



Της δρ Δέσποινας Κατώκη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος
(www.akoslife.com)



Γιατί δεν ξεδιψάω;

Δεν είναι μόνο η αφυδάτωση, οι αλμυρές τροφές και η έντονη άσκηση που αυξάνουν την ανάγκη μας για νερό. Η δίψα που δεν σβήνει, που έγινε ακόμη και στίχος σε τραγούδια, μπορεί να προειδοποιεί για σειρά νοσημάτων. Να τι προειδοποιεί ο διψασμένος οργανισμός μας.

Οπως είναι γνωστό, το νερό ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος, απομακρύνει από το σώμα τις τοξίνες, αποτρέπει την αφυδάτωση, ενώ καθοριστικός είναι ο ρόλος του και στην καλή κυκλοφορία του αίματος. Το ότι διψάμε, σημαίνει ότι τα αποθέματα νερού στον οργανισμό έχουν μειωθεί και έχει διαταραχθεί η ισορροπία υγρών και ηλεκτρολυτών στο αίμα μας. Αν λοιπόν, παρά το γεγονός ότι έχουμε πιεί τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερό μέσα στη μέρα και παρ' όλα αυτά διψάμε διαρκώς, ενδεχομένως να μας απειλούν σειρά παθήσεων.

Διαβήτης. Όταν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα είναι πάνω από το φυσιολογικό επίπεδο, τότε τα νεφρά αναγκάζονται να παράγουν περισσότερα ούρα προκειμένου ν' αποβάλ-

λουν την ποσότητα γλυκόζης που πλεονάζει. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να αφυδατωνόμαστε και να νιώθουμε έντονη δίψα. Στην περίπτωση του διαβήτη εκδηλώνονται παράλληλα και άλλα συμπτώματα, όπως συχνουρία, θολή όραση, όρεξη για φαγητό, κόπωση, ανεξήγητη απώλεια βάρους, ξηροστομία αλλά και πληγές οι οποίες δεν κλείνουν εύκολα και μολύνονται.

Αν παρουσιάζουμε αυτά τα συμπτώματα πρέπει άμεσα να επισκεφθούμε τον γιατρό και να εξετάσουμε την καμπύλη σακχάρου, προκειμένου να μετρήσουμε την ανοχή του οργανισμού στη γλυκόζη.

Αναιμία. Όταν ο οργανισμός χάνει ερυθρά αιμοσφαίρια γρηγορότερα απ' ό,τι τα παράγει, επιχειρεί ν' αναπληρώσει την απώλεια υγρών, οπότε και πάλι διψούμε.

Ποιες ασθένειες μεταδίδονται με το νερό;

Διάρροια και γαστρεντερίτιδα. Προκαλούν αφυδάτωση που εκδηλώνεται με σκούρο κίτρινο χρώμα στα ούρα, δίψα, κόπωση, ζάλη ή σύγχυση.

Τύφος. Ιδιαίτερα μεταδοτική βακτηριακή μόλυνση. Εκδηλώνει υψηλό πυρετό και πονοκέφαλο, πόνο στο στομάχι και δυσκοιλιότητα ή διάρροια.

Δυσεντερία. Φρούτα και λαχανικά που καλλιεργούνται με μολυσμένα νερά μπορεί να μας μεταφέρουν μικρόβια που προ-

καλούν διάρροια με δυσεντερία. Απαιτούνται αυστηροί κανόνες υγιεινής.

Χολέρα. Το έντερο προσβάλλεται από την εντεροτοξίνη του βακτηρίου *Vibrio cholerae*. Για τη μετάδοσή της έχουν ενοχοποιηθεί ποτά, παγάκια, εμφιαλωμένα μπουκάλια με μολυσμένο νερό αλλά και ωμά ή στελώς μαγειρεμένα θαλασσινά.

Μηνιγγίτιδα. Φλεγμονή των μεμβρανών (μήνιγγες). Εκδηλώνεται με ξαφνικό υψηλό πυρετό, ισχυρό πονοκέφαλο, πόνο

Υπερθυρεοειδισμός. Σε αυτή την περίπτωση η έντονη δίψα συνοδεύεται από άγχος, ταχυπαλμία, εξάψεις, εφίδρωση, τρέμουλο και νευρική κατάσταση. Ο ασθενής αισθάνεται κόπωση και μπορεί να χάσει βάρος, χωρίς να υπάρχει ιδιαίτερος λόγος.

Ψυχογενής υπόταση. Προκαλεί έντονη δίψα σε συνδυασμό με ζάλη και μπορεί να οφείλεται σε χρόνια σπρες αλλά και σε άλλους παράγοντες. Ο οργανισμός ζητά νερό μέσω της δίψας, για ν' αυξήσει την περιεκτικότητα του αίματος σε νερό ώστε να ανεβάσει την πίεση.

Ξηροστομία. Όταν μειώνεται η παραγωγή του σάλιου ή αλλάζει η σύστασή του, τότε εκδηλώνεται ξηρότητα στις βλεννώδεις μεμβράνες της στοματικής κοιλότητας. Παράλληλα το σάλιο μπορεί να γίνει παχύρευστο, να δυσκολευόμαστε να μασήσουμε τις τροφές, ενώ το στόμα μυρίζει δυσάρεστα.

Παθήσεις των νεφρών ή του ήπατος. Αν τα νεφρά, το ήπαρ ή η καρδιά υπολειτουργούν, τότε μειώνονται τα υγρά στους ιστούς του σώματος αλλά και στο αίμα, οπότε ο οργανισμός προκειμένου να τα αναπληρώσει στέλνει μήνυμα δίψας.

Ασθένειες που προκαλούν διάρροια και ναυτία. Γαστρεντερίτιδα, ιοί και βακτήρια προκαλούν έμετο και διάρροια και αφυδατώνουν τον οργανισμό, ο οποίος εκλιπαρεί για περισσότερο νερό. Η αφυδάτωση συνήθως συνοδεύεται από ξηρό στόμα, μείωση της ούρησης και πονοκέφαλο.

Φαρμακευτική αγωγή. Διουρητικά, αντικαταθλιπτικά, αντιισταμινικά ή φάρμακα για την αρτηριακή πίεση, προκαλούν συχνουρία ή ξηροστομία. Σε αυτή την περίπτωση, ο θεράπων ιατρός θ' αποφασιίσει αν θ' αλλάξετε φαρμακευτική αγωγή.

Καλό είναι αμέσως μόλις διψάσουμε να πιούμε νερό χωρίς να το αναβάλλουμε γιατί ο οργανισμός στην προσπάθειά του να προστατευθεί θα επιχειρήσει να αναπληρώσει το νερό που του λείπει από τους ιστούς.

Το καλοκαίρι διψάμε περισσότερο γιατί ιδρώνουμε περισσότερο και έτσι έχουμε απώλεια υγρών και ηλεκτρολυτών. Ο οργανισμός παράγει ιδρώτα για να διατηρήσει τη φυσιολογική του θερμοκρασία, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή. Με λίγα λόγια, η φυσιολογική δίψα είναι ένας προστατευτικός μηχανισμός, ο οποίος απαιτεί περισσότερα υγρά, για ν' αποτρέψει την αφυδάτωση.

στον αυχένα, δυσκολία των κινήσεων στον λαιμό, έμετο, ναυτία, σύγχυση ή δυσκολία συγκέντρωσης, υπνηλία ή δυσκολία αφύπνισης και ευαισθησία στο φως.

Ηπατίτιδα. Μεταδίδεται με μολυσμένο νερό, τρόφιμα ή αντικείμενα.

Πολιομυελίτιδα. Συνήθως, εισβάλλει από το στόμα και μπορεί να προκαλέσει παράλυση των άνω ή κάτω άκρων, ακόμη και να οδηγήσει στον θάνατο. Ναι στον εμβολιασμό!