

# Odwodnienie - jak go uniknąć?

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Odwodnienie - jak go uniknąć?

Woda obok powietrza jest nam niezbędna do życia. Stanowi około 66% masy ciała dorosłego człowieka i jest jednym z najważniejszych składników organizmu.



Woda jest konieczna dla prawidłowego funkcjonowania: odgrywa kluczową rolę w regulowaniu temperatury ciała, transporcie składników odżywczych, produktów przemiany materii oraz bierze udział we wszystkich reakcjach biochemicznych w organizmie. Pełni także funkcje ochronną dla mózgu, gałek ocznych i rdzenia kręgowego. Odpowiednie nawodnienie jest również niezbędne dla prawidłowej pracy stawów. Zdarzają się jednak sytuacje, kiedy tracimy dużo wody, co może prowadzić do odwodnienia organizmu.

## Co to jest odwodnienie i jak je rozpoznać?

Odwodnienie to stan chorobowy organizmu, który jest wynikiem utraty wody. Wraz z wodą organizm traci także elektrolity, które regulują aktywność nerwów i mięśni, uczestniczą w procesach regeneracyjnych tkanek i oddziałują na ciśnienie krwi, jej odczyn oraz stan nawodnienia organizmu. Odpowiednie stężenie elektrolitów w płynach ustrojowych jest niezbędne, by procesy zachodzące w ciele człowieka przebiegały prawidłowo. Nadmiernej utracie płynów, czyli odwodnieniu najczęściej towarzyszy spadek stężenia elektrolitów, w szczególności sodu i potasu. Jest to stan niebezpieczny dla człowieka, zwłaszcza dla dzieci i osób starszych. Odwodnienie może przybierać różny charakter w zależności od stopnia objawów. W swojej łagodniejszej postaci są to: mniejsza ilość moczu i zmiana

jego koloru ze słomkowego na ciemnożółty, suchość w jamie ustnej, spadek koncentracji. W przypadku ciężkiego odwodnienia chory traci na wadze (czasem ponad 10%), jest senny lub traci przytomność, ma zapadnięte gałki oczne, nie ma łez, wysuszeniu ulega jama ustna i język, chory często nie odczuwa pragnienia, fałd skórny po ściśnięciu go i puszczeniu rozprostowuje się bardzo wolno. Najbardziej wiarygodny jednak w ocenie stopnia odwodnienia jest test polegający na ściśnięciu płytki paznokcia do uzyskania białego koloru, a następnie obserwowanie w jakim czasie pojawi się różowy kolor płytki. Jeśli czas ten wynosi powyżej 1,5 sekundy możemy mówić o odwodnieniu.



## Przyczyny odwodnienia

Do nadmiernej utraty wody i elektrolitów może dojść podczas wakacji np. podczas dużych upałów, podczas intensywnych treningów fizycznych, a także na wskutek wystąpienia biegunki i wymiotów. Biegunkę u dzieci i niemowląt wywołują najczęściej rotawirusy (50-70% przypadków). Zapewne każdy z nas chociaż raz w swoim życiu przechodził taką infekcję i wie jak nieprzyjemny jest jej przebieg. Poza wspomnianą biegunką często towarzyszą jej wymioty, wysoka gorączka oraz niezbyt dróg oddechowych. U dzieci (a także u dorosłych) dodatkowo może powodować brak łaknienia, a także bóle i wzdęcia brzucha. Przy bardzo nasilonej biegunce w skutek znacznej utraty wody i elektrolitów może dojść do odwodnienia.

## Jak uniknąć odwodnienia?

Kiedy tylko zauważymy objawy nawet lekkiego odwodnienia spowodowanego biegunką lub wymiotami, powinniśmy szybko zareagować aby nie pogłębić tego stanu. Pierwszym krokiem (poza wizytą u lekarza) jest nawodnienie organizmu i wyrównanie niedoborów wodno - elektrolitowych. Niestety nie każdy napój nas nawodni - soki owocowe oraz napoje gazowane wykazują wysoką osmolarność, przez co [woda](#) zamiast krążyć po organizmie i nawadniać go, ściągana jest do przewodu pokarmowego i wydalana przez nerki. Skuteczne w przypadku odwodnienia są tylko i wyłącznie doustne płyny nawadniające (DPN) takie jak np. [ORSALIT®](#), który, dzięki wykorzystaniu efektywnego mechanizmu wspólnego wchłaniania wody, sodu i potasu, skutecznie nawadnia organizm i dostarcza niezbędnych elektrolitów. [ORSALIT®](#) przeznaczony jest dla dzieci i dorosłych. W zależności od wieku można wybrać odpowiedni smak preparatu np. truskawkowy [ORSALIT® DRINK](#), który może być podawany dzieciom powyżej 3 roku życia. Poza swoim smakiem i oczywiście działaniem nawadniającym, jego zaletą jest to, że nie trzeba go przygotowywać - forma gotowego płynu do picia sprawdzi się więc w wakacyjnej apteczce.



material partnera Ceneo.

**Milion  
Kobiet.pl**