



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 22/08/2025
Α.Α.: 225

ΘΕΜΑ: «ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ»



Το καλοκαίρι με την θερμοκρασία να κυμαίνεται σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα , ο κίνδυνος εμφάνισης αφυδάτωσης είναι αυξημένος.

Το 50%-70% του συνολικού σωματικού μας βάρους είναι νερό και χωρίς την πρόσληψη του κανείς δεν μπορεί να ζήσει, παρά μόνο λίγες ημέρες.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ είναι σημαντικός στη:

- ✓ Σωστή λειτουργία του οργανισμού,
- ✓ Προσφορά θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα,
- ✓ Βιολογικές αντιδράσεις,
- ✓ Ρύθμιση όγκου κυττάρων,
- ✓ Ρύθμιση σωματικής θερμοκρασίας και
- ✓ Απομάκρυνση άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού.

Ανάλογα με τις συνθήκες του περιβάλλοντος, μπορεί να επέλθει **απώλεια** κατά μέσο όρο, 2,5 lt νερού, μέσω των:

- Ιδρώτα,
- Αναπνοής,
- Ούρησης,
- Πέψης.

Ως **ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ**

ορίζεται η κατάσταση όπου η συνολική περιεκτικότητα του οργανισμού σε νερό μειώνεται λόγω:

- Παθολογικών απωλειών υγρών,
- μειωμένης πρόσληψης νερού ή συνδυασμού αυτών.

Η αφυδάτωση χωρίζεται σε

- ενδοκυττάρια μείωση του νερού,
- έλλειψη νερού και νατρίου.

ΛΗΨΗ ΥΓΡΩΝ:

Οι ανάγκες σε νερό διαφέρουν από άτομο σε άτομο και εξαρτώνται από:

- Την ηλικία του ατόμου,
- Το φύλο του ατόμου
- Το επίπεδο και την κατάσταση υγείας του,
- Το επίπεδο σωματικής άσκησης και δραστηριότητας, καθώς και
- Τις συνθήκες του περιβάλλοντος

ΠΟΣΑ ΠΟΤΗΡΙΑ ΝΕΡΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΜΑΣ:

Σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για **Ενήλικες**, ένα άτομο απαιτείται να λαμβάνει:

- Άνω των 18 ετών: 8-10 ποτήρια (εκ των οποίων 6-8 να είναι νερό)
- Εγκυμονούσες: 9-11 ποτήρια (εκ των οποίων 7-9 να είναι νερό)
- Θηλάζουσες: 11-13 ποτήρια (εκ των οποίων 9-11 να είναι νερό)

Για τα **παιδιά** :

- 1-3 ετών: 5 ποτήρια (εκ των οποίων 3-4 να είναι νερό)
- 4-8 ετών: 6-7 ποτήρια (εκ των οποίων 4-5 να είναι νερό)
- 9-13 ετών: 8-10 ποτήρια (εκ των οποίων 6-8 να είναι νερό)
- 14-18 ετών: 10-12 ποτήρια (εκ των οποίων 8-10 να είναι νερό)

ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΝΕΡΟΥ προκύπτουν όταν υπάρχει:

- Καύσωνας
- Βαριά, χειρωνακτική εργασία
- Έντονη άσκηση
- Αυξημένη θερμοκρασία και υψηλά επίπεδα υγρασίας περιβάλλοντος
- Πρόβλημα υγείας: πυρετός, διάρροιες, εμετοί
- Εγκυμοσύνη ή θηλασμός.

Η πρόσληψη υγρών για τον οργανισμό σας είναι **ανεπαρκής**, όταν

- χάνουμε περισσότερα υγρά από όσα λαμβάνουμε,
- λαμβάνουμε ανεπαρκή ποσότητα νερού
- έχουμε έντονη εφίδρωση,
- σε περίπτωση εμετών ή διάρροιας.

Ηπία αφυδάτωση έχει συνδεθεί βάση ιατρικών δεδομένων με χρόνιες παθήσεις (κάποιες μορφές καρκίνου και καρδιαγγειακές νόσους).

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ:

- ξηροστομία,
- δίψα,
- σκουρόχρωμα ούρα,
- πονοκέφαλος,
- κόπωση,
- ζάλη,
- λιποθυμία, απώλεια συνείδησης

ΟΦΕΛΗ ΕΠΑΡΚΟΥΣ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ:

Κάθε κύτταρο του σώματος έχει ανάγκη από υγρά και ωφελείται στα ακόλουθα:

- ✓ μείωση σωματικού βάρους,
- ✓ ενισχυμένη σωματική ικανότητα
- ✓ αυξημένη κινητικότητα του εντέρου,
- ✓ ομαλή και καλή νεφρική λειτουργία,
- ✓ υγιές δέρμα,
- ✓ ευεξία και
- ✓ αποτοξίνωση του οργανισμού

ΜΕΤΡΑ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΤΗΣ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ:

- ✓ Πίνετε τακτικά νερό και ας μην διψάτε,
- ✓ Καταναλώστε φρούτα και λαχανικά πλούσια σε νερό,
 - καρπούζι,
 - πεπόνι
 - πορτοκάλια,
 - αγγούρι,
 - ντομάτα
 - μαρούλι,
 - αησμπεργκ, κ.α.
- ✓ Προσθέστε λίγο αλάτι στη διατροφή σας.
- ✓ Αποφύγετε αλκοολούχα και καφεϊνούχα ροφήματα ποτά,
- ✓ Αναπληρώστε ηλεκτρολύτες αν χρειάζεται, ιδιαίτερα αν βρίσκεστε υπό ζεστές συνθήκες ή κατά την διάρκεια άσκησης ή χειρωνακτικής εργασίας,
- ✓ Κάντε διαλλείματα και ξεκουραστείτε σε κάποιο δροσερό και σκιερό μέρος, όπου υπάρχει ανεμιστήρας ή κλιματισμός.

ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΑΤΟΜΟΥ ΥΠΟ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ:

1. Μεταφορά σε ένα δροσερό, σκιερό ή εσωτερικό χώρο.
2. Αφαίρεση σφιχτών ή περιττών ρούχων.
3. Ενυδάτωση του με άφθονο νερό και όχι καφεϊνούχα ροφήματα.
4. Δροσισμός με υγρές πετσέτες ή και δροσερό ντους εάν υπάρχει η δυνατότητα.
5. Εάν υπάρχει η δυνατότητα προσφέρετε ποτά με ηλεκτρολύτες (διαλύματα ή αναβράζοντα δισκία).
6. Χορήγηση φρούτου ή λαχανικού υψηλή περιεκτικότητα σε νερό (καρπούζι, πορτοκάλι, αγγούρι, ντομάτα).
7. Εάν τα συμπτώματα της αφυδάτωσης είναι σοβαρά, όπως σύγχυση, έντονη αδυναμία, ή εάν η κατάσταση δεν βελτιώνεται ΖΗΤΗΣΤΕ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΜΕΣΑ.