

Κάλιο - Νάτριο: Δύο σημαντικοί ηλεκτρολύτες του σώματος

14/Απρ/2014 01:01



Της Αναστασίας Μοσχοβάκη

Το νάτριο και το κάλιο είναι οι πιο βασικοί ηλεκτρολύτες του οργανισμού. Η διατήρηση της φυσιολογικής συγκέντρωσης των ηλεκτρολυτών είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία των κυττάρων του σώματός μας, άρα κατ' επέκταση και των οργάνων μας.

Νάτριο

Το νάτριο απορροφάται από το λεπτό έντερο και αποβάλλεται μέσω των ούρων και του ιδρώτα. Το νάτριο διατηρεί την ισορροπία των υγρών στο εσωτερικό των κυττάρων, προστατεύει το σώμα από την αφυδάτωση, ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση, είναι απαραίτητο για την πραγματοποίηση βασικών λειτουργιών του σώματος, όπως η εκτέλεση ποικίλων διεργασιών στον εγκέφαλο, το νευρικό σύστημα και τους μυς.

Τα χαμηλά επίπεδα νατρίου (υπονατριαιμία) παρατηρούνται κυρίως όταν υπάρχει αύξηση στο νερό του σώματος ή αυξημένες απώλειες νατρίου. Η χρήση διουρητικών, ασθένειες των νεφρών ή του ήπατος, εγκαύματα, αιμορραγίες, διάρροιες, χειρουργικές επεμβάσεις είναι καταστάσεις που συνοδεύονται από υπονατριαιμία. Τα συμπτώματα της υπονατριαιμίας περιλαμβάνουν κράμπες, μυϊκή αδυναμία, ζάλη, πτώση της αρτηριακής πίεσης, λήθαργο. Σε σοβαρές περιπτώσεις υπονατριαιμίας μπορεί να εμφανιστούν σπασμοί, λήθαργος, ακόμα και κώμα.

Τα αυξημένα επίπεδα νατρίου στον οργανισμό (υπερνατριαιμία) οφείλονται κυρίως σε προβλήματα, που συνοδεύονται από κακή λειτουργία του μηχανισμού δίψας αυξημένη απώλεια νερού ή μειωμένη αναπλήρωσή του (π.χ. γηρατειά, εγκεφαλικό, θερμοπληξία, διάρροια). Νοσήματα και καταστάσεις, που συνοδεύονται από αυξημένη πρόσληψη ή κατακράτηση νατρίου, όπως π.χ. η πρόσληψη μεγάλης ποσότητας αλατιού μέσω της τροφής συνοδεύονται επίσης από υπερνατριαιμία. Τα συχνότερα συμπτώματα στις περιπτώσεις αυτές είναι η αύξηση της αρτηριακής πίεσης, η διαταραγμένη συμπεριφορά και η κατακράτηση υγρών.

Το αλάτι σήμερα είναι η κύρια πηγή πρόσληψης νατρίου στην καθημερινότητα. Η υπερκατανάλωση άλατος με την υπερβολική προσθήκη κατά το μαγείρεμα και κυρίως με την

κατανάλωση τυποποιημένων snack, fast food έχει ενοχοποιηθεί για την ανάπτυξη υπέρτασης.

Κάλιο

Το κάλιο έχει σημαντικό ρόλο στην ρύθμιση των καρδιακών παλμών, στην ρύθμιση της ισορροπίας οξέων-βάσεων, στη μετάδοση νευρικών σημάτων, στη σύσπαση των μυών, στην ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης στην ομαλή διεξαγωγή χρήσιμων μεταβολικών αντιδράσεων. Αναπληρώνεται μέσω της τροφής, ενώ αποβάλλεται κυρίως από τα νεφρά.

Υποκαλιαιμία παρατηρείται συνήθως όταν ο οργανισμός έχει μεγάλες απώλειες καλίου, σε παθήσεις των νεφρών, ύστερα από πολλαπλούς εμέτους ή και διάρροιες, μετά τη λήψη συγκεκριμένων φαρμάκων, όπως είναι τα διουρητικά.

Συμπτώματα που συνοδεύουν την έλλειψη καλίου είναι μουδιάσματα, μυϊκή κόπωση, κράμπες, υπνηλία, ναυτία, ανορεξία, ανωμαλίες του καρδιακού ρυθμού.

Υπερκαλιαιμία μπορεί να παρατηρηθεί σε ποικίλες παθολογικές καταστάσεις όπως σε λήψη φαρμάκων για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, δίαιτες φτωχές σε νάτριο, εγκαύματα. Επίσης, οποιαδήποτε δυσλειτουργία των νεφρών μπορεί να οδηγήσει σε κατακράτηση του καλίου και σημαντική αύξηση των επιπέδων αυτού στο αίμα. Συμπτώματα της υπερκαλιαιμίας είναι οι αρρυθμίες, η καρδιακή ανακοπή, η μυϊκή παράλυση, η αδυναμία.

Η κυριότερη πηγή πρόσληψης καλίου στην καθημερινότητα είναι τα φρούτα και τα πράσινα λαχανικά.

Η κα Αναστασία Μοσχοβάκη είναι Ιατρός, Ειδική Παθολόγος

<http://anastasiamoschovaki1.blogspot.com>

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)