

ΚΑΤΑΚΡΑΤΗΣΗ ΥΓΡΩΝ

Μερικές φορές ο δείκτης της ζυγαριάς δεν μετακινείται προς τα κάτω, ενώ κάνουμε φιλότιμες προσπάθειες δίαιτας. Άλλες φορές μπορεί να παρατηρήσουμε μια ξαφνική αύξηση του βάρους μας ή να νιώθουμε πολύ φουσκωμένοι, ενώ δεν έχουμε φάει υπερβολικά τις προηγούμενες μέρες. Αυτά τα παραδείγματα είναι ενδεικτικά της κατάστασης που χαρακτηρίζεται ως κατακράτηση υγρών. Δηλαδή ο οργανισμός κρατά περισσότερα υγρά από όσα χρειάζεται. Παρακάτω θα μάθετε γιατί συμβαίνει αυτό και πώς μπορείτε να το αντιμετωπίσετε.

Γενικά στοιχεία για το ισοζύγιο νερού και μεταλλικών στοιχείων στο σώμα

Η περιεκτικότητα του ανθρώπινου οργανισμού σε νερό και μεταλλικά άλατα εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο και τη σωματική διάπλαση. Γενικά, ένα παχύσαρκο άτομο έχει λιγότερο νερό στον οργανισμό του σε σύγκριση με ένα λιπόσαρκο άτομο. Για τον ίδιο λόγο οι άνδρες έχουν μεγαλύτερη ποσότητα νερού στο σώμα τους σε σύγκριση με τις γυναίκες, αφού έχουν μικρότερη περιεκτικότητα σε λίπος.

Σε φυσιολογικά άτομα, το ποσό του νερού που προστίθεται στον οργανισμό πρέπει να είναι ίσο με το αποβαλλόμενο ποσό. Η πρόσληψη νερού επιτυγχάνεται με:

- 1) Την εξωγενή πρόσληψη νερού στη φυσική του μορφή
- 2) Με τις προσλαμβανόμενες τροφές. Για παράδειγμα το κρέας περιέχει κατά 70% νερό, ενώ τα φρούτα και τα λαχανικά κατά 95%
- 3) Με την οξειδωση ("καύση") των θρεπτικών συστατικών των τροφών. Δηλαδή από την διάσπαση ενός γραμμαρίου λίπους παράγεται 1 ml νερού, ενώ από τη διάσπαση ενός γραμμαρίου υδατανθράκων ή πρωτεϊνών παράγονται 0,5 ml νερού.

Οι κύριοι παράγοντες που ρυθμίζουν το ισοζύγιο του νερού του οργανισμού είναι: το αίσθημα της δίψας, η αντιδιουρητική ορμόνη που παράγεται στον εγκέφαλο, οι νεφροί και η ορμόνη αλδοστερόνη που παράγεται στους νεφρούς.

Τα κύρια μεταλλικά στοιχεία στον οργανισμό είναι το νάτριο και το κάλιο. Το νάτριο είναι το στοιχείο που υπάρχει στο αλάτι και το οποίο ευθύνεται για την κατακράτηση των υγρών στο σώμα και η πρόσληψη του είναι περίπου 6-12 γρ. την ημέρα. Το κάλιο δρα αντίθετα από το νάτριο και η πρόσληψη του είναι



περίπου 1,43-6,54 γρ. την ημέρα.

Στη συνέχεια θα αναφερθούν οι κυριότερες αιτίες που προκαλούν κατακράτηση υγρών σε ένα φυσιολογικό οργανισμό, δηλαδή χωρίς άλλα προβλήματα υγείας, όπως καρδιακή ή νεφρική ανεπάρκεια.

Ο ρόλος του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου

Το φαινόμενο της κατακράτησης υγρών είναι συχνότερα στις γυναίκες, οι οποίες το βιώνουν τουλάχιστον μία φορά το μήνα. Αυτό συμβαίνει επειδή η κατακράτηση υγρών αποτελεί τυπικό σύμπτωμα του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου.

Κατά την αναμονή της περιόδου (δύο με τρεις μέρες πριν) και/ή κατά τη διάρκεια αυτής, λόγω των διακυμάνσεων των ορμονών εμφανίζεται το πρόβλημα της κατακράτησης. Οι διακυμάνσεις αυτές και ιδιαίτερα τα υψηλά επίπεδα οιστρογόνων, επηρεάζουν την ισορροπία των υγρών του οργανισμού με αποτέλεσμα οι νεφροί να κατακρατούν περισσότερο νάτριο και στη συνέχεια κατακρατούν και περισσότερο νερό προκειμένου να επανέλθει η ισορροπία.

