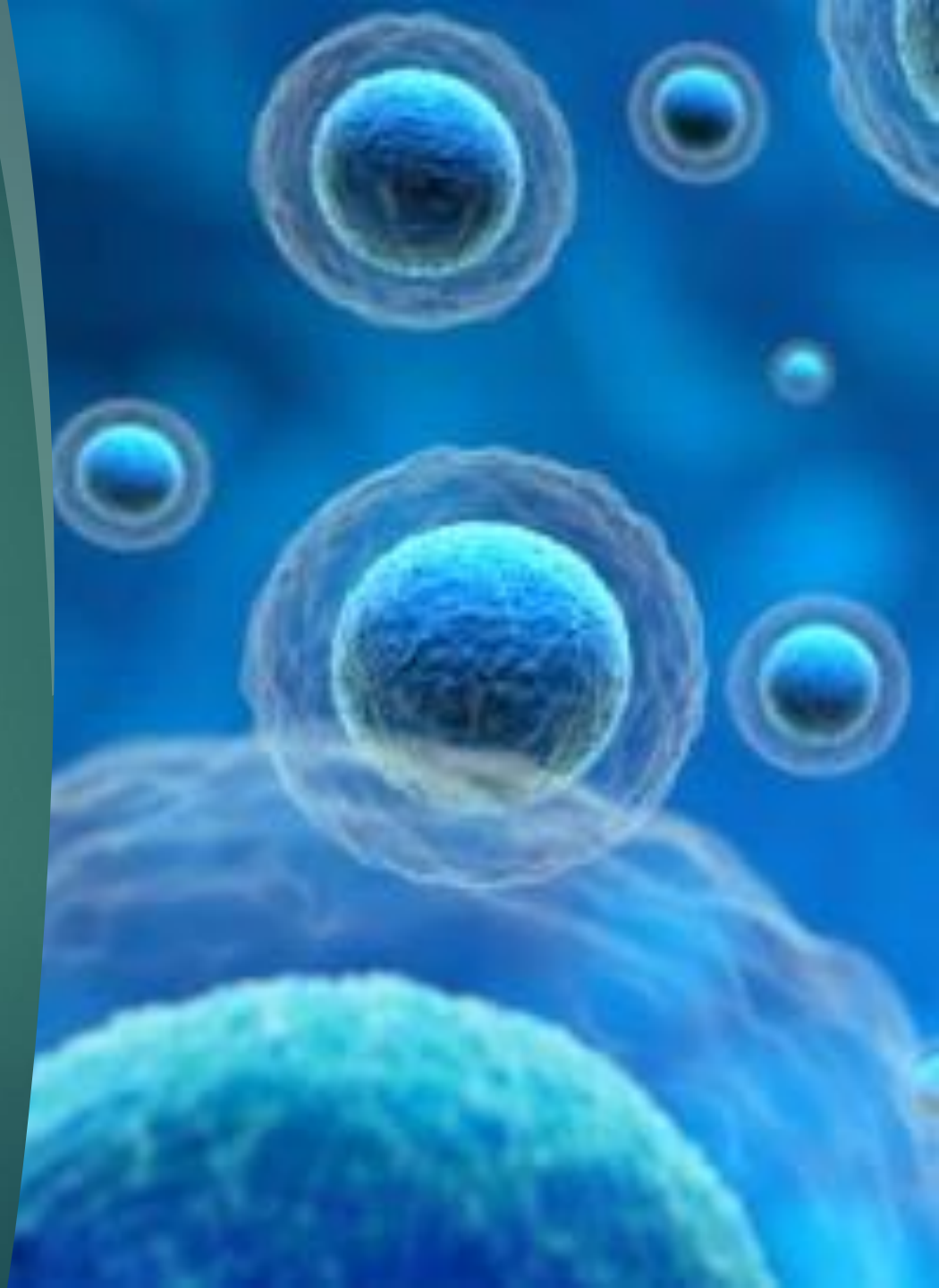
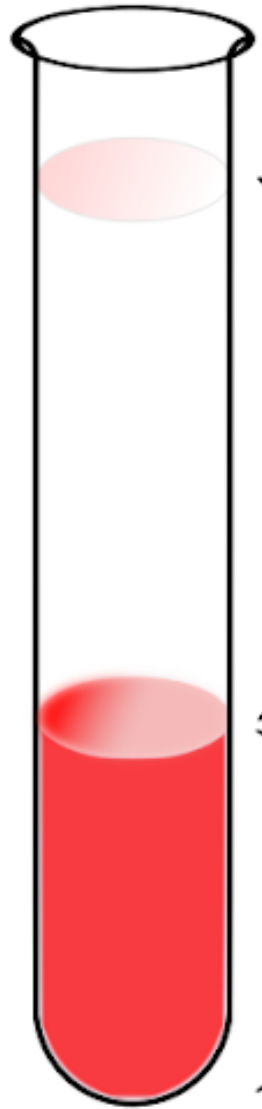




