

19 Απριλίου 2022

## **7 σημάδια που φανερώνουν ότι δεν πίνετε αρκετό νερό**

Θέατρο, Κινηματογράφος, Ντοκυμανταίρ, TV και Διαδίκτυο / Πολυμέσα - Multimedia / Υγεία και ιατρικά θέματα



Σύμφωνα με επίσημα στοιχεία, πάνω από τους μισούς κατοίκους του πλανήτη πάσχουν από αφυδάτωση.



Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται κατά το μεγαλύτερο μέρος του από νερό, γι' αυτό είναι απαραίτητη η επαρκής πρόσληψη για την επιβίωσή του.

Οι μυς και τα νεφρά αποτελούνται κατά 73% από νερό, το αίμα κατά 83%, οι πνεύμονες κατά 90% και ο εγκέφαλος κατά 76%.

Μέσω της αναπνοής, της ούρησης και του ιδρώτα, το σώμα χάνει νερό, γι' αυτό η αναπλήρωσή του είναι απαραίτητη για την επιβίωση.

Δείτε 7 σημάδια ότι πρέπει να πίνετε περισσότερο νερό:

**Τα συμπτώματα ήπιας αφυδάτωσης είναι τα εξής:**

- Δίψα
- Ξηροστομία
- Κούραση
- Άγχος και ευερεθιστότητα

- Σκουρόχρωμα ούρα και λιγότερες επισκέψεις στην τουαλέτα. Ένα υγιές άτομο ουρεί 6-7 φορές την ημέρα.

- Ξηρό δέρμα

- Ζάλη

- Δύσοσμη αναπνοή

- Πονοκέφαλος

- Μυϊκές κράμπες

**Τα συμπτώματα σοβαρής αφυδάτωσης περιλαμβάνουν:**

- Υπερβολική δίψα

- Αυξημένοι παλμοί καρδιάς

- Απώλεια συνείδησης

- Ταχύτερη αναπνοή

- «Άδειο» βλέμμα

- Χαμηλή πίεση

- Πολύ ξηρό δέρμα

- Ισχυρή ζάλη

- Απουσία ιδρώτα ακόμη και στην υπερβολική ζέστη

- Πολύ σκούρα ούρα

**Πηγή:** [city.sigmalive.com](http://city.sigmalive.com)