**Upały – zagrożenie odwodnienia organizmu**

**Tegoroczne lato daje nam wiele powodów do satysfakcji, a upalna i słoneczna pogoda będzie towarzyszyć niemal do ostatnich dni wakacji. Jednak w tym czasie powinniśmy przede wszystkim zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Odwodnienie to groźny stan, który zbagatelizowany, może stanowić poważne zagrożenie życia. Jest to bardzo niebezpieczne zwłaszcza w przypadku osób starszych i małych dzieci.**

Należy pamiętać o tym, że woda jest podstawowym elementem budulcowym naszego organizmu, występuje we wszystkich narządach i tkankach. Jest także niezbędna w procesach metabolicznych oraz transporcie tlenu i składników odżywczych. Dlatego też, nikogo nie powinno dziwić, że doprowadzenie organizmu nawet do niewielkiego odwodnienia może przynieść wiele groźnych konsekwencji.

 **Co zrobić, aby nie odwodnić organizmu?**

 *- Podczas upałów należy pić wodę z większą zawartością minerałów (ponad 1000-1500mg/l). Jest ona najlepsza również dla osób intensywnie uprawiających sport, kobiet w ciąży i matek karmiących . W czasie upałów powinniśmy wystrzegać się wód niskozmineralizowanych, gdyż mogą one powodować zaburzenia gospodarki wodno-mineralnej organizmu – radzi dr n. med. Irena Białokoz – Kalinowska z Medicover Białystok. - Nie polecam, a wręcz odradzam spożywania wód smakowych i to nie tylko w czasie upałów. Zawierają one konserwanty, barwniki, sztuczne aromaty i cukier. Są bardzo kaloryczne i dają tylko złudzenie, że pragnienie zostało ugaszone.*

 Indywidualne zaopatrzenie na wodę jest bardzo zmienne, jest ono uzależnione od stanu zdrowia, wieku, płci, rodzaju diety ( białko nasila procesy diurezy, a duża ilość błonnika prowadzi do większej utraty z kałem), temperatury, wilgotności powietrza, aktywności fizycznej, okresu ciąży i laktacji.

 *- Orientacyjnie potrzebujemy około 30 ml na każdy kilogram masy ciała lub 1 ml na każdą spożytą kcal – dotyczy to tylko osób dorosłych. U dzieci zapotrzebowanie na płyny jest znacznie większe. Dlatego też niemowlęta i małe dzieci są szczególnie zagrożone wystąpieniem odwodnienia i przegrzania organizmu podczas upałów – mówi specjalistka z centrum medycznego Medicover i dodaje, że sami możemy sprawdzić czy organizm otrzymuje odpowiednią ilość wody. - Wystarczy obserwować kolor moczu - słomkowy wskazuje, że ilość przyjętych płynów jest dostateczna, ciemnobrązowy zazwyczaj świadczy o zbyt małej ilości płynów. Należy pamiętać, że ta metoda jest orientacyjna, gdyż wpływ na kolor moczu mogą mieć również pokarmy i suplementy diety.*

 Inną metodą może być ocena ilości wydalanego moczu – u osób dorosłych to około 1-2 litrów na dobę.

 **Udar cieplny groźny dla życia**

 Do przegrzania organizmu ( hipertermii) dochodzi w wyniku długotrwałej ekspozycji na wysoką temperaturę lub wykonywania w takiej temperaturze dużego wysiłku. Do takiej sytuacji bardzo łatwo może dojść podczas upałów.

 *- Pierwsze objawy przegrzania to uczucie osłabienia, nudności , wymioty, ból głowy i mięśni, kurcze cieplne - wylicza dr n. med. Irena Białokoz – Kalinowska.*

 Kiedy wystąpią pierwszy sygnały należy bezwzględnie rezygnować z jakiegokolwiek wysiłku, zdjąć część odzieży, odpocząć w chłodnym miejscu, spożywać chłodne napoje – najlepiej wodę. Późne objawy udaru to dodatkowo nasilone zaburzenia neurologiczne, ustanie procesu pocenia, sucha i gorąca skóra.

 Jeżeli wystąpią zaburzenia neurologiczne ( utrata świadomości, drgawki itp.) osoba taka powinna natychmiast być skierowana na Szpitalny Oddział Ratunkowy.

 Na udar cieplny szczególnie podatne są małe dzieci, które nie mają wykształconych mechanizmów termoregulacji oraz osoby starsze, z chorobami układu krążenia. Również osoby, które przyjmują leki wpływające na procesy pocenia ( antyhistaminowe, beta –blokery , moczopędne ) są szczególnie narażone na odwonienie i przegrzanie. Młodzi ludzie podczas wysiłku fizycznego wykonywanego w wysokiej temperaturze są szczególnie podani na udar w wyniku nadmiernej własnej produkcji ciepła podczas aktywności fizycznej. W takiej sytuacji zagrożeniem życia jest wystąpienie ostrej niewydolności nerek .