

کم آبی بدن و عوارض آن



۶۵ درصد حجم
بدن آب است



نوشیدن ۸ لیوان آب
در روز

IMNA

گروه چند رسانه‌ای
سرویس اینفوگرافیک



تاثیر بر خون



تاثیر بر مغز



تاثیر بر گوارش



تاثیر بر کلیه



تاثیر بر پوست

علائم کم آبی شدن بدن



دچار ضعف
در بدن



گرفتگی
عضلات



سردرد و
سرگیجه



خشک شدن
دهان



احساس
خستگی



خشک شدن
پوست



عدم تعریق
بدن



کم کار شدن
کلیه‌ها



میل زیاد به
مصرف قند



گود شدن
زیر چشم



افزایش
دمای بدن



افزایش
ضربان قلب