

Organizmo dehidraciją sukelia intensyvus ir greitas kūno skysčių praradimas. Didžiąją šių skysčių dalį sudaro paprastas vanduo. Dehidracijos metu kūno ląstelės ir audiniai netenka daugiau vandens negu gauna geriant. Mūsų organizmas natūraliai kasdien praranda vandenį kvėpavimo metu (su iškvepiamu oru), su prakaitu, šlapinantis ir tuštinantis. Kartu su vandeniu prarandami nedideli druskų (natrio, kalio, kalcio, magnio ir kt.) kiekiai. Vystantis dehidracijai organizmui būtinų mineralinių medžiagų kiekis taip pat laipsniškai mažėja. Mineralinės medžiagos organizme (kraujo plazmoje, tarpląsteliniame skystyje ir ląstelėse) cirkuliuoja ištirpusios vandenyje elektrolitų pavidalu, sudarydamos teigiamus ar neigiamus jonus, kurie dalyvauja įvairiose biocheminėse reakcijose. Taigi, kai organizmas praranda per daug vandens (pavyzdžiui, gausiai prakaituojant per karščius), kūne sutrinka skysčių ir kartu elektrolitų pusiausvyra. Ypač sunki dehidracija gali baigtis ir mirtimi.

#### Dehidracijos priežastys

Yra nemažai įvairių priežasčių, kurios sukelia dehidraciją:

- aukšta organizmo temperatūra sergant (ilgai trunkantis karščiavimas);
  - aukšta aplinkos oro temperatūra (daugiau nei +25–28 °C);
- neefektyvi organizmo apsauga nuo aukštos aplinkos temperatūros (pavyzdžiui, netinkama apranga, dėvima speciali darbui skirta apranga ar uniforma, ilgai naudojamas respiratorius ar dujokaukė ir pan.);
- ilgai trunkantis fizinis krūvis (vidutinio ar didelio intensyvumo);
- daugkartinis vėmimas ar viduriavimas;

- itin padidėję ir padažnėjęs šlapinimasis dėl inkstų bei šlapimo takų infekcijų;
- kai kurios lėtinės neinfekcinės ligos: cukrinis diabetas, širdies ligos, inkstų ligos ir kt.;
- kai kurių medikamentų (ypač stiprių diuretikų) vartojimas;
- gėrimų su dideliu kofeino kiekiu vartojimas (kofeinas, kaip ir alkoholis, suintensyvina skysčių šalinimą per inkstus);
- žmogaus nesugebėjimas savarankiškai atsigerti (pavyzdžiui, kai ligonis yra sunkios būklės ar komoje, dėl burnos arba ryklės gleivinės pažeidimų ar infekcijos, veido ar dantų traumų, operacijų ir kt.).

#### Suaugusių žmonių dehidracijos simptomai

Yra keletas gerai juntamų ir pastebimų simptomų, kurie įspėja apie prasidėjusią organizmo dehidraciją. Šių simptomų intensyvumas svyruoja nuo lengvų iki sunkių, be to, keli simptomai gali pasireikšti vienu metu:

- išreikštas, ilgai trunkantis troškulys;
- išdžiūvusi burna ir pabrinkęs, sausas liežuvis;
- bendras silpnumas;
- galvos svaigimas;
- širdies virpėjimas, drebėjimas ar „permušimai“ (ekstrasistolija) ir pan.;
- vangumas, sumišimas, sąmonės pritemimas;
- apalpimas;
- ženkliai sumažėjęs ar visai dingęs prakaitavimas;
- ženkliai sumažėjęs šlapimo kiekis. Dehidraciją galima nustatyti pagal šlapimo spalvą ir kiekį. Jei šlapimas yra koncentruotas, jo mažai ir jis tamsiai geltonos ar net rusvos spalvos, organizmui itin trūksta skysčių.

