

Μήπως δεν πίνετε αρκετό νερό; Πώς ο οργανισμός σας προειδοποιεί για αφυδάτωση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται μεγάλες ποσότητες νερού για να λειτουργήσει σωστά, ειδικά το καλοκαίρι. Η αφυδάτωση δεν χρειάζεται να γίνει εμφανής για να καταλάβετε ότι το σώμα σας χρειάζεται νερό, αφού εκτός από τη δίψα έχει κι άλλους τρόπους να σας ενημερώνει ότι κάτι δεν πάει καλά.

Ο κατάλογος των κύριων συμπτωμάτων της χρόνιας αφυδάτωσης θα σας κάνουν να σηκωθείτε από την καρέκλα και να πάτε να πιείτε ένα ολόκληρο μπουκάλι νερό.

Μειωμένη Ούρηση

Όταν είστε επαρκώς ενυδατωμένοι τα ούρα σας έχουν ανοιχτό κίτρινο χρώμα ή διάφανο και πρέπει να ουρείτε τουλάχιστον 5 φορές την ημέρα. Ωστόσο αν δεν πίνετε αρκετό νερό, τα ούρα σας γίνονται σκούρα κίτρινα και μπορείτε να αντέξετε πάνω από 7 ώρες χωρίς να νιώσετε ανάγκη να ουρήσετε.

Λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος

Εάν οι τοξίνες που περιέχονται στα ούρα δεν αραιώνονται επαρκώς, βλάπτουν τους βλεννογόνους του ουροποιητικού σας προκαλώντας κυστίτιδα και άλλες φλεγμονές. Κοινά συμπτώματα είναι πόνος και κάψιμο κατά την ούρηση.

Δυσκοιλιότητα

Τη στιγμή που η τροφή εισέρχεται στο παχύ έντερο, περιέχει πάρα πολύ υγρό και επιτρέπει στα κόπρανα να σχηματίσουν σωστά και το νερό λιπαίνει την πεπτική οδό για να εξασφαλίσει ομαλή κίνηση. Σε περίπτωση χρόνιας αφυδάτωσης, το παχύ έντερο παίρνει πάρα πολύ νερό για να το δώσει σε άλλα μέρη του σώματος. Η έλλειψη υγρών στεγνώνει τα κόπρανα έχοντας ως αποτέλεσμα τη δυσκοιλιότητα.

Ξηροστομία

Εάν δεν πίνετε νερό, τα υγρά που λιπαίνουν το στόμα δεν αναπληρώνονται και ως αποτέλεσμα αισθάνεστε το στόμα σας κολλώδες και ξηρό με μικρή παραγωγή σάλιου. Όταν το σώμα σας είναι σωστά ενυδατωμένο, το στόμα σας είναι υγρό και με φυσιολογική παραγωγή σάλιου.

Έλλειψη Δακρύων

Ενα ακόμα σύμπτωμα της μη επαρκούς κατανάλωσης νερού είναι η έλλειψη δακρύων. Αν δεν πίνετε νερό, τα υγρά του σώματος δεν αναπληρώνονται.

Πηγή: iefimerida.gr