# Vatnið í okkum

- ▶ Mannfólkakroppur: uml 60%
- ▶ Kvinnukroppur: uml 55%
- ▶ Umleið 70% av eini kyknu er vatn
  
- ▶ Meir enn helvtin er í kyknunum
- ▶ Restin í vætuni rundan um kyknurnar
  - ▶ Í blóði, lymfu og bindivevnaði - nógv væta, ikki so nógvar kyknur
  - ▶ Í vøddum, húð og nervavevnaði eru fleiri kyknur og minni væta rundan um kyknurnar





**Blod: ca. 5,5 liter**

Plasma  
50-60%

Vand - 91 vol% af plasma

Plasmaproteiner - 7 vol% af plasma  
(immunforsvar, blodets størkning mv.)

Ioner, næringsstoffer opløste gasser - 1-2vol%  
(regulering af pH mm.)

Blodceller  
40-50%

Røde blodlegemer 5 million/ml  
(ilttransport)

Hvide blodlegemer 5-10.000/ml  
(Immunforsvar)

Blodplader 250-300.000/ml  
(størkning af blod)

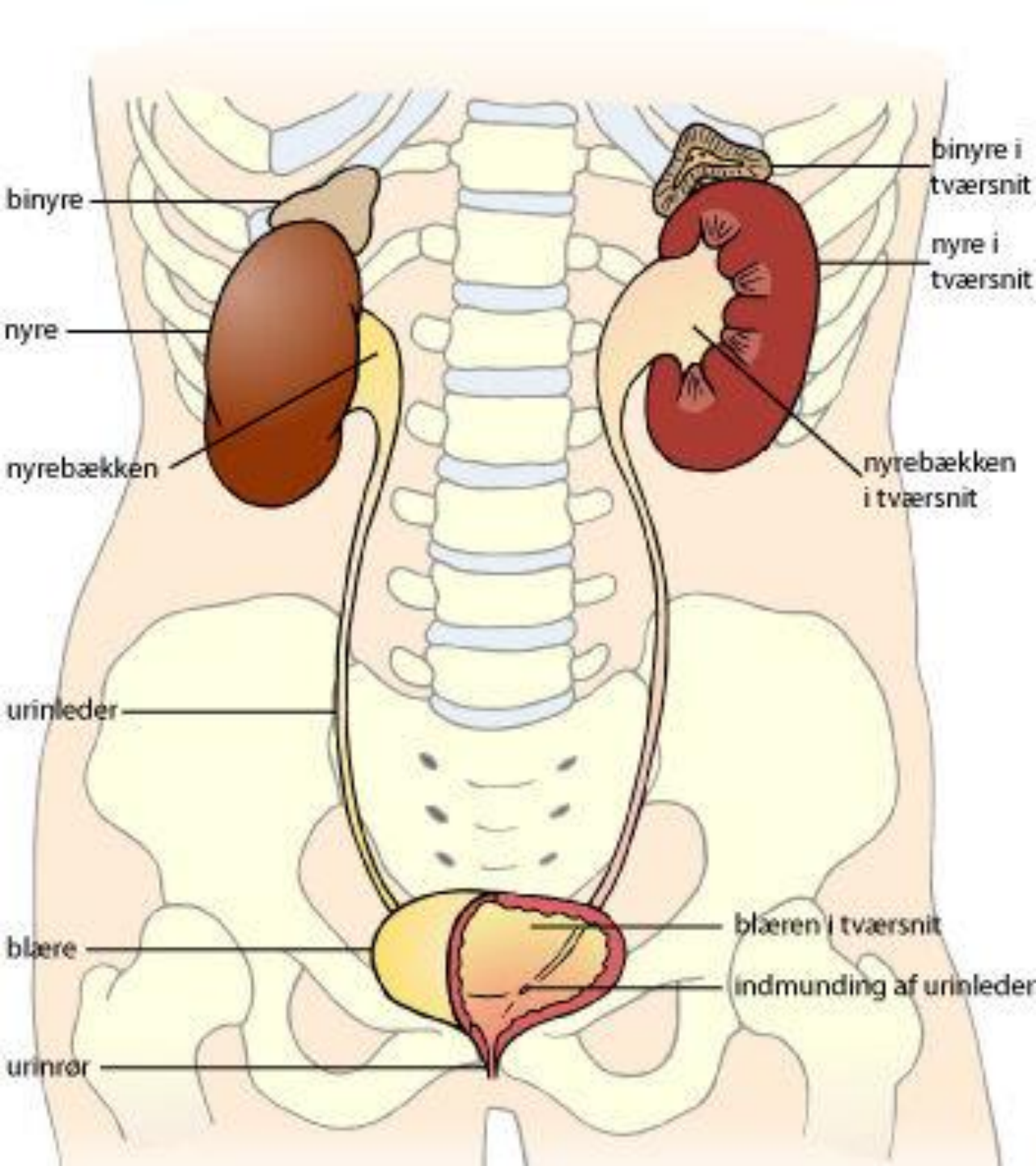
# Blóð

- 40-50% av blóðinum eru kyknur
- Blóðvætan rundanum er mest vatn
- Hjartað pumpar blóðið út í aorta, síðan seyrar væta, jonir, oxygen og føðsluevnir út í vevnaðin
- Inn aftur í venurnar saman við CO<sub>2</sub>

# Tosti og vatnupptøka

- ▶ Kring kyknurnar skal umhvørvið vera uml tað sama allatíð
  - ▶ Ávís nøgd av vatn og jonum t.d  $\text{Na}^+$ ,  $\text{K}^+$  og  $\text{Cl}^-$
- ▶ **Kroppurin stýrir vatninum:**
- ▶ 1. Øll kropsvæta síla í nýrunum
  - ▶ Gera land, ið hevur vatn, jonir og evnir vit ikki brúka
- ▶ 2. Tosti
  - ▶ Missa vætu via sveitta, andadrátti og landi
  - ▶ Mugu drekka uml somu nøgd vit missa
  - ▶ Liturin á landinum: klárt? Ógvuliga gult?





# Nýruni

- ▶ Nýruni, urinleiðarin, bløðran og urinrørið er urinorganið
- ▶ Í búkholuni, heilt aftur ímóti rygginum
- ▶ Nýruni filtrera urinið fyr affaldsstoffir
- ▶ 180 litrar um døgnið
- ▶ 99,9% inn aftur í blóðbanan
- ▶ Pissa uml 1,8 ltr um døgnið

# ER DU DEHYDRERET ?



CHANSON®

**Jeg har lige læst at  
kroppen består af  
60% vand.**

**Så jeg er ikke fed, jeg er  
bare oversvømmet.**



Leita á netinum

Finn minimum 5 fakta um nýruni í heftið

Mætast í flokkinum

Skriva fakta á talvuna sum seinast



# Fakta um nýruni

- ▶ 1 út av 1000 eru fødd uttan tað eina nýrað
- ▶ Filtrera uml. 180L av blóð um dagin
- ▶ Filtrerar ½ cup (1,2 dl) av blóð um minuttin
- ▶ Man verur gulur av ekstremum nýrusvigt
- ▶ 7,2 milliónir fólk hava sjúkuna ckd
- ▶ Eitt nýra vigar uml 0.4 kg.
- ▶ Man kann liva 20-25 ár uttan nýru
- ▶ Nýruni halda skyl á at hava rætta mongd av vesku í kroppinum
- ▶ Nýruni halda blóðtrýsti uppá pláss
- ▶ Nýruni gera reyðar blóðcellur? Nei, tey gerast í knoglamarvinum
- ▶ Hvørjar 24 tímar fáa 360 fólk nýrasvigt
- ▶ Nýruni halda beinagrindina sunna?

# Fakta um nýruni

- ▶ Eitt nýra á svarta marknaðinum kostar uml 3.000.000 kr
- ▶ Tað høgra nýrað er ofta eitt sindur størri enn tað vinstra
- ▶ Í 2022 fingi 25.000 fólk nýggj nýru?
- ▶ For nógv iboprofen og aspirin er ringt fyri nýruni

# Hugsa kritiskt

- ▶ Munnu øll okkara fakta passa?
- ▶ Hvussu sikra vit okkum, at tað vit lesa eisini er sannleikin?