

Folyadékfogyasztás fontossága

A víz nélkülözhetetlen az élethez! A felnőtt ember testének 60-70%-át, a gyermekek szervezetének 80%-át alkotja víz.



Az egészséges táplálkozás egyre nagyobb hangsúlyt kap mindennapi életünkben. A korszerű, kiegyensúlyozott étkezésen belül a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztásra és sóháztartásra is érdemes figyelmet fordítani, különösen a meleg, nyári időszakban.

Az emberi test 50-60 százaléka víz, melynek legnagyobb mennyisége sejten belül, kisebb része sejten kívül található. Szervezetünkben a folyadék megtalálható például:

a csontban, fogzománcban 1%,

a zsírszövetben 30%,

a májban 70%-a

az izomzatban 75%,

az agyvelőben 79%,

a vesében 83% és

a szem üvegtestében 99%.

A víz fontos szerepet játszik szervezetünk működésében, többek között biztosítja a vérkeringést, befolyásolja a vér megfelelő összetételét; szabályozza a vérnyomást; lehetővé teszi a tápanyagok, a salakanyagok és a gázok oldását, szállítását; biztosítja a szervezet állandó, belső hőmérsékletét; elősegíti az ízület megfelelő működését (ízületi folyadék).

A szervezet zavartalan működése akkor kiegyensúlyozott, ha a szervezetbe jutó és termelődő (folyadékfelvétel), valamint az onnan eltávozó víz (folyadékleadás) mennyisége a szervezetben egyensúlyban van. Ezt az egyensúlyi állapotot befolyásolják külső tényezők, pl. aktív sporttevékenység, a nehéz fizikai megterhelés, éghajlat, külső hőmérséklet, szaunázás, a táplálékkal szervezetbe jutó konyhasó mennyisége (mivel a konyhasó vízviasztartó hatású); a szervezet megváltozott állapota (láz, hasmenés stb.), amelyek fokozzák a víz kiürítését a szervezetből.

Víz nélkül megemelkedik a szívfrekvencia és a testhőmérséklet, fontos tápanyagokat veszít a szervezet, és ezek kedvezőtlenül befolyásolják, jelentősen csökkentik a teljesítményt. A szervezet nem rendelkezik folyadékraktárakkal, a felesleges mennyiséget a vese hamar kiválasztja. Ha a vízháztartás egyensúlya megbillen, akár a vízfelvétel csökkenése, akár a vízleadás fokozódása miatt, a szervezet kiszárad (dehidráció).

Már 2%-os folyadékvesztés esetén is csökken mind a fizikai mind a szellemi teljesítőképesség, megjelennek az **első tünetek** :

- fejfájás,
- koncentrációképesség csökkenése,
- fáradtság, ingerlékenység
- szomjúság
- arcpír, szapora pulzus

Okok: -kevesebb vizeletürítés, hányás, hasmenés, izzadás, kilégzés (kilégzéskor min. víz távozik)

Kiszáradáskor könnyen felismerhető arról, hogy ha a bőr ráncos, könnyen redőzhető, ha sima a bőrünk, akkor elegendő folyadékot fogyasztottunk..

A kiszáradás Kezelése annak súlyosságától függ. Mint mindig, ebben az esetben is fontosabb a megelőzés. Kezdeti állapotban a folyamatos, egyenletes, nem erőltetett folyadékpótlás hatásos és elégséges lehet. Súlyos esetben azonnal értesítsük a mentőket, eszméletlen, kontaktusképtelen beteggel ne nyelessünk le folyadékot, mivel az fulladást okozhat. Eszméletlenség esetén a stabil oldalfektetés a javasolt. Légzésleállás esetén pedig kezdjük meg az újraélesztést.

A kiszáradás akár halálos állapot is lehet, abban gyermek és felnőtt egyaránt meghalhat. Fontos tehát az odafigyelés, a megelőzés, baj esetén pedig a mihamarabbi felismerés és segélykérés. A higiénés rendszabályok betartása közösségekben,.

A szomjúságérzet a folyadékegyensúly fenntartásának egyik legfontosabb ingere, de tudatos folyadékpótlás esetén ne hagyatkozzunk csupán a szomjúságra, mivel testünk viszonylag „későn” jelzi, hogy folyadékra van szüksége, vagyis ha szomjasak vagyunk, az azt jelenti, hogy már rég innunk kellett volna.

Amikor iszunk, ne hagyatkozzunk csupán a szomjúságra. Módszeresen, tudatosan alakítsuk ki ivási szokásainkat, ügyeljünk a szilárd és folyékony táplálékok elfogyasztásának mennyiségére és arányára. Nap tevékenységünkbe iktatassunk hosszabb-rövidebb pihenőket, amit használjunk ki egy-egy pohár frissítő ital

vagy lédús gyümölcs elfogyasztására, hogy a napi átlag 2,5 liter folyadékbevitel meglegyen, így biztosítva a vízháztartás egyensúlyát.

Egy egészséges felnőtt folyadékszükséglete átlagos igénybevétel mellett napi 2–2,5 liter, amely biztosítására a legalkalmasabb:

A jó minőségű víz és ásványvíz..

A gyümölcsökből és zöldségekből készült ivólevek

A tej és a folyékony tejtermékek.

A levesek, a főzelékek, a mártások.

A szilárd élelmiszerek (főként a lédús zöldségek, gyümölcsök).

Rendszeres fizikai aktivitásnál a sportitalok.

Tanácsok:

Ha útnak indulunk, mindig legyen innivaló a táskában. Az autóban legyen kéznél víz, ásványvíz. Ha a szabadba indulunk a gyerekekkel játszani, kirándulni, vigyünk magunkal annyi folyadékot, ami az egész család számára elegendő. Az alkoholos italokkal vigyázzunk, ugyanis azok ahelyett, hogy hozzájárulnának a folyadékpótláshoz, vizet vonnak el a szervezettől. A gyerekek és idősek különösen érzékenyek a kiszáradásra, és mivel sokszor nem érzik a szomjúságot, folyamatosan kínálni kell őket. Világos, szellősebb ruházat viselése szintén fontos. Nyári forróságban fél óránként 1-2 dl folyadék fogyasztása ajánlott.

A tanácsok betartásával, és kis odafigyeléssel elkerülhetjük a kiszáradást, életet menthetünk!

Vavra Péter
Mezőcsáti Mentőállomásvezető