

# Vücut Sıvıları ve Elektrolit Dengesi

Münire Hande GÖLGE<sup>1</sup>

## 1. VÜCUT SIVILARI

### 1.1. Su ve Fizyolojik Önemi

Tüm canlıların yaşamını devam ettirebilmesi için suya ihtiyacı vardır. Susuz bir hayat düşünülemez. İnsan organizmasının ilk ihtiyacı oksijendir, ikinci sırada su gelir. Vücuttaki tüm hücrelerin, dokuların ve sistemlerin fonksiyonlarını yerine getirebilmeleri için ihtiyaçları olan su oranının korunması gerekir.

Yetişkin bir insanın vücut ağırlığının yaklaşık % 60-70'i sudur (2/3'si). Yiyecek olmadan organizma yaklaşık üç hafta canlı kalabilir. Su tüketmeden canlı kalma süresi ise 3-4 gün kadardır. Göçük altında kalanlarda olduğu gibi ortam ısısının düşük olduğu, hareketin tamamen olmadığı durumlarda bu süre 2-3 katı uzayabilir. Ancak bu durumda birçok organda tedavisi zor hatta imkânsız hasarlar ortaya çıkabilir.

Su, oksijen ve besin maddelerinin hücrelere taşınmasını sağlayan kanın sıvı kısmını oluşturur. Kanın damar içinde uygun hızda akışını sağlar. Kan hacmini dengede tutar. Ağıza alınan lokmanın yutulmasını kolaylaştırır, besinlerin sindirilmesi, emilimi ve atılımına kadar her aşamada uygun ortamı oluşturur. Bağırsaklardan vitamin ve minerallerin emilmesine yardım eder. Beynin ve böbreklerin düzgün çalışmasına, ayrıca beyin, omurilik, akciğer ve kalp gibi hassas yapıların dışında yer alan zarlar arasında bulunarak dış etkenlerden korunmasına, metabolizmanın ve vücut ısısının düzenlenmesine, vücudun asit-baz dengesinin korunmasına, toksik maddelerin detoksifiye edilmesine, metabolizma atıklarının boşaltım organlarına (akciğer, sindirim kanalı, böbrek, deri) taşına-

<sup>1</sup> Uzm. Dr., Kartal Dr. Lütfi Kırdar Şehir Hastanesi, Acil AD., mhgolgeli@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-8678-1706