

Προσοχή στην αφυδάτωση: Τα σημάδια που στέλνει το σώμα πριν σημάνει συναγερμό

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η δίψα είναι ίσως το πιο γνωστό μήνυμα που στέλνει ο οργανισμός όταν χρειάζεται νερό. Τα σκούρα ούρα, τα ξηρά χείλη ή η ξηρότητα στο στόμα αποτελούν επίσης γνώριμα σημάδια αφυδάτωσης.

Ωστόσο, οι ειδικοί προειδοποιούν ότι όταν νιώσουμε έντονη δίψα, ο οργανισμός έχει ήδη αρχίσει να χάνει μέρος των πολύτιμων αποθεμάτων του σε υγρά.

Πολύ πριν εμφανιστούν τα εμφανή συμπτώματα, το σώμα εκπέμπει διακριτικά προειδοποιητικά σήματα, τα οποία οι περισσότεροι αποδίδουν στην κούραση, στο άγχος ή στην έλλειψη ύπνου.

Και όμως, ακόμη και η ήπια αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει τον εγκέφαλο, την καρδιά, τους μύες και τη συνολική λειτουργία του οργανισμού.

Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται κατά περίπου 60% από νερό, ενώ στον εγκέφαλο και στους μύες το ποσοστό αυτό ξεπερνά το 70%. Δεν είναι λοιπόν περίεργο ότι ακόμη και μια μικρή μείωση των υγρών μπορεί να επηρεάσει σχεδόν κάθε λειτουργία του οργανισμού.

Όταν ο εγκέφαλος “θολώνει”: Η έλλειψη συγκέντρωσης είναι από τα πρώτα

σημάδια

Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε στη δουλειά; Ξεχνάτε εύκολα; Νιώθετε ότι το μυαλό σας λειτουργεί πιο αργά; Πριν κατηγορήσετε το άγχος ή την εξάντληση, ίσως αξίζει να αναρωτηθείτε πότε ήπιατε για τελευταία φορά νερό.

Μελέτες έχουν δείξει ότι ακόμη και ήπια αφυδάτωση, που αντιστοιχεί σε απώλεια μόλις 1%-2% του σωματικού νερού, μπορεί να επηρεάσει την προσοχή, τη μνήμη εργασίας, την ταχύτητα σκέψης και τη λήψη αποφάσεων.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 393 ενήλικες, η δυσκολία συγκέντρωσης αναδείχθηκε ως ένα από τα συχνότερα αλλά και περισσότερο παραγνωρισμένα συμπτώματα της αφυδάτωσης. Ο εγκέφαλος είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος στις μεταβολές των υγρών, γι' αυτό και αντιδρά σχεδόν αμέσως.

Κόπωση χωρίς προφανή λόγο

Νιώθετε εξάντληση ενώ έχετε κοιμηθεί αρκετά; Η αφυδάτωση αποτελεί μία από τις πιο συχνές αλλά υποτιμημένες αιτίες ανεξήγητης κόπωσης. Όταν μειώνονται τα υγρά, μειώνεται και ο όγκος του αίματος.

Αυτό σημαίνει ότι η καρδιά πρέπει να εργαστεί πιο έντονα για να μεταφέρει οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά στους ιστούς.

Το αποτέλεσμα είναι αίσθημα αδυναμίας, μειωμένη αντοχή και γρήγορη εξάντληση ακόμη και σε απλές καθημερινές δραστηριότητες.

Ο πονοκέφαλος μπορεί να είναι... κραυγή για νερό

Δεν είναι λίγοι εκείνοι που καταφεύγουν αμέσως σε παυσίπονα όταν εμφανιστεί πονοκέφαλος. Οι ειδικοί όμως επισημαίνουν ότι αρκετές φορές ο πραγματικός “ένοχος” είναι η αφυδάτωση.

Όταν ο οργανισμός χάνει υγρά, μειώνεται προσωρινά και ο όγκος του εγκεφαλικού ιστού. Αυτό προκαλεί τάση στις μήνιγγες και στα αιμοφόρα αγγεία του κρανίου, δημιουργώντας πονοκέφαλο που μπορεί να κυμαίνεται από ήπιος μέχρι ιδιαίτερα έντονος.

Παράλληλα, η αφυδάτωση μπορεί να επιδεινώσει προϋπάρχουσες μορφές κεφαλαλγίας, όπως οι ημικρανίες, ή να επηρεάσει τη λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Σε αρκετές περιπτώσεις, η επαρκής ενυδάτωση αρκεί για να υποχωρήσουν τα συμπτώματα.

Ζάλη και τάση λιποθυμίας

Αν αισθάνεστε ότι “μαυρίζει” το μάτι σας όταν σηκώνεστε απότομα ή νιώθετε

αστάθεια, η αιτία μπορεί να βρίσκεται στα υγρά που λείπουν από τον οργανισμό.

Η μειωμένη ποσότητα αίματος οδηγεί συχνά σε πτώση της αρτηριακής πίεσης, ιδιαίτερα κατά την αλλαγή στάσης του σώματος. Το αποτέλεσμα είναι ζάλη, αστάθεια ή ακόμη και λιποθυμικό επεισόδιο.

Το φαινόμενο εμφανίζεται συχνότερα σε ηλικιωμένους, παιδιά, εγκύους αλλά και σε άτομα που λαμβάνουν διουρητικά φάρμακα.

Η καρδιά αρχίζει να “τρέχει”

Η ταχυκαρδία αποτελεί ένα ακόμη διακριτικό αλλά σημαντικό σημάδι. Όταν κυκλοφορεί μικρότερη ποσότητα αίματος, η καρδιά αυξάνει τους παλμούς της ώστε να διατηρήσει την αιμάτωση των ζωτικών οργάνων. Αν ο γρήγορος καρδιακός ρυθμός συνοδεύεται από έντονη δίψα, ζάλη ή αδυναμία, δεν πρέπει να αγνοείται.

