



# Voda je život 2021

„Voda je nejdůležitější součástí našeho organismu, tvoří zhruba 50–60 % celkové váhy těla (dle věku a pohlaví). 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. Roman Audolenský**

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

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

\* Dle doporučení Státního zdravotnického ústavu

**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



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



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

PRA HA  
PRA GUE  
PRA GA  
PRA G

# Voda je život

Když se nám bez náhrady ztrácí voda z těla, jedná se o dehydrataci. Ztráta a nedostatek vody mohou mít na organismus různé dopady. Záleží na tom, kolik tekutin jsme ztratili, i na současném fyzickém a psychickém stavu a na prostředí, ve kterém se nacházíme.

## 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 % poté dále ještě více zhoršuje výkonnost, způsobuje poruchy koncentrace, bolesti hlavy, ospalost, zvyšuje dráždivost, tělesnou teplotu a tepovou frekvenci. Pokud ztráta přesáhne 8 %, může způsobit až úmrtí.

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

## DEHYDRATACE OHROŽUJE PŘEDEVŠÍM SENIORY A MALÉ DĚTI.

### Dehydratace a senioři

Organismus seniora má nižší nároky na množství vody. Jeho ledviny však již nejsou schopny regulovat množství vyloučené moči, produkují jí více, čímž dochází k větším ztrátám. U seniorů je také snížen pocit žízně a je nutné věnovat zvýšenou pozornost i nápojům, zvláště těm s obsahem kofeinu. Kofein může mít mírně močopudné účinky a tím prohlubovat stav dehydratace. Není proto vhodné, aby hlavními nápoji, které senioři konzumují, byly káva a černý čaj.

## Příčiny

- Demence/zapomínání
- Vymizení pocitu žízně
- Zvýšená tělesná teplota
- Průjemovitá 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
- Snížený turgor (napětí) kůže – zkouší se vytvořením řasy na hřbetu ruky



## v každém našem věku

### Léčba

- **Zavodnění**  
Úprava pitného režimu  
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)**
- **Nízkoalkoholické pivo (v dávce do 500 ml)**



### Nevhodné tekutiny a nápoje

- **Silně syčené a dochucované minerální vody**
- **Nápoje typu cola**
- **Vícetupňové pivo**
- **Destiláty**
- **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.

**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.