

Я Р К А Я И З Д О Р О В А Я

Ж И З Н Ь  *Столики* 4 (24)

**ЖИВАЯ ВОДА**

Неспешным шагом по столичным набережным





# Обезвоживание организма:

*не дай себе засохнуть!*



*Эксперт:*  
 Анна Смитиенко,  
 к. м. н., врач-терапевт,  
 пульмонолог клиники  
 «МедикСити»

Фраза про два литра воды в день уже стала притчей во языцех. Об этом нам твердят всегда и всюду, однако с акцентом на то, что вода нужна для красоты и стройности. Врач же скажет, что гладкая кожа и шелковистые волосы — дополнительные «бонусы». А вода прежде всего строительный материал нашего организма, и пить ее нужно для того, чтобы избежать обезвоживания. Что это такое и чем оно чревато?

## В НОРМЕ

Жажда, которая возникает в жаркий день или после интенсивной тренировки, — нормальное явление. Это сигнал о том, что в организме возник небольшой дефицит жидкости. Достаточно выпить воды — и все неприятные симптомы исчезнут. Но не всегда так просто.

«Обезвоживание, или дегидратация, гипогидратация, — это патологическое состояние, вызванное уменьшением количества воды ниже физиологической нормы, при котором организм теряет больше жидкости, чем получает. При такой потере также изменяется баланс электролитов (калий, натрий, магний, кальций), что существенно влияет на работу многих органов и систем», — объясняет Анна Смитиенко.

# На 70%

взрослый человек состоит из воды, а ребенок — на 80–85%. Она участвует во всех важных процессах: метаболизм, пищеварение, обеспечение клеток питательными веществами и витаминами. Вода — это та среда, благодаря которой происходит перенос кислорода к клеткам нашего организма.

Если без еды в экстремальных условиях человек способен продержаться около 60 дней, то без воды — только 8–10 дней. И связано это не с тем, что у человека просто пересохнет горло, — когда в организм перестанет посту-

пать вода, все метаболические процессы начнут работать медленнее и медленнее и в итоге просто остановятся. Сердце человека больше не сможет перекачивать кровь — и он умрет. «Неслучайно говорят, что вода — это жизнь. В буквальном смысле. Без воды организм не может переварить пищу, преобразовать ее в энергию. И напомним, что чувство голода можно притупить стаканом воды, а вот жажда утоляется лишь жидкостью», — говорит эксперт.

По ее словам, обезвоживание часто случается с людьми, живущими в жарком климате. Либо с теми, кто отправился в отпуск в теплые страны, но пренебрег советами о двух литрах воды. Впрочем, с обезвоживанием можно столкнуться и в парке, и на даче. Особенно если сложится пазл: жаркая погода и физическая активность, которая ведет к сильному потоотделению.



«Работаем на дачном огороде — и пьем газировку, пакетированные соки, холодный чай из бутылки или ароматный кофе. Однако эти напитки не могут восполнить водный баланс организма. По большей части потому, что большинство из них содержит кофеин, который заставляет организм выводить больше жидкости, чем ее содержится в напитке. То есть если вы пьете чай, это не избавляет от необходимости выпить следом стакан чистой воды», — объясняет доктор.

И уточняет, что даже натуральные фруктовые соки не могут полноценно заменить воду. Как и молоко, кефир, питьевые йогурты — в них действительно содержится высокий процент воды, однако организм воспринимает эти напитки как еду. Соответственно, системе пищеварения нужно время, чтобы ее переработать, выделить воду.

### НЕ ТОЛЬКО СОЛНЦЕ И ЖАРА

Причиной дегидратации может стать не только палящее солнце и жаркая погода. Напротив, чаще всего к ней приводят кишечные инфекции: вместе с рвотными массами и жидким стулом теряются жидкость и электролиты. Особенно часто с этим сталкиваются дети дошкольного возраста.

Кроме того, к обезвоживанию могут привести заболевания или состояния, связанные с потерей воды: рвота, диарея, диурез, обширные ожоги, сахарный диабет, лихорадка при ОРВИ или ОРЗ.

**Удивительный факт:** даже во время дыхания мы теряем определенное количество воды. Поэтому к потере жидкости приводит одышка при подъеме в гору, например, или учащенное дыхание при затяжных панических атаках.



Если «просто вода» кажется человеку безвкусной, можно добавить в нее немного сока лимона, лайма, веточку мяты или любой другой зелени. Своей пользы вода от этого не утратит.

Пациенты, находящиеся на ИВЛ, — в зоне особого риска: поступающая в легкие кислородная смесь сильно высушивает слизистую бронхов и альвеолы.

### РАЗНЫЕ СТЕПЕНИ

Выделяют три степени обезвоживания: I, II и III, или легкую, среднюю и тяжелую.