Γιατί αναπνέουμε πιο γρήγορα;

Η γρήγορη αναπνοή αποτελεί έναν ακόμη αντισταθμιστικό μηχανισμό του οργανισμού. Με μικρότερο όγκο αίματος, μεταφέρεται λιγότερο οξυγόνο στους ιστούς. Έτσι, ο οργανισμός αυξάνει τον ρυθμό της αναπνοής, προσπαθώντας να καλύψει τις αυξημένες ανάγκες σε οξυγόνο.

Οι μυϊκές κράμπες δεν οφείλονται πάντα στην έλλειψη μαγνησίου

Πολλοί αποδίδουν τις κράμπες αποκλειστικά στην έλλειψη μαγνησίου. Στην πραγματικότητα, η αφυδάτωση και η απώλεια ηλεκτρολυτών αποτελούν εξίσου σημαντική αιτία. Όταν χάνονται υγρά μέσω της έντονης εφίδρωσης, διαταράσσεται η ισορροπία νατρίου, καλίου και άλλων ηλεκτρολυτών, με αποτέλεσμα να αλλάζει η ηλεκτρική δραστηριότητα των μυών.

Ιδιαίτερα μετά από έντονη άσκηση ή παρατεταμένη έκθεση στη ζέστη, τα διαλύματα ηλεκτρολυτών μπορεί να είναι αποτελεσματικότερα από το απλό νερό στην αποκατάσταση της ισορροπίας.

Τα σημάδια που πολλοί δεν συνδέουν ποτέ με την αφυδάτωση

Σύμφωνα με διεθνείς επιστημονικούς οργανισμούς, η αφυδάτωση μπορεί ακόμη να προκαλέσει:

ευερεθιστότητα και μεταβολές της διάθεσης,

υπνηλία,

ξηρό και λιγότερο ελαστικό δέρμα,

δυσκοιλιότητα,

μειωμένη παραγωγή ιδρώτα,

έντονη ξηροστομία,
λιγότερες επισκέψεις στην τουαλέτα και σκουρόχρωμα ούρα.

Στους ηλικιωμένους, μάλιστα, η δίψα συχνά δεν αποτελεί αξιόπιστο δείκτη, καθώς μειώνεται φυσιολογικά με την ηλικία.

Πόσο επικίνδυνη μπορεί να γίνει η αφυδάτωση;

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι ακόμη και μικρές απώλειες νερού επηρεάζουν σημαντικά τη λειτουργία του οργανισμού.

Απώλεια 1%-2% του σωματικού νερού μπορεί να μειώσει τη συγκέντρωση, τη μνήμη και τη γνωστική απόδοση.

Απώλεια περίπου 4% μπορεί να προκαλέσει έντονο πονοκέφαλο, υπνηλία, ταχυκαρδία, ταχύπνοια, μυϊκή αδυναμία και ευερεθιστότητα.

Απώλεια άνω του 8%-10% αποτελεί επείγουσα κατάσταση, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή κυκλοφορική ανεπάρκεια, σύγχυση, νεφρική βλάβη, θερμοπληξία και, χωρίς άμεση αντιμετώπιση, ακόμη και στον θάνατο.

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο;

Αν και όλοι μπορούν να αφυδατωθούν, ορισμένες ομάδες είναι ιδιαίτερα ευάλωτες:

βρέφη και μικρά παιδιά,

ηλικιωμένοι,

αθλητές,

εργαζόμενοι σε υψηλές θερμοκρασίες,

άτομα με πυρετό, διάρροια ή εμετούς,

άτομα με σακχαρώδη διαβήτη,

όσοι λαμβάνουν διουρητικά ή άλλα φάρμακα που αυξάνουν την αποβολή υγρών.

Οι καύσωνες, που γίνονται ολοένα συχνότεροι λόγω της κλιματικής αλλαγής, αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο αφυδάτωσης, ιδιαίτερα στις ευπαθείς ομάδες.

Πότε χρειάζεται άμεσα γιατρός;

Η ήπια αφυδάτωση αντιμετωπίζεται συνήθως με επαρκή λήψη νερού ή, όταν υπάρχει μεγάλη απώλεια υγρών, με ειδικά διαλύματα ηλεκτρολυτών. Ωστόσο, απαιτείται άμεση ιατρική αξιολόγηση όταν εμφανιστούν:

σύγχυση ή έντονη υπνηλία,

λιποθυμία,

αδυναμία λήψης υγρών λόγω συνεχών εμετών,

υψηλός πυρετός,

ελάχιστη ή μηδενική παραγωγή ούρων,

ταχυκαρδία που επιμένει,

δυσκολία στην αναπνοή.

Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί ενδοφλέβια χορήγηση υγρών και νοσοκομειακή αντιμετώπιση.

Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία

Η δίψα δεν πρέπει να είναι το μοναδικό κριτήριο για να πιούμε νερό. Οι ειδικοί συνιστούν τακτική πρόσληψη υγρών καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, ιδιαίτερα τους θερινούς μήνες, κατά τη σωματική άσκηση ή όταν υπάρχει πυρετός, γαστρεντερίτιδα ή παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο.

Η επαρκής ενυδάτωση δεν προστατεύει μόνο από τη δίψα. Συμβάλλει στη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου, της καρδιάς, των νεφρών και των μυών, βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος και αποτελεί έναν από τους απλούστερους αλλά σημαντικότερους παράγοντες για τη διατήρηση της καλής υγείας.

briefingnews.gr