

Определённые привычки в еде, гормональные изменения или приём лекарств могут приводить к задержке жидкости и увеличению веса. Вот на что нужно обращать внимание.

**Диета.** Употребление большого количества соли может вызвать вздутие живота и отёки. Это также приводит к задержке жидкости.

**Гормональные изменения.** При ПМС, беременности и менопаузе меняется уровень гормонов, что способствует задержке воды и увеличению веса за счёт жидкости.



RealPeopleGroup / Getty Images

**Лекарства.** Вызывают задержку воды такие медицинские препараты, как ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (АПФ), антипсихотики, блокаторы кальциевых каналов, агонисты дофамина, инсулин, нитраты, нестероидные противовоспалительные препараты, стероиды.

**Медицинские состояния.** С задержкой воды и отёком связаны следующие

заболевания: цирроз, сердечная недостаточность, почечная недостаточность, нефротический синдром, преэклампия.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***