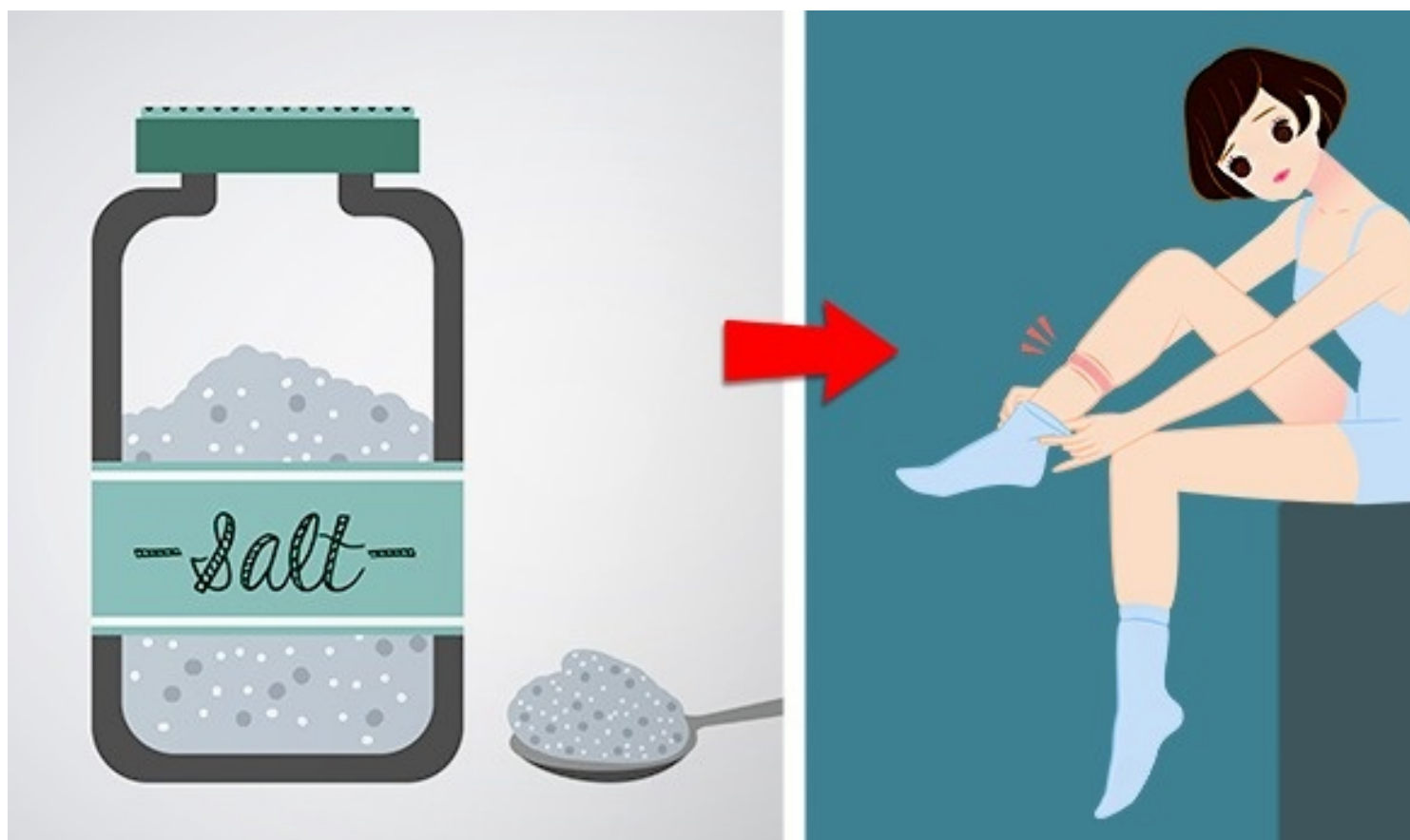


Кольцо впивается в палец, а ноги не влезают в любимые туфли, потому что сильно распухли? Это отеки, вызванные накоплением жидкости в организме.

Создатели сайта AdMe.ru узнали о самых распространенных причинах, по которым появляется отечность, и как от нее избавиться.

Соль



[© depositphotos](#) [© depositphotos](#)

Рекомендуемая [норма](#) соли в день — 5 г или 1 ч. л. без горки. Если мы с пищей получаем больше, организм может начать [накапливать жидкость](#).

Что делать: Ограничить употребление соли. Если пища кажется пресной, используйте приправы и пряности.

Аллергия

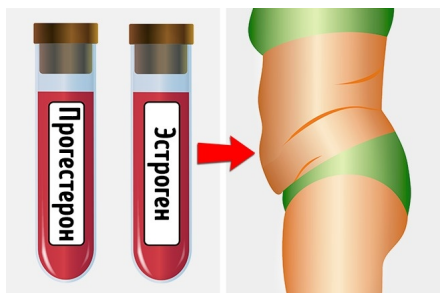


© [depositphotos](#)

Если отечность сопровождается зудом и покраснением, то виной всему [аллергия](#).

Что делать: В случае если отек развивается стремительно и затрагивает область шеи и лица, необходима срочная медицинская помощь. С небольшой отечностью помогут справиться антигистаминные препараты.

Гормоны

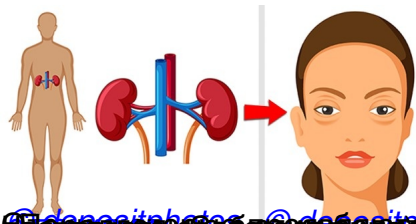


[© depositphotos](#) [© depositphotos](#)

Гормональный сбой — еще одна [причина](#) скопления жидкости в организме. Если у вас наблюдается вздутие живота, распухают ноги, прибавился вес, то, скорее всего, это гормональные отеки.

Что делать: Пересмотреть диету: употреблять богатую белками пищу, снизить количество сладкого, острого и соленого. Посетить эндокринолога или гинеколога, которые подберут лечение.

Заболевания почек



© depositphotos © depositphotos © depositphotos © depositphotos © depositphotos © depositphotos © depositphotos © depositphotos © depositphotos © depositphotos
Болезни сердца



[© depositphotos](#) [© depositphotos](#)

Опухание ног и живота может свидетельствовать о [болезнях сердца](#), если сопровождается болью в груди, усталостью, одышкой.

Что делать: Сердечные отеки не стоит лечить самостоятельно, обратитесь к кардиологу.

Лекарственные препараты

