

Αφυδάτωση: Πότε η αδυναμία μέσα στη ζέστη είναι σημάδι κινδύνου - Όλα τα συμπτώματα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μπορεί το καλοκαίρι, η ζέστη και το παιχνίδι στην θάλασσα να αρέσουν σε όλους, όμως η αυξημένη θερμοκρασία κρύβει πολλούς κινδύνους. Η μη τακτική και επαρκής ενυδάτωση είναι δυνατόν να προκαλέσει αφυδάτωση.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα στην **αφυδάτωση** είναι:

- Αυξημένη δίψα
- Ξηρό στόμα και πρήξιμο στη γλώσσα
- Αδυναμία
- Ζάλη
- Καρδιακές αρρυθμίες
- Σύγχυση
- Αίσθημα λιποθυμίας
- Λιποθυμία
- Αδυναμία να ιδρώσουμε
- Μειωμένη παραγωγή ούρων
- Ούρα με έντονο κίτρινο χρώμα

Αν διαπιστώσετε ότι έχετε αφυδατωθεί πρέπει να αναπληρωθούν άμεσα τα χαμένα υγρά του σώματός σας. Αυτό γίνεται είτε με χορήγηση υγρών από το στόμα είτε, σε πιο προχωρημένες περιπτώσεις, ενδοφλέβια με ορό.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: www.webmd.com- iatropedia.gr