

"Jak v horku poznat, jestli jsme dost zavodnění?"

Současné extrémní teploty způsobují u každého z nás vyšší ztráty tekutin. Tyto ztráty tekutin je nutno nahrazovat, aby nedocházelo k dehydrataci organismu a následných nepříznivých zdravotních projevů.

Průzkum dodržování pitného režimu na pracovištích ve Velké Británii (UK) ukázal na některé nedostatky ve spotřebě tekutin oproti doporučení tj. významně nižší spotřeba tekutin oproti potřebě a doporučení - nízké znalosti/povědomí o významu pitného režimu:

- 96 % osob nepije dost vody;
- 67 % přiznává, že vodu nepije buď vůbec, nebo jen 1-2 sklenice denně
- 61 % osob se domnívalo, že přijímá dost tekutin, ale ve skutečnosti jen 3,9 % pilo doporučených 7-8 sklenic (1,5 –2,0 litry) za den
- 2 % dehydratace snižuje schopnost koncentrace o 20 % →současné návyky pitného režimu mají proto značně negativní dopad na pracovní proces v UK
- 83,5 % respondentů připouští, že žízeň má vliv na jejich výkonnost, 40 % respondentů připouští, že žízeň má vliv i na vztahy na pracovišti,
- 75 % respondentů uvedlo, že jejich první reakcí na bolest hlavy je vzít si prášek proti bolestem hlavy

Dehydratace je v UK příčinou č. 1 bolesti hlavy a denní únavy, je spojena s pocitem náhlého úbytku energie, potížemi s koncentrovaností a zvýšenou podrážděností. Dá se předpokládat, že situace v ČR bude obdobná.

V srpnu 2003 zemřelo následky extrémních veder, které trvaly tři týdny, ve Francii cca 15 000 lidí a v zemích EU cca 70 000. I když z naprosté většiny případů nebyla tato úmrtí způsobena přímo, tato data dokumentují, jak je důležité – jako jedno z opatření – nahradit v organismu ztráty tekutin, které způsobuje zátěž organismu extrémními teplotami.

Odhadování (vypočítávání) potřebného denního příjmu tekutin však může být pro někoho složité a musíme mít na paměti, že žízeň není časnou známkou dehydratace !

Proto je lepší se spolehnout na jednoduchý signál, který má každý k dispozici: při každé návštěvě toalety si kontrolovat barvu své moči. Již zmíněný britský výzkum ukázal, že jen necelá třetina respondentů si všímá barvy své moči a jen 7 % z nich ví, co barva moči znamená!!

Britská osvětová kampaň „Keep it light“ proto doporučuje v rámci předcházení dehydratace organismu a následných nepříznivých zdravotních projevů používat velmi jednoduchý indikátor a to barvu moče (viz následující obrázky):

OK

OK

Ještě to jde

Dehydratace

Dehydratace

Dehydratace

Běž se okamžitě napít !!!

Y'urindicator[®]
 Did you know the darker your pee,
 the more dehydrated you are?
 How hydrated are you..?

Pee-tone 1 }
 Pee-tone 2 } Target
 Pee-tone 3 }
 Pee-tone 4 }
 Pee-tone 5 } Dehydrated
 Pee-tone 6 }
 Pee-tone 7 } Severely
 Pee-tone 8 } dehydrated

Dehydration: The Dark Side
 Fact No. 4
 A 2% drop in hydration can
 lead to a 20% drop
 in concentration

Juice DOCTOR
 Your thirst emergency service
www.juicedoctor.org.uk

Keep it light!
www.keepitlight.org

Doporučení z britské kampaně udržovat moč co nejsvětější platí samozřejmě jen do určité míry – tak, aby nedocházelo k nadměrnému příjmu tekutin, který může mít také nežádoucí zdravotní následky.

Podrobnější informace o zásadách správného režimu najdete v brožuře vydané Státním zdravotním ústavem „Pitný režim + Jak se vyznat v balených vodách“, kterou najdete na http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne_znani/letaky/pitny_rezim.pdf