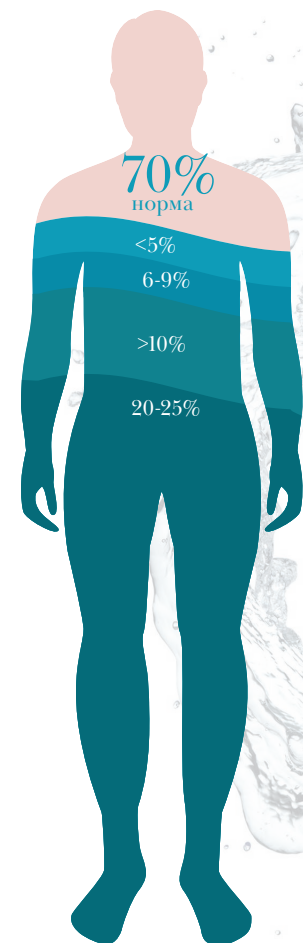
Врач ставит диагноз на основании анамнеза: состояния слизистых оболочек, самочувствия человека, температуры тела, пульса, цвета мочи. Сильная жажда, слабость, быстрая физическая и эмоциональная утомляемость — первые звоночки, при которых необходимо обратиться к врачу.

С легкой степенью обезвоживания мы сталкиваемся довольно часто, при этом увлажненность слизистых оболочек сохраняется. Потеря жидкости при такой степени обезвоживания составляет **не более 5%**.

При потере **6–9%** воды может развиваться обезвоживание средней степени. Появляется сухость слизистых (ротовой полости, глаз), слюна становится вязкой, с трудом проглатывается, мочи мало, и она темно-желтого цвета, биение сердца учащается (начинается тахикардия), артериальное давление снижается, но не до уровня коллапса (так называют резкое падение артериального давления). Человек поначалу проявляет беспокойство, а затем становится заторможенным: медленно реагирует на все, что происходит вокруг.

При тяжелой форме обезвоживания организм теряет **более 10%** жидкости от общей массы. На этом фоне возникает помрачение сознания, ярко проявляются внешние признаки: кожа становится синюшной, пульс — слабым, едва определяемым, артериальное давление — существенно ниже нормы, мочеиспускание отсутствует.

Без врачебной помощи ситуация будет ухудшаться, а при потере **20–25%** жидкости человек может умереть.



*Стеллерка*  
сеть социальных аптек  
**Аптеки**

Поздравляем  
с Днем медицинского  
работника!

20  
ИЮНЯ

Благодарим врачей,  
медицинских работников, а также  
провизоров и фармацевтов  
за самоотверженный труд!  
Желаем успехов в любимой  
профессии, благополучия  
и крепкого здоровья!



«Если вы пережили тяжелую форму обезвоживания, необходимо оценить водно-электролитный баланс организма. Для этого назначаются лабораторные исследования: анализ крови на электролиты и креатинин. Для диагностики состояния желудочно-кишечного тракта назначают УЗИ, рентген и эндоскопические методы (гастро- и колоноскопию). Нужно понимать, что в очень редких случаях наступает сразу обезвоживание третьей степени: болезнь развивается постепенно, по мере нарушения водного баланса. А потому не стоит терять драгоценное время: почувствовали первые симптомы обезвоживания — обращайтесь к врачу», — говорит Анна Смитиенко.

#### ОБЕЗВОЖИВАНИЕ: КАК ЛЕЧИТЬ

Казалось бы, все просто: вылечить обезвоживание можно парой стаканов чистой воды. Увы, но это не так. Даже на первой стадии болезни только воды будет недостаточно: врач назначит определенную минеральную воду или

специальные растворы (например, регидрон). Прогноз при такой форме обезвоживания весьма благоприятный: в течение 1–2 дней все симптомы проходят.

«Вторая и третья степени обезвоживания нуждаются в стационарном лечении, в том числе в условиях отделения интенсивной терапии. Там, помимо восполнения водно-электролитного баланса, проводят лечение заболевания, послужившего причиной обезвоживания, а также кардио- и нейропротективную терапию — способ восстановления и защиты клеток нервной системы и сердца», — объясняет врач.



Симптомы обезвоживания доктор может снять, однако, если причина, его вызвавшая, не устранена, дегидратация может развиваться снова. Тем не менее, уточняет врач-терапевт, диагноза «хроническое обезвоживание» не существует.

#### ПРОСТЫЕ СЕКРЕТЫ



Пейте больше воды в теплую погоду, во время пребывания в жарком климате. Идеальный вариант — вода с содержанием электролитов, так называемые изотоники (обычная минералка тоже подойдет).



Пейте больше воды при респираторных инфекциях, отравлениях.



Беременным и кормящим женщинам, спортсменам также рекомендуется увеличить потребление воды.

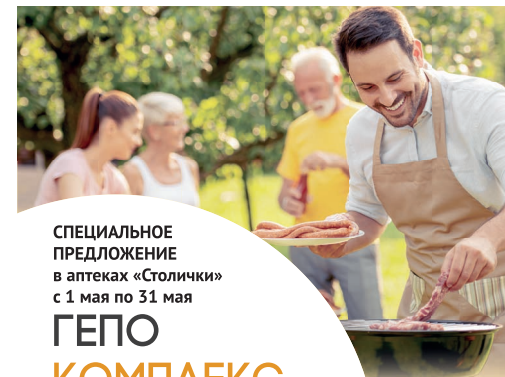


При первых признаках обезвоживания обращайтесь к терапевту. Исходя из анамнеза, ваших жалоб и симптомов он назначит вам лечение и при необходимости направит вас к гастроэнтерологу или другому специалисту.



При диарее и рвоте, которые не проходят самостоятельно в течение 1–2 дней, обращайтесь к врачу, не занимайтесь самолечением!

Некоторые в погоне за красивой фигурой и сбрасыванием веса либо ограничивают себя в потреблении жидкости, либо пьют мочегонные препараты. Врач