

# Отеки и водно-солевой обмен.

## Истинная причина лишнего веса.

Иногда по утрам мы выглядим словно помятые. Причиной тому - плохой сон и задержка жидкости в организме. Но подчас отеками сопровождается плохое самочувствие. И тогда причин их образования может быть масса.

*Что такое отеки?*

Отек — это накопление избыточного количества жидкости в тканях и органах. Движение воды извне и внутрь тканей зависит от баланса растворенных в ней компонентов. Вода всегда идет туда, где ее меньше, а концентрация вещества больше нормы. Она стремится это вещество разбавить. Процесс называется осмосом и приводит к накоплению жидкости в нашем теле.

*О чем говорят отеки?*

Существует множество причин появления отечности:

- Они служат важным показателем при сердечной недостаточности и могут достигать до 4-9 л.
- Заболеваниям печени характерна отечность ног и поясничной области.
- Почечные отеки проявляются во всем теле, но особенно выражены вокруг глаз.
- Воспалительные отеки образуются при ожогах, укусах пчел, фурункулах, аллергии или закупорке вен тромбами - сгустками крови.
- Нарушение обмена веществ и водно-солевого баланса вызывают общий отек тканей организма.

Установлено, что немало полных людей страдает больше от отеков, чем от ожирения. По статистике США у людей с лишним

весом 50% - это ожирение, 50% - отеки. Характерно, что отечные килограммы невозможно согнать с помощью диет и тренировок. Достигнутые результаты, как правило, незначительны, а вес быстро восстанавливается.

### *Как распознать отеки?*

Это довольно просто. Они обладают достаточно характерными внешними признаками.

- *Большие объемы тела при небольшом увеличении веса.* При лечении отеков должен уходить прежде всего объем, а не вес.
- *Места отложения жиров.* У мужчин, как правило, на животе. Пальцы рук и запястья от природы практически лишены жировой ткани. Толстые, пухлые пальцы и запястья говорят об наличии отека. У женщин происходит более плавное распределение застоя жидкости по всему телу. Наличие лишнего веса при четко обозначенной талии - признак отечности тканей.
- *Тургор жировой ткани.* Исходно жировая ткань - плотная и упругая. Но она склонна накапливать в себе целое депо различных веществ. И воду тоже - для растворения этих накоплений. Если ткани дряблые, при длительном нажатии оставляют вмятину - это отечность.

### *Как сократить отеки?*

- Излишек воды в периферических тканях - постоянный спутник поклонников соленого и острого, крепкого кофе, газированных напитков и - строгих диет. Все это вызывает повышенную жажду и провоцирует излишнее употребление воды.
- Дополнительные факторы риска - малоподвижный образ жизни, неудобная обувь. Чтобы всегда быть в тонусе - стоит дружить со спортом и рационально организовать рабочее место, распорядок дня.
- Накопление воды - естественная реакция нашего тела на любые токсичные вещества - медикаменты, курение,

алкоголь, выхлопные газы. Как ни банально это звучит, но единственное средство сократить попадание токсинов в организм - здоровый образ жизни.

Обычно лечение основного заболевания не обходится без назначения мочегонных средств. Важно правильно подобрать лечебное питание.