



Bendrą organizmo dehidraciją sukelia intensyvus ir greitas kūno skysčių praradimas.

Didžiąją dalį šių skysčių sudaro 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 (jos organizme cirkuliuoja ištirpę vandenyje elektrolitų pavidalu, sudarydami teigiamus ar neigiamus jonus) kiekis laipsniškai mažėja. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro visuomenės sveikatos administratoriai perspėja, kad gausiai prakaituojant per karščius organizmas praranda per daug vandens, kūne sutrinka skysčių ir elektrolitų pusiausvyra. Ypač sunki dehidracija gali baigtis ir mirtimi.

Dehidracijos priežastys

Yra nemažai įvairių priežasčių, kurios sukelia dehidraciją:

1. aukšta organizmo temperatūra sergant (karščiavimas);
2. aukšta aplinkos oro temperatūra;
3. neefektyvi organizmo apsauga nuo aukštos aplinkos temperatūros (pavyzdžiui, netinkama apranga, specialios darbui skirtos aprangos dėvėjimas, ilgalaikis respiratoriaus ar dujų kaukės dėvėjimas ir pan.);
4. ilgai trunkantis fizinis krūvis (vidutinio ar didelio intensyvumo);
5. vėmimas ar viduriavimas;

6. itin padidėję ir padažnėjęs šlapinimasis dėl inkstų bei šlapimo takų infekcijų;
7. kai kurios lėtinės ligos: cukrinis diabetas, širdies ligos, inkstų ligos ir kt.;
8. kai kurių medikamentų (ypač šlapimą varančių) vartojimas;
9. gėrimų su dideliu kofeino kiekiu vartojimas (kofeinas suintensyvina skysčių šalinimą per inkstus);
10. ilgalaikis tinkamo vandens ir maisto trūkumas;
11. žmogaus nesugebėjimas savarankiškai atsigerti (pavyzdžiui, kai ligonis yra sunkios būklės ar komoje, dėl burnos arba ryklės gleivinės pažeidimų ar infekcijos, veido ar dantų traumų ir t. t.).

Suaugusių žmonių dehidratacijos simptomai

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

1. išreikštas, ilgai trunkantis troškulys;
2. išdžiūvusi burna ir pabrinkęs, sausas liežuvis;
3. bendras silpnumas;
4. galvos svaigimas;
5. širdies virpėjimas, drebėjimas ar „permušimai“ (ekstrasistolija) ir pan.;
6. vangumas, sumišimas, sąmonės pritemimas;
7. apalpinimas;
8. ženkliai sumažėjęs prakaitavimas;
9. ženkliai sumažėjęs šlapimo kiekis. Dehidrataciją galima nustatyti pagal šlapimo spalvą ir kiekį. Jei šlapimas yra koncentruotas, jo mažai ir jis tamsiai geltonos ar net rusvos spalvos, gali būti, kad organizmui itin trūksta skysčių.

Kada patartina kreiptis pagalbos į sveikatos priežiūros specialistus?

Jei dehidratavusiam asmeniui pasireiškia bent vienas iš čia paminėtų simptomų, būtina skubiai kreiptis į medikus, nes esant šiems simptomams būklė gali toliau blogėti:

1. vemiami daugiau kaip vieną dieną;
2. kūno temperatūra pakyla virš +38 °C;
3. viduriavimas trunka daugiau kaip 2 dienas;
4. greitai krenta svoris;
5. reikšmingai sumažėja šlapimo išsiskyrimas per 12 val. laikotarpį;
6. apima didelis silpnumas;
7. žmogus tampa vangus, sulėtėja, pasidaro netikslūs judesiai;
8. kalba tampa neaiški ir ne visada rišli;
9. žmogaus tampa sumišęs, sutrikęs, nesiorientuoja aplinkoje.

Tyrimai, atliekami siekiant patvirtinti dehidratacijos diagnozę ir nustatyti priežastis

Dehidratacijai nustatyti gali būti naudojami įvairūs paprasti testai ar tiesiog atliekami laboratoriniai kraujo ar šlapimo tyrimai. Turėdamas tyrimų rezultatus ir surinkęs anamnezę gydytojas identifikuos pagrindinę priežastį ar priežastis, kurios privedė prie organizmo dehidratacijos. Patys paprasčiausi, lengvai pastebimi gyvybiniai dehidratacijos ženklai yra karščiavimas, padidėjęs širdies susitraukimų dažnis (norma – apie 60–80 k. per minutę), sumažėjęs arterinis kraujo spaudimas ir greitesnis, paviršinis kvėpavimas. Žinoma, ir kai kurie kiti susirgimai sukelia labai panašius simptomus, todėl būtina atsižvelgti į kraujo (gliukozės ir elektrolitų kiekį, eritrocitų nusėdimo greitį, C-reaktyvinio baltymo kiekį ir kt.) ir šlapimo (lyginamąjį tankį, ketonus, baltymą šlapime, gliukozę šlapime ir kt.) tyrimų išvadas. Tada būtina ne tik grąžinti organizmo skysčių ir druskų pusiausvyrą, bet ir gydyti pagrindinį susirgimą, sukėlusį dehidrataciją.

