

Co se děje s tělem, které nemá dost vody

Doc. MUDr. Pavel Těšínský

vedoucí lékař Jednotky intenzivní metabolické péče ve FN Královské Vinohrady,
předseda Společnosti klinické výživy a intenzivní metabolické péče ČLS JEP,
spolupracovník AquaLife Institutu

29. listopadu 2019

Nedostatek vody v těle

- **Nerovnováha mezi příjmem a výdejem tekutin:**
 - ztráta schopnosti organismu normálně fungovat
 - příznaky související s nedostatkem tekutin
- **Nejrizikovější skupiny z hlediska dehydratace:**
 - kojenci a děti
 - lidé vyššího věku
- **Pravidelný a vhodný pitný režim:**
 - podpora všech životně důležitých funkcí organismu
 - prevence řady onemocnění včetně závažných

Proč dochází k dehydrataci

- **Ztráta (vyučování) vody a elektrolytů:**
 - vydechovaný vzduch, pot, moč, stolice
 - sodík, draslík, hořčík, fosfor, chlor a další
- **Udržování rovnováhy:**
 - při velkých ztrátách vody a elektrolytů nerovnováha a dehydratace
 - k opětovnému dosažení rovnováhy doplnění vody a elektrolytů
 - při neobnovení rovnováhy přetrvávání nebo zhoršování příznaků a následků



Velké ztráty tekutin

- **Příčiny dehydratace:**
 - horečka, přehřátí, intenzivní cvičení, pracovní činnost v horkém a vlhkém prostředí
 - zvracení, průjem a zvýšené močení např. v důsledku infekce
 - cukrovka, poruchy ledvin, nemoci žláz s vnitřní sekrecí aj.
 - neschopnost vyhledat vodu a jídlo a samostatně se napít
 - zhoršená schopnost pít
 - významná plošná poranění kůže, typicky popáleniny

Kdy dochází k dehydrataci

- **V průběhu celého roku:**
 - ztráta vody potem a nedostatečný příjem tekutin
 - suché prostředí – vyšší ztráta tekutin (saunování)
 - vysoká relativní vlhkost vzduchu – rychlejší přehřátí organismu (fyzická činnost)
- **V zimě:**
 - nízká relativní vlhkost vzduchu při mrazu – vyšší ztráta vody ve vydechovaném vzduchu
 - nižší subjektivní pocit žízně v chladném počasí – v ohrožení především malé děti

Fáze dehydratace

- **Mírná až střední dehydratace:**
 - zvýšená žízeň, pocit sucha v ústech, únava nebo ospalost, závratě, bolest hlavy, suchost kůže a sliznic nebo snížení objemu moči, tmavší barva moči
 - perorální příjem tekutin s obsahem elektrolytů – přírodní minerálky (např. hořčík, vápník, draslík, fluor)
- **Těžká dehydratace:**
 - elektrolytová nerovnováha
 - lékařská intervence
 - ohrožení života



Jak se projevuje nedostatek vody v těle

- **Zhoršování příznaků a rozvoj dalších symptomů:**
 - výrazně nižší výdej moči nebo zástava močení
 - závratě a pocit slabosti, který nedovoluje člověku stát
 - pokles krevního tlaku při postavení se ze sedu nebo lehu
 - zrychlená srdeční frekvence a zrychlený dech
 - suchost kůže a sliznic, vymizení žilní kresby na hřbetu rukou
 - někdy zvýšená tělesná teplota
 - zhoršení stavu vědomí, zmatenost až kóma

Co hrozí při dehydrataci

- **Změna prokrvení tělesných orgánů:**
 - životně důležité orgány (mozek, srdce, plíce, svaly, nadledviny) – zásobeny jako první
 - vnitřní orgány (trávicí trakt, ledviny) – poškozené jako první
- **Prognóza při dehydrataci:**
 - dehydratace z horka, příliš intenzivního cvičení nebo sníženého příjmu vody
 - včasné rozpoznání, mírná až střední závažnost, obnovení příjmu tekutin
 - zhoršování prognózy se stupněm a délkou trvání dehydratace
 - reakce základní příčiny na vhodnou léčbu

Doporučení na závěr

- Informace z ověřených zdrojů
- Odborné rady lékaře nebo nutričního terapeuta
- Naslouchání signálů těla

