

## Έχετε κατακράτηση υγρών; Κάντε το τεστ!



Ανακαλύψτε μόνοι σας αν έχετε

κατακράτηση και μάθετε που οφείλεται αλλά και τι μπορείτε να κάνετε σε αυτήν την περίπτωση.

### Κάντε το τεστ

Μετρήστε την κατακράτηση των υγρών στους γλουτούς: Ασκήστε μικρή και σταθερή πίεση σε 4 με 5 σημεία στους γλουτούς ή γύρω από τους αστραγάλους σας. Στην περίπτωση που η περιοχή στην οποία ασκήσατε την πίεση, παραμείνει σχεδόν λευκή για μερικά δευτερόλεπτα πριν πάρει και πάλι το φυσικό χρώμα του δέρματος ή μείνει κάποιο βαθούλωμα για δευτερόλεπτα, τότε είναι πιθανό να κατακράτηση υγρών. Η άσκηση πίεσης στους γλουτούς είναι ένας τρόπος αρκετά γρήγορος και συχνά αξιόπιστος για να ελέγξουμε το κατά πόσο έχουμε κατακράτηση υγρών.

Ένας ακόμη τρόπος είναι να παρατηρήσετε τα βλέφαρά σας. Είναι φυσιολογικό, όταν ξυπνάτε το πρωί να είναι λίγο πρησμένα, αν όμως είναι πρησμένα συνεχώς, τότε θα πρέπει να συμβουλευτείτε γιατρό γιατί και σε αυτή την περίπτωση μπορεί να έχετε κατακράτηση.

Γιατί συμβαίνει αυτό; Το δέρμα μας δημιουργεί βαθούλωμα στα σημεία που πιέζουμε, γιατί σε εκείνη την περιοχή υπάρχει οίδημα λόγω της κατακράτησης υγρών.

## **Οι αιτίες**

Η κατακράτηση υγρών αποτελεί ένα συχνό σύμπτωμα κακής κυκλοφορίας. Οι αιτίες ποικίλουν και συχνά είναι ορμονικές (πολλές φορές ευθύνονται τα οιστρογόνα). Κατακράτηση υγρών παρατηρείται στην καρδιακή ανεπάρκεια, στη νεφρική ανεπάρκεια, σε προβλήματα του θυρεοειδούς και σε άλλες καταστάσεις που χρήζουν άμεσης ιατρικής αντιμετώπισης. Μπορεί επίσης να έχει αρνητικές συνέπειες και στην εμφάνιση καθώς οδηγεί σε κυτταρίτιδα.

## **Οι λύσεις**

Αν το πρόβλημα είναι έντονο ο γιατρός σας μπορεί να σας χορηγήσει διουρητικά. Καλό είναι επίσης να περιορίσετε το αλάτι που επιτείνει το πρόβλημα και να προτιμάτε φαγητά πλούσια σε κάλιο, που προκαλούν διούρηση. Οι τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνη, καλό είναι να καταναλώνονται με μέτρο.

**Πηγές:**Pathfinder.gr- [ehealthcyprus.com](http://ehealthcyprus.com) - [onlycy.com](http://onlycy.com)