

3 pytania o odwodnienie organizmu



Latem podczas upałów szczególnie łatwo się odwodnić. W grupie ryzyka znajdują się przede wszystkim osoby starsze i niemowlęta. Jak poznać pierwsze oznaki odwodnienia? Czym gasić pragnienie? Co robić, gdy nie chce nam się pić? Na te pytania odpowiada lek. med. **Anna Senderska**, internistka z Centrum Medycznego ENEL-MED.

Jaką ilość płynów powinniśmy codziennie wypijać?

Zapotrzebowanie na płyny zależy od kilku czynników, np. temperatury otoczenia i naszego ciała, stanu zdrowia czy wieku, i średnio wynosi 1,5–2 l dziennie. Znaczenie ma też dieta, np. wegetarianie spożywający spore ilości warzyw i owoców mogą pić mniej niż osoby jedzące mięso, oraz aktywność fizyczna – u osób czynnie uprawiających sport zapotrzebowanie na płyny wzrasta wraz z wysiłkiem, po intensywnym treningu konieczne jest zatem uzupełnienie strat. Podobnie dzieje się podczas upałów. Wtedy nie tylko ważne jest wypijanie większych ilości wody, ale także dostarczenie odpowiedniej dawki soli mineralnych, które tracimy wraz z potem. Świetnie sprawdzają się wówczas napoje mleczne – kefiry, maślanki. Warto o tym pamiętać, bo zazwyczaj myśląc o nawadnianiu organizmu, bierzemy pod uwagę jedynie płyny w „czystej” postaci – wodę, herbatę, napoje. A przecież tę samą rolę spełniają wszelkie napoje mleczne, zupy, owoce i warzywa. One również powinny być uwzględnione w dobowym przyjmowaniu płynów.

Dlaczego dochodzi do odwodnienia organizmu?

Najczęstszym powodem odwodnienia organizmu jest choroba przebiegająca z ostrą biegunką i wymiotami, a także przyjmowanie niedostatecz-

nej ilości płynów przy podwyższonej temperaturze ciała. Pamiętajmy, że w stanach gorączkowych zapotrzebowanie na płyny wzrasta o 0,5–1 l na dobę przy każdym kolejnym stopniu powyżej 37°C. Wówczas niedobór elektrolitów powinniśmy uzupełniać gotowymi roztworami (Gastrolit, Orsalit) lub sporządzonymi samodzielnie (do szklanki przegotowanej wody dodajemy trochę soli i cukru).

Do odwodnienia najczęściej dochodzi u osób w podeszłym wieku, czasem konieczna jest nawet hospitalizacja. Dzieje się tak, ponieważ ośrodek pragnienia jest u nich mniej wydolny, a to powoduje zmniejszoną podaż płynów. Zdarza się także, że starsze osoby przyjmują leki odwadniające, które dodatkowo powodują utratę elektrolitów. Wtedy szczególnie niebezpieczny jest dla nich czas letnich upałów, gdy zapotrzebowanie na wodę jeszcze wzrasta.

Jakie objawy powinny nas szczególnie zaniepokoić? Pierwszym alarmującym sygnałem jest wzmożone pragnienie, co świadczy już o obecności odwodnienia. Należy pamiętać, że symptom ten zawodzi u osób starszych i niemowląt, które nie potrafią powiedzieć, że chce im się pić. Kolejnymi sygnałami w rozwijającym się odwodnieniu są: suchość błon śluzowych, zmniejszenie diurezy, czyli wydalania moczu, przyspieszona czynność serca, aż po zaburzenia świadomości. Rodzaj płynów, któ-

re należy wtedy podać, zależy od przyczyny odwodnienia i jego rodzaju. Dlatego jeśli kupimy w aptece gotowe roztwory do stosowania w stanach zagrożenia odwodnieniem (mieszanki nawadniające, które wyrównują niedobory wody i soli mineralnych), to pamiętajmy, by stosować je zgodnie ze wskazaniami lekarza.

Co robić, kiedy w upał nie chce się pić?

Największy problem z regularnym piciem płynów w odpowiednich ilościach mają przede wszystkim osoby w podeszłym wieku. Jak przekonać się do picia? Trzeba podejść do tego tak, jak do przyjmowania leków – odmierzać sobie odpowiednie porcje (najlepiej szklanki) poszczególnych płynów i wypijać co jakiś czas. Warto je zliczać, aby mieć kontrolę nad ilością dostarczanych płynów. W przypadku osób w podeszłym wieku problem staje się poważniejszy. Takiej osoby trzeba po prostu pilnować, aby wypijała przygotowane napoje. Podobnie jest z dziećmi.

Poza tym pamiętajmy, że nie każdy lubi neutralny smak wody, dlatego im napój będzie smaczniejszy, tym chętniej się go wypije. Zatem wodę można lekko posłodzić, zakwasić cytryną bądź dodać kilka liści mięty lub goździków. Odradzam natomiast spożywanie napojów wysoko słodzonych – dostarczają pustych kalorii i tylko pozornie gaszą pragnienie.