



Obvestilo za medije
petek, 5. julij 2019

Z zadostno količino vode v boj proti visokim temperaturam in dehidraciji

Prva in največja nevarnost za naše telo v času poletnih vročin je dehidracija – zmanjšana količina tekočin v organizmu, praviloma s pridruženim pomanjkanjem elektrolitov, kar zelo slabo vpliva na naš organizem. Zato je zadostno uživanje tekočin ključno za vzdrževanje ravnovesja vode v telesu. Dve tretjini teže odraslega človeka predstavlja voda. Že blaga izsušitev ali dehidracija lahko bistveno zmanjša telesne in duševne sposobnosti. »Svetujemo, da odrasli v povprečju zaužijejo med 2 in 2,5 litra vode oziroma nesladkane pijače na dan. Tudi otroci naj zaužijejo dovolj tekočine, za to morajo poskrbeti njihovi starši,« je povedal **Bojan Madjar**, mag. farm., spec., nacionalni koordinator za farmacevtsko skrb pri Lekarniški zbornici Slovenije.

Poleti moramo biti posebej pozorni na starejše, ki niso sposobni tako dobro uravnati telesno temperaturo kot mlajši. »Starostniki pogosto žeje sploh ne čutijo, zato premalo pijejo. Tveganje za dehidracijo je večje. Po drugi strani morajo biti srčni bolniki in bolniki s kronično ledvično boleznijo pozorni, da v telo ne vnesejo preveč tekočine, saj pri njih lahko tekočina zastaja v telesu. Ključno je posvetovanje z zdravnikom ali s farmacevtom,« pojasnjuje Bojan Madjar. Pri zdravem odraslem ima lahko dehidracija za posledico glavobol, utrujenost in zaprtost, pri posameznikih z zdravstvenimi težavami, otrocih in starostnikih, pa so posledice lahko še hujše. Zato je hidracija nujna.

V vročih poletnih dneh se bolj potimo, ob čemer izgubljam tudi pomembne soli in minerale, kar dodatno poslabša naše počutje. Zelo pogost vzrok za dehidracijo je driska, ki je v poletnem času pogosta zdravstvena težava, zlasti pri otrocih. Poleti je zaradi visokih temperatur ključno ustrezno shranjevanje hrane, ki se hitreje kvari. Če se zastrupimo, se to lahko kaže z vročino, z mrzlico in s potenjem, z bruhanjem in z drisko. Prvi ukrep je nadomestiti izgubljeno tekočino in elektrolite. Pomagamo si lahko z rehidracijskimi praški, ki jih pred zaužitjem zmešamo z vodo. Vsebujejo mešanico glukoze, soli in mineralov, ki nadomestijo tiste, ki smo



jih izgubili s potenjem, z bruhanjem in s prekomernim odvajanjem blata.
»Pomembno je še, da telesno aktivnost omejimo na jutranje ali večerne, hladnejše ure,« strne nacionalni koordinator za farmacevtsko skrb pri Lekarniški zbornici Slovenije Bojan Madjar.