Τα συμπτώματα της κατακράτησης των υγρών είναι η ξαφνική αύξηση βάρους (ένα με τρία κιλά), το πρήξιμο και ο πόνος στο στήθος, το πρήξιμο στα πόδια και την κοιλιά. Αυτές οι ενοχλήσεις είναι ολότελα παροδικές και με το τέλος της περιόδου το βάρος θα επανέλθει στο φυσιολογικό και το πρήξιμο θα υποχωρήσει.

Χρειάζεται όμως προσοχή στις βουλιμικές τάσεις που εμφανίζονται στο διάστημα αυτό. Η υπερκατανάλωση φαγητού και κυρίως γλυκών την περίοδο αυτή μπορεί να οδηγήσει σε πραγματική και μόνιμη αύξηση του βάρους.

Ο ρόλος των ορμονικών μεταβολών

Οι ορμονικές διαταραχές επηρεάζουν την ισορροπία των υγρών και των μεταλλικών αλάτων στον οργανισμό με αποτέλεσμα να κατακρατούνται περισσότερα υγρά από το φυσιολογικό. Οι διαταραχές αυτές μπορεί να σχετίζονται με προβλήματα στην λειτουργία του θυρεοειδούς, με προβλήματα των επινεφριδίων ή το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.

Η κατακράτηση υγρών είναι επίσης πολύ συχνή στην εγκυμοσύνη. Στην περίπτωση αυτή οφείλεται στην αύξηση της παραγωγής της ορμόνης αλδοστερόνης και έχει ως σκοπό την πλήρωση της αμνιακής κοιλότητας με υγρά



και την διευκόλυνση της ανταλλαγής ουσιών ανάμεσα στη μητέρα και το έμβρυο.

Επιπλέον στην εγκυμοσύνη φυσιολογικά υπάρχει συνεχής και υπέρμετρη αύξηση των οιστρογόνων και η τάση να παραμένουν στάσιμα μέσα στους ιστούς τα υγρά που κατακρατούνται. Έτσι οι έγκυες έχουν συχνά πρησμένα δάκτυλα χεριών ή πόδια και κυρίως αστραγάλους. Αμέσως μετά τον τοκετό τα νεφρά αρχίζουν να υπερλειτουργούν με αποτέλεσμα τη γρήγορη απομάκρυνση των περιττών κιλών.

Ο ρόλος της διατροφής

Η διατροφή και ειδικότερα η περιεκτικότητα των τροφών σε αλάτι και μεταλλικά άλατα παίζουν σημαντικό ρόλο στη κατακράτηση υγρών.

Τι μπορείτε να κάνετε:

- Μειώστε το αλάτι κατά την παρασκευή του φαγητού και αποφύγετε το επιπλέον αλάτι στο τραπέζι. Στις γυναίκες συνίσταται να μειώνουν το αλάτι τουλάχιστον μία εβδομάδα πριν από την έναρξη της περιόδου.
- Χρησιμοποιείτε φρέσκα μυρωδικά, όπως είναι ο άνηθος, ο μαϊντανός και το σκόρδο για να κάνετε το φαγητό πιο εύγευστο. Αυτά έχουν επιπλέον αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν από τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο και γενικότερα δρουν ενάντια στη γήρανση.
- Αποφύγετε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, όπως είναι: τα καπνιστά κρέατα, το ζαμπόν, τα λουκάνικα, το μπέικον, οι αλατισμένοι ξηροί καρποί, τα τουρσιά, η κέτσαπ, η μουστάρδα, οι σάλτσες, ο τόνος σε λάδι, οι κύβοι κρέατος, οι διάφοροι έτοιμοι ζωμοί και τα σνακ όπως τα πατατάκια και το ποπ-κορν. Γενικά τα τρόφιμα με συντηρητικά, συσκευασμένα ή επεξεργασμένα είναι κατά κανόνα πλούσια σε αλάτι ή σε νάτριο.
- Προτιμήστε τροφές που είναι πλούσιες σε κάλιο και σε μαγνήσιο, όπως: μπανάνες, πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά, λαχανικά, όσπρια και φρούτα.
- Μερικά από τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν φυσική διουρητική δράση ή είναι πλούσια σε νερό με αποτέλεσμα να βοηθούν στην αντιμετώπιση της κατακράτησης υγρών. Τέτοια είναι: το καρπούζι, το αγγούρι, οι φράουλες και το σέλινο.



-Μια σημαντική πηγή από την οποία παίρνουμε αλάτι είναι το ψωμί. Για το λόγο αυτό φροντίστε να το καταναλώνετε με μέτρο.

Ο ρόλος της κακής κυκλοφορίας του αίματος

Ορισμένες φορές η κατακράτηση υγρών και το πρήξιμο που παρατηρείται χαρακτηριστικά στα πόδια είναι ενδεικτικό της κακής κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου. Παρατηρείται κυρίως στα κάτω άκρα και ιδιαίτερα στους αστραγάλους, συνήθως μετά από παρατεταμένη ακινησία ή πολύωρη ορθοστασία.

Πως μπορείτε να ανακουφιστείτε:

-Αποφύγετε την ακινησία και την ορθοστασία. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, κάντε περιοδικά μια μικρή βόλτα ή ανασηκωθείτε μερικές φορές στις μύτες των ποδιών. Οι ασκήσεις αυτές θα δραστηριοποιήσουν τους μύες της περιοχής και με τη σύσπασή τους θα διευκολυνθεί η κυκλοφορία του αίματος.

-Τοποθετείτε τα πόδια σας ψηλά σε περιοδικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας ή στο τέλος αυτής. Για παράδειγμα, βάλτε τα πόδια σας ψηλότερα με μαξιλάρια την ώρα που βλέπετε τηλεόραση καθισμένοι στον καναπέ.

-Χρησιμοποιήστε τις ειδικές κάλτσες και καλσόν που υπάρχουν στα φαρμακεία που βοηθούν την κυκλοφορία του αίματος και κάντε μικρής διάρκειας μασάζ με κρύο νερό κατά τη διάρκεια του μπάνιου στα πόδια σας.

Ο ρόλος των φαρμάκων

Η κατακράτηση υγρών είναι μια συνηθισμένη παρενέργεια των αντισυλληπτικών. Αυτό συμβαίνει επειδή τα χάπια αυτά περιέχουν και οιστρογόνα που δρουν με τον ίδιο τρόπο όπως οι φυσιολογικές ορμόνες. Η κατακράτηση υγρών όμως δεν συμβαίνει απαραίτητα σε κάθε γυναίκα που λαμβάνει αντισυλληπτικά.

Συνήθως το φαινόμενο παρατηρείται κατά την έναρξη της χρήσης των χαπιών και με την μακροχρόνια λήψη (άνω των τριών μηνών) σταδιακά η ενόχληση μειώνεται και τελικά εξαφανίζεται.



Άλλα φάρμακα που ευθύνονται για την κατακράτηση υγρών είναι τα αγχολυτικά, η κορτιζόνη, τα οπιούχα και γενικά τα φάρμακα που επηρεάζουν το ισοζύγιο του ύδατος και των μεταλλικών αλάτων.

Σε κάθε περίπτωση δεν πρέπει να διακόπτετε τα φάρμακα από μόνοι σας. Θα πρέπει όμως να συμβουλευέστε τον ιατρό σας, ο οποίος θα ρυθμίσει κατάλληλα τη δόση του φαρμάκου, θα σας δώσει οδηγίες για την σωστή αντιμετώπιση του προβλήματος και θα διερευνήσει μήπως η κατακράτηση οφείλεται σε κάποια άλλη αιτία πέρα από τα συγκεκριμένα φάρμακα.

Ο ρόλος της πρόσληψης νερού

Η αντίληψη ότι η περιορισμένη πρόσληψη νερού είναι τρόπος για να μην κάνει ένας οργανισμός κατακράτηση υγρών είναι λανθασμένη. Εάν η παροχή του νερού είναι μειωμένη ο οργανισμός αντιδρά με την κατακράτηση περισσότερου νερού από αυτό που έχει ήδη.

Επομένως η καλύτερη λύση για την μείωση του φαινομένου της κατακράτησης είναι η πρόσληψη πολύ νερού.

Χρειάζεται να πίνετε τουλάχιστον ενάμιση με δύο λίτρα νερό την ημέρα. Με τον τρόπο αυτό βοηθάτε στην καλή ισορροπία των υγρών στο σώμα σας και στην καλή λειτουργία των νεφρών που ευθύνονται κυρίως για την αποβολή του πλεονάζοντος νερού και νατρίου.

Σε φυσιολογικά άτομα, η αντιμετώπιση της κατακράτησης υγρών αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά με τη διατροφή και την πρόσληψη νερού. Εάν όμως το πρόβλημα είναι ιδιαίτερα έντονο καλύτερα να συμβουλευθείτε κάποιο ιατρό. Τα άτομα μεγάλης ηλικίας, με προβλήματα υγείας ή οι γυναίκες στην εγκυμοσύνη πρέπει οπωσδήποτε να συνεργάζονται με ένα ειδικό ιατρό πριν από οποιαδήποτε ενέργεια.