Bendrieji dehidratacijos prevencijos principai

Bendrieji patarimai, siekiant išvengti organizmo dehidratacijos dėl prakaitavimo esant karštam orui ir apsaugoti nuo galimo perkaitimo:

1. Vasarą, ypač didelių karščių metu, tinkamai susiplanuokite savo veiklą ir visada su savimi pasiimkite vandens. Žinodami, kad bus karšta, teks sportuoti arba fiziškai dirbti (kai žymiai suintensyvėja prakaitavimas), tinkamai tam pasiruoškite.

2. Raginkite visus sportuojančius, aktyviai atostogaujančius ar dirbančius fizinį darbą lauke (kai nėra galimybės efektyviai aušinti kaistančio kūno) žmones išgerti daug daugiau skysčių nei paprastai. Pavyzdžiui, jeigu paprastai per dieną išgeriate apie 5 stiklines skysčių, tai karščių metu išgerkite ne mažiau kaip 8–10 stiklinių.

3. Klausykitės orų prognozių ir sinoptikų perspėjimų apie didelio karščio dienas ir, jeigu yra tokia galimybė, kitaip suplanuokite savo numatytus darbus lauke ar juos atidėkite. Venkite intensyvaus fizinio darbo ar ilgai trunkančių pratimų didelio karščio (apie +30 °C ir daugiau) dienomis, nes, be dehidratacijos, galima gauti šiluminį (organizmo perkaitimą) ar saulės smūgį.

4. Kai labai karšta, venkite alkoholio, kadangi alkoholis padidina vandens pasišalinimą iš organizmo. Be to, alkoholis susilpnina gebėjimą pajusti ankstyvus dehidratacijos ar organizmo perkaitimo simptomus.

5. Karščių metu namuose bei darbe naudokitės ventiliatoriais ir kondicionieriais (ypač jeigu langai į pietinę pusę).

6. Dėvėkite laisvus, šviesius drabužius iš natūralių audinių. Nešiokite šviesų galvos apdangalą.

7. Būdami lauke stenkitės laikytis šešėlyje ir vėjo prapučiamoje vietoje.

8. Kai yra nepakeliamai karšta, ant galvos ir pečių užsidėkite sudrėkintą vėsiu vandeniu rankšluostį, skarą, marškinėlius ar kitą drabužį.

9. Jei yra galimybė, apsipurškite save (ir aplinkinius) drungnu vandeniu iš purkštuvo ar butelio, kad atvėsintumėte odos paviršių – taip padėsite visam organizmui save aušinti. Norint greičiau atvėsinti perkaitusį kūną gerai tinka vėsus dušas.

10. Bandydami atsivėsinti venkite tiesiai ant odos dėti ledus iš šaldymo kameros ar vandenį su ledu. Perdėm atšaldžius atskiras kūno sritis, priverstinai susitraukia odos kapiliarai ir organizmo šilumos praradimas sumažėja, o ne padidėja. Besaikis ledo naudojimas gali 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:

1. Nuolat nedideliais gurkšniais gerkite skysčius.

2. Esant dideliame karščiui geriau, kad skysčiai būtų vėsūs, bet ne per šalti, mat nemažai žmonių gana lengvai suseraga dėl didelio temperatūrų skirtumo.

3. Geriausiai tinka mineralinis vanduo (be angliarūgštės) arba kiti skysčiai, turintys nors nedidelius ištirpusių druskų (elektrolitų) kiekius.

4. Gerti tinka specialūs sportiniai izotoniniai gėrimai, paruošti naudojimui ar tirpių miltelių pavidalu, kurie skiedžiami geriamuoju vandeniu.

5. Galima vėsintis ir atkurti skysčių pusiausvyrą šaltais ledais, ypač padarytais iš vaisių

sulčių, arba gurkšnoti per šiaudelį namuose pasidarytų (pavyzdžiui, iš praskiestų sulčių) įvairiausių šaltų kokteilių.

6. Esant karščiams, svarbiausia pasirūpinti, kad silpnesnės sveikatos, seni, sergantys asmenys, kūdikiai ir maži vaikai gautų pakankamai skysčių, kadangi jie patys gali būti nepajėgūs tai padaryti.

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

www.marijampolieciai.lt