



STRATEGIE
ADAPTACE
HL. M. PRAHY NA
ZMĚNU KLIMATU



„Voda je nejdůležitější součástí našeho organismu, tvoří zhruba 70 % celkové váhy těla. 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. Hana Cabrnchová, MBA

Voda je život

Osvětová kampaň

Alespoň 6 sklenic vody denně zajistí ideální pitný režim*

* Dle doporučení Státního zdravotnického ústavu

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

adaptacepraha.cz

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. Nedostatek vody může mít na organismus různé dopady. Záleží na tom, kolik tekutin jsme ztratili. Ztráty u dětí nejčastěji způsobuje průjem a zvracení, případně v kombinaci s vysokou teplotou. U dětí je nejvyšší riziko dehydratace v kojeneckém věku, protože bazální potřeba tekutin a elektrolytů je největší.

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 % dále ještě více zhoršuje výkonnost, způsobuje poruchy koncentrace, bolesti hlavy, ospalost, zvyšuje dráždivost, tělesnou teplotu a tepovou frekvenci. Pokud ztráta přesáhne 8 %, může způsobit úmrtí, při ztrátě nad 10 % již hovoříme o těžké dehydrataci.

**Pro ideální pitný režim vypijte alespoň šest sklenic nealkoholických tekutin denně.
DEHYDRATACE OHROŽUJE
PŘEDEVŠÍM SENIORY A MALÉ DĚTI.**

Dehydratace a děti

Dětský organismus je mnohem citlivější na ztráty tekutin než organismus dospělého člověka. Většina vody v jeho těle se navíc nachází vně buněk, což může vznik dehydratace ještě více urychlit. Na pozoru tedy musíme být, pokud dítě stoná, má horečku, nebo tehdy, když zvrací či má průjem. Stejně tak může dojít k přehřátí dítěte při aktivním sportování a dětských hrách, zejména pak v létě, jestliže se zapomene napít.

Příčiny

- Zapomínání
- Vymizení pocitu žízně
- Zvýšená tělesná teplota
- Průjemovitá 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
- Tmavá, zapáchající moč, případně dítě nemočí vůbec
- Zvýšená spavost
- Snížený turgor (napětí) kůže – zkouší se vytvořením řasy na hřbetu ruky



Léčba

- **Zavodnění**
Úprava pitného režimu včetně doplnění ztrát tekutin
Podávání rehydratačních roztoků
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 (dvojnásobně ředění proti návodu)**



Nevhodné tekutiny a nápoje

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



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. Hrozí v teplých měsících nejen na slunci, ale třeba v uzavřeném autě během dopravní zácpy.

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 větrného prostředí, chlazení těla (u úžehu především hlavy) a doplňování tekutin.