



STRATEGIE
ADAPTACE
HL. M. PRAHY NA
ZMĚNU KLIMATU



„Voda je nejdůležitější součástí našeho organismu, tvoří zhruba 50–60 % celkové váhy těla (dle věku a pohlaví). Je proto důležité ji průběžně ve vhodném množství a kvalitě doplňovat. Zapomeňte proto na každodenní konzumaci sladkých barevných limonád, ty si dejte pouze čas od času jen tak „na chuť“ a každý den raději vypijte dostatek čisté kohoutkové či minerální vody.“

MUDr. Roman Audolenský

Hlavní město Praha
Magistrát hlavního města Prahy

Odbor ochrany prostředí
Jungmannova 35/29, 110 00 Praha 1
portalzp.praha.eu

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

Voda je život

Osvětová kampaň

**Alespoň 6 sklenic vody denně zajistí
ideální pitný režim***

* Dle doporučení Státního zdravotnického ústavu

vodajezivot.eu

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

Voda je život

v každém našem věku

Když se nám bez náhrady ztrácí voda z těla, jedná se o dehydrataci. Ztráta a nedostatek vody mohou mít na organismus různé dopady. Záleží na tom, kolik tekutin jsme ztratili, i na současném fyzickém a psychickém stavu a na prostředí, ve kterém se nacházíme.

Dehydratace je běžně chápána jako nadměrná ztráta tělesných tekutin a minerálů.

Ztráta vody okolo 1 % tělesné hmotnosti snižuje výkonnost, schopnost termoregulace a chuť k jídlu. Ztráta okolo 4 % poté dále ještě více zhoršuje výkonnost, způsobuje poruchy koncentrace, bolesti hlavy, ospalost, zvyšuje dráždivost, tělesnou teplotu a tepovou frekvenci. Pokud ztráta přesáhne 8 %, může způsobit až úmrtí.

Pro ideální pitný režim vypijte alespoň šest sklenic nealkoholických tekutin denně.

**DEHYDRATACE OHROŽUJE
PŘEDEVŠÍM SENIORY A MALÉ DĚTI.**

Dehydratace a senioři

Organismus seniora má nižší nároky na množství vody. Jeho ledviny však již nejsou schopny regulovat množství vyloučené moči, produkují jí více, čímž dochází k větším ztrátám. U seniorů je také snížen pocit žízně a je nutné věnovat zvýšenou pozornost i nápojům, zvláště těm s obsahem kofeinu. Kofein může mít mírně močopudné účinky a tím prohlubovat stav dehydratace. Není proto vhodné, aby hlavními nápoji, které senioři konzumují, byly káva a černý čaj.

Příčiny

- Demence/zapomínání
- Vymizení pocitu žízně
- Zvýšená tělesná teplota
- Průjmovitá onemocnění
- Špatně léčená / neléčená cukrovka
- Žíznivka (diabetes insipidus)
- Diuretika (léky na odvodnění)
- Polypragmazie (léčba velkým množstvím léků s nevhodnými vedlejšími účinky)
- Pobyt v horkém, nevětraném prostředí

Diagnostika

- Oschlý jazyk
- Rozpraskané, suché rty
- Snížený turgor (napětí) kůže – zkouší se vytvořením řasy na hřbetu ruky
- Tmavá, zapáchající moč



Léčba

- **Zavodnění**
Úprava pitného režimu
Podání nitrožilních infuzí (kapačka)



Prevence

- **Dostatečný příjem tekutin**
Denní potřeba 1500 – 2000 ml
Příjem v průběhu celého dne, nikoliv nárazově (hrozí převodnění)



Vhodné tekutiny

- **Voda pramenitá**
- **Voda pitná (voda z kohoutku)**
- **Voda mineralizovaná (nejvhodnější jsou ty slabě mineralizované,** např. Dobrá voda, Rajec, Aquila, Toma; silně mineralizované vody, např. Poděbradka, Hanácká, Vincentka, Šaratická, Zaječická, jsou určeny pouze pro určité dietní režimy)
- **Slabý čaj (dvojnásobné ředění proti návodu)**
- **Nízkoalkoholické pivo (v dávce do 500 ml)**



Nevhodné tekutiny a nápoje

- **Silně syčené a dochucované minerální vody**
- **Nápoje typu cola**
- **Vícetupňové pivo**
- **Destiláty**
- **Káva a silný čaj**
- **Mléko – není nápoj, ale potravina**



Úpal a úžeh – co je co?

Úpal: přehřátí organismu v horkém prostředí. Při nedostatku tekutin se netvoří dostatek potu, který by ochlazoval organismus. Navíc v prostředí s velkou vlhkostí je odpařování potu zhoršeno.

Úžeh: přehřátí mozku působením přímého slunečního záření.

Prevencí může být pokrývka hlavy a namáčení vlasů.

Příznaky: v obou případech nevolnost, zvracení, bolest hlavy, zrychlený tep a dýchání. U úžehu se mohou příznaky objevit až za několik hodin (např. až v noci).

První pomoc: v obou případech stejná – přesun do chladného větraného prostředí, chlazení těla (u úžehu především hlavy) a doplňování tekutin.