#### Bendrieji dehidracijos prevencijos principai

Bendrieji patarimai, kaip išvengti organizmo dehidracijos dėl prakaitavimo esant karštam orui ir apsisaugoti nuo galimo perkaitimo:

- Vasarą, ypač didelių karščių metu, tinkamai susiplanuokite savo veiklą ir visada su savimi pasiimkite vandens. Žinodami, kad bus karšta, teks sportuoti arba fiziškai dirbti, tinkamai tam pasiruoškite.
- Sportuodami, aktyviai atostogaudami ar dirbdami fizinį darbą lauke (kai nėra galimybės efektyviai aušinti kaistančio kūno), išgerkite daug daugiau skysčių nei paprastai. Pavyzdžiui, jeigu paprastai per dieną išgeriate 3–5 stiklines skysčių, tai karščių metu išgerkite ne mažiau kaip 8–10 stiklinių.
- Klausykitės orų prognozių ir sinoptikų perspėjimų apie didelio karščio dienas ir, jeigu yra tokia galimybė, kitaip suplanuokite savo darbus lauke ar juos atidėkite. Venkite intensyvaus fizinio darbo ar ilgai trunkančių pratimų didelio karščio (apie +30 °C ir daugiau) dienomis, nes, be dehidracijos, galima gauti šilumos ar saulės smūgį.
- Kai labai karšta, venkite alkoholio, kadangi alkoholis padidina vandens pasišalinimą iš organizmo. Be to, alkoholis susilpnina gebėjimą pajusti ankstyvus dehidracijos ar organizmo perkaitimo simptomus.
- Karščių metu namuose bei darbe naudokitės ventiliatoriais ir kondicionieriais (ypač jeigu langai į pietinę pusę).
- Dėvėkite laisvus, šviesius drabužius iš natūralių audinių. Nešiokite šviesų galvos apdangalą.
- Būdami lauke stenkitės laikytis šešėlyje ir vėjo prapučiamoje vietoje.
- Kai yra nepakeliamai karšta, ant galvos ir pečių užsidėkite sudrėkintą vėsiu vandeniu rankšluostį, skarą, marškinėlius ar kitą drabužį. Taip efektyviai aušinamas visas kūnas.
- Jei yra galimybė, apsipurškite save (ir aplinkinius) drungnu vandeniu iš purkštuvo

gėlėms ar butelio, kad atvėsintumėte odos paviršių – taip padėsite visam organizmui save aušinti. Norint greičiau atvėsinti perkaitusį kūną gerai tinka vėsūs dušas.

➤ Bandydami atsivėsinti venkite tiesiai ant odos dėti ledus iš šaldymo kameros ar vėsinti vandeniu su ledu. Perdėm atšaldžius atskiras kūno sritis, priverstinai susitraukia odos kapiliarai ir organizmas šilumos praranda mažiau, o ne daugiau. Naudodami ledą galite sukelti vadinamąsias „peršalimo“ ligas ar vietinį raumenų uždegimą.

Nėra jokių ypatingų ar specialių dehidratacijos prevencijos priemonių. Visa prevencijos esmė – reikšmingai padidinti skysčių suvartojimą, siekiant palaikyti tinkamą organizmo skysčių pusiausvyrą. Paprasti praktiniai patarimai būtų šie:

- Nuolat nedideliais gurkšniais gerkite skysčius.
- Esant dideliame karščiui geriau, kad skysčiai būtų vėsūs, bet ne „lediniai“, mat nemažai žmonių gana lengvai suserga dėl didelio temperatūrų skirtumo.
- Geriausiai tinka mineralinis vanduo (be anglirūgštės) arba kiti skysčiai, kuriuose yra bent šiek tiek ištirpusių druskų (elektrolitų).
- Gerti tinka ir specialūs sportiniai izotoniniai gėrimai, parduodami jau paruošti vartojimui ar tirpių miltelių pavidalu – juos reikia ištirpinti geriamajame vandenyje.
- Galima vėsintis ir atkurti skysčių pusiausvyrą šaltais ledais, ypač pagamintais iš vaisių sulčių, kuriuose nedaug cukraus, arba gurkšnoti per šiaudėlį namuose pasidarytų (pavyzdžiui, iš praskiestų sulčių) įvairiausių šaltų kokteilių.
- Valgykite daugiau vandens bei mineralų turinčių vaisių ir daržovių, šaltų sriubų bei šaltibarščių.

➤ Esant karščiams, svarbiausia pasirūpinti, kad silpnesnės sveikatos, seni žmonės, kūdikiai ir maži vaikai gautų pakankamai skysčių, kadangi jie patys gali būti nepajėgūs to padaryti.

Pagal užsienio spaudą parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus specialistas Remigijus Zumeras



Nuotraukos iš interneto svetainės <http://www.webmd.com>



[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)



## DEHIDRATACIJA: KAIP PASIREIŠKIA IR KAIP JOS IŠVENGTI

