

# Как определить обезвоживание



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-opredelit-obezvozhivanie/>

Самый простой способ определения обезвоживания - нужно ущипнуть себя за внешнюю сторону кисти, если складка сразу исчезла - все в порядке, если осталась хоть не на долго - это дефицит воды в организме.

Дефицит воды в организме вызывает кучу неприятных ощущений. Ниже приведены основные из них.

**Головные боли.** Мозг на 85% состоит из воды, поэтому не удивительно, что при обезвоживании вы можете чувствовать головокружение или головные боли.

**Проблемы со стулом.** Вода очищает наш организм и кишечник. При ее недостатке, организму приходится забирать ее из других источников, в частности - из кишечника или толстой кишки. В результате, человек страдает от запоров.

**Прыщи.** Вода помогает организму очищаться от шлаков и токсинов, поэтому при ее недостатке они не могут выводиться нормальным путем, и ликвидируются через кожу.

**Усталость.** Если ваш организм полон токсинов и шлаков, это значительно влияет на ваше самочувствие. Все вредные вещества выводятся организмом с помощью воды, поэтому если хотите чувствовать себя хорошо, не забывайте пополнять запасы жидкости.

**Отеки.** Когда организм недополучает достаточно воды, он начинает расценивать это как угрозу и сохраняет каждую каплю. Обычно вода хранится в межклеточном пространстве, как результат - отеки рук или ног.

**Неприятный запах изо рта.** Налет на языке, неприятный запах или сухость во рту - первые признаки недостатка воды в организме. Слюна, которая находится у нас во рту, увлажняет ротовую полость, а недостаток воды сокращает ее количество.

**Спазмы в мышцах.** Мы можем испытывать мышечные спазмы, когда в мышцы не поступает достаточно кислорода с помощью системы кровообращения.

**Сухая кожа.** Для того, чтобы наша кожа всегда выглядела свежо и молодо, нам необходимо увлажнять ее - как снаружи, так и внутри. Ежедневно применяйте увлажняющие кремы - утром или вечером, а также не забывайте выпивать 1,5-2 л воды без газа.

**Сахарный диабет.** Обезвоживание - одна из причин развития сахарного диабета. Вода - это источник энергии для нашего организма, когда ее не хватает, мозг вынужден выделять больше сахара, чтобы восполнить недостатки энергии.

**Проблемы со зрением.** Сухость в глазах и даже развитие катаракты - на все это влияет нехватка воды. В результате обезвоживания, хрусталик глаза теряет воду и становится более плотным.