Опасны ли отёки летом?

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

г. Москва

Дата публикации: 3.08.2022

Дата мероприятия / события: 3.08.2022

Усиление отёков летом обусловлено нашей физиологией. Отёки - это охранная реакция организма. Если у человека появились отёки, то это признак недостаточного содержания воды в организме. О причинах отёков летом, и нужно ли с ними что-то делать рассказывает к.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов.

Усиление отёков летом обусловлено нашей физиологией. Отёки - это охранная реакция организма. Если у человека появились отёки, то это признак недостаточного содержания воды в организме. О причинах отёков летом, и нужно ли с ними что-то делать рассказывает к.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов.

“Отёки бывают нескольких видов: безбелковые, из-за употребления большого количества соли и из-за высокой температуры окружающей среды. Летом вода выводит из клетки межклеточное пространство, и отекают лицо, руки и ноги,” - объясняет Михаил Владимирович.

Летом кровеносная система человека работает, не допуская перегрева периферических сосудов, которые расширяются от высоких температур. Отток крови от периферии к центру нарушается во время жары, поэтому отёки летом - это абсолютно нормально.

О причинах отёков - к общему воздействию жары на организм добавляются и факторы здоровья человека: инфекции, аллергия, беременность и т.д.

Для ослабления отёков доктор Кутушов посоветовал пить достаточное количество воды, но постепенно, а не сразу большие объемы, а также намочить полотенце и положить его на область затылка и носить тёмные очки и головной убор, когда на улице солнце.

“Гипертония и сопутствующие болезни, постинфарктные и инсультные состояния - прямые источники отёков в жару. Если отёкам способствуют определенные заболевания, то у отёков будет локализация соответственно заболеванию,” - предупреждает Михаил Кутушов.

Постоянная ссылка на материал: http://smi2go.ru/publications/145748/