



„Voda je nejdůležitější součástí našeho organismu, tvoří zhruba 70 % celkové váhy těla. Je proto důležité ji průběžně ve vhodném množství a kvalitě doplňovat. Zapomeňte proto na každodenní konzumaci sladkých barevných limonád, ty si dejte pouze čas od času jen tak „na chuť“ a každý den raději vypijte dostatek čisté kohoutkové či minerální vody.“

**MUDr. Hana Cabrnchová, MBA**

**Hlavní město Praha**  
**Magistrát hlavního města Prahy**

Odbor ochrany prostředí  
Jungmannova 35/29, 110 00 Praha 1  
[portalzp.praha.eu](http://portalzp.praha.eu)

PRA HA  
PRA GUE  
PRA GA  
PRA G



# Voda je život 2021

## ADAPTACE PRAHY NA ZMĚNU KLIMATU ANEBO NENÍ VODA JAKO VODA

**Alespoň 6 sklenic vody denně  
zajistí ideální pitný režim\***

\* Dle doporučení Státního zdravotnického ústavu



**STRATEGIE  
ADAPTACE**  
HL. M. PRAHY NA  
ZMĚNU KLIMATU



[adaptacepraha.cz](http://adaptacepraha.cz)

PRA HA  
PRA GUE  
PRA GA  
PRA G

# Voda je život

## v každém našem věku

Když se nám bez náhrady ztrácí voda z těla, jedná se o dehydrataci. Nedostatek vody může mít na organismus různé dopady. Záleží na tom, kolik tekutin jsme ztratili. Ztráty u dětí nejčastěji způsobuje průjem a zvracení, případně v kombinaci s vysokou teplotou. U dětí je nejvyšší riziko dehydratace v kojeneckém věku, protože bazální potřeba tekutin a elektrolytů je největší.

### Dehydratace je běžně chápána jako nadměrná ztráta tělesných tekutin a minerálů.

Ztráta vody okolo 1 % tělesné hmotnosti snižuje výkonnost, schopnost termoregulace a chuť k jídlu. Ztráta okolo 4 % dále ještě více zhoršuje výkonnost, způsobuje poruchy koncentrace, bolesti hlavy, ospalost, zvyšuje dráždivost, tělesnou teplotu a tepovou frekvenci. Pokud ztráta přesáhne 8 %, může způsobit úmrtí, při ztrátě nad 10 % již hovoříme o těžké dehydrataci.

Pro ideální pitný režim vypijte alespoň šest sklenic nealkoholických tekutin denně.

### DEHYDRATACE OHROŽUJE PŘEDEVŠÍM SENIORY A MALÉ DĚTI.

#### Dehydratace a děti

Dětský organismus je mnohem citlivější na ztráty tekutin než organismus dospělého člověka. Většina vody v jeho těle se navíc nachází vně buněk, což může vznik dehydratace ještě více urychlit. Na pozoru tedy musíme být, pokud dítě stoná, má horečku, nebo tehdy, když zvrací či má průjem. Stejně tak může dojít k přehřátí dítěte při aktivním sportování a dětských hrách, zejména pak v létě, jestliže se zapomene napít.

## Příčiny

- Zapomínání
- Vymizení pocitu žízně
- Zvýšená tělesná teplota
- Průjmovitá onemocnění
- Špatně léčená / neléčená cukrovka
- Žíznivka (diabetes insipidus)
- Diuretika (léky na odvodnění)
- Polypragmazie (léčba velkým množstvím léků s nevhodnými vedlejšími účinky)
- Pobyt v horkém, nevětraném prostředí

#### Diagnostika

- Oschlý jazyk
- Rozpraskané, suché rty
- Tmavá, zapáchající moč, případně dítě nemočí vůbec
- Zvýšená spavost
- Snížený turgor (napětí) kůže – zkouší se vytvořením řasy na hřbetu ruky



#### Léčba

- **Zavodnění**  
Úprava pitného režimu včetně doplnění ztrát tekutin  
Podávání rehydratačních roztoků  
Podání nitrožilních infuzí (kapačka)



#### Prevence

- **Dostatečný příjem tekutin**  
Denní potřeba 1500 – 2000 ml  
Příjem v průběhu celého dne, nikoliv nárazově (hrozí převodnění)



#### Vhodné tekutiny

- **Voda pramenitá**
- **Voda pitná (voda z kohoutku)**
- **Voda mineralizovaná (nejvhodnější jsou ty slabě mineralizované, např. Dobrá voda, Rajec, Aquila, Toma; silně mineralizované vody, např. Poděbradka, Hanácká, Vincentka, Šaratická, Zaječická, jsou určeny pouze pro určité dietní režimy)**
- **Slabý čaj (dvojnásobné ředění proti návodu)**



#### Nevhodné tekutiny a nápoje

- **Silně syčená a dochucovaná minerální vody**
- **Nápoje typu cola**
- **Káva a silný čaj**
- **Mléko – není nápoj, ale potravina**



## Úpal a úžeh – co je co?

**Úpal:** přehřátí organismu v horkém prostředí. Při nedostatku tekutin se netvoří dostatek potu, který by ochlazoval organismus. Navíc v prostředí s velkou vlhkostí je odpařování potu zhoršeno. Hrozí v teplých měsících nejen na slunci, ale třeba v uzavřeném autě během dopravní zácpy.

**Úžeh:** přehřátí mozku působením přímého slunečního záření.

**Prevencí může být pokrývka hlavy a namáčení vlasů.**

**Příznaky:** v obou případech nevolnost, zvracení, bolest hlavy, zrychlený tep a dýchání. U úžehu se mohou příznaky objevit až za několik hodin (např. až v noci).

**První pomoc:** v obou případech stejná – přesun do chladného větrného prostředí, chlazení těla (u úžehu především hlavy) a doplňování tekutin.