



DEHIDRACIJA

Nataša Obradovič

1. Kakšne težave in zaplete lahko pričakujete, če ste dehidrirani?

Zgodnji znaki dehidracije so: občutek žeje, glavobol, utrujenost, omotičnost, suha usta, mišična šibkost, hitro bitje srca, slabša prožnost kože, zelo malo ali nič urina. Težja dehidracija lahko vodi v smrt.

Nevarnosti dehidracije so izpostavljeni zlasti otroci in starejši, saj je pri njih izguba večja, hkrati pa dehidracijo tudi težje prenašajo kot drugi.

2. Kaj lahko sami storite za preprečevanje dehidracije?

Pri veliki izgubi tekočine (driska, bruhanje, pretirano potenje) pijte veliko vode, lahko tudi naravne sokove, izotonične raztopine ali nesladkane sadne in zeliščne čaje. Pravi čaji, kava in alkohol niso primerni, saj spodbujajo izgubljanje tekočin. Prav tako niso primerne gazirane pijače, ker vsebujejo konzervanse, barvila, sladkor in podobne snovi. Potrebno pa je tudi nadomeščanje soli. Izgubljeno tekočino, glukozo in elektrolite (soli) lahko nadomestite z mešanico soli in glukoze za rehidracijo (rehidracija = nadomeščanje izgubljene tekočine), ki jo dobite v lekarni. Lahko pa si rehidracijsko raztopino pripravite tudi sami: *v 1 liter vode dodajte 8 čajnih žličk sladkorja, 1 čajno žličko kuhinjske soli in sok dveh pomaranč ali grenivk.*

Uporaba rehidracijskih raztopin je zelo pomembna pri dojenčkih in malih otrocih, ker so ti še posebno občutljivi za dehidracijo.

3. Kdaj morate k zdravniku?

- Če ste šibki ali vrtoglav, vsakič ko poskusite vstati,
- če ne uspete v sebi zadržati nobene tekočine (bruhanje),
- če bruhanje traja dlje kot 24 ur pri odraslem in 12 ur pri otroku,
- če imate drisko več kot 5 dni,
- če je otrok veliko manj aktiven kot ponavadi ali razdražljiv.

4. Kako poteka spremljanje dehidriranega bolnika?

Spremljamo količino popite vode (npr. število kozarcev, plastenka ...). Vsi, ki imajo znake srčnega ali ledvičnega popuščanja, ki se kažejo z oteklinami v različnih delih telesa ali s težjim dihanjem, naj bodo previdni – nadzorujejo naj količino popite in izločene tekočine.



5. Kako poteka zdravljenje dehidriranega bolnika?

Za nadomeščanje tekočine je najbolj primerna navadna voda. Le-te ne smemo nadomestiti s pitjem kave, pravega čaja, gaziranih in alkoholnih pijač, saj kofein in alkohol delujeta diuretično, kar pomeni, da pospešita izločanje vode iz telesa. Tudi sladkor povečuje odvajanje tekočine iz telesa.

Pri močnejše napredovali dehidraciji, še posebej ob pridruženem bruhanju, bo pa najverjetneje potrebno dovajanje tekočine v žilo.

6. Kako dehidracija vpliva na vaše življenje?

Zaradi kroničnega pomanjkanja vode je naše telo razvilo varčevalne ukrepe, posledično se pojavljajo glavoboli, utrujenost, zaprtje in ledvični kamni, zmanjša se imunska sposobnost organizma.

7. Ali in kako lahko dehidracijo preprečite?

Pri ljudeh je žeja slabo razvit mehanizem, saj smo, ko postanemo žejni, že delno dehidrirani. Zato je potrebno poskrbeti za ustrezno nadomeščanje tekočin, zlasti v poletnih mesecih, ob vročinski bolezni ter pred vsako naporno telesno dejavnostjo in po njej, ker zaradi močnejšega potenja izgubimo tudi dvakrat več tekočine kot ponavadi. Dojenček potrebuje 1,5 litra vode na dan, odrasli pa od 2 do 3 litre. Piti je treba, četudi nismo žejni. Zlato pravilo: *8 velikih kozarcev vode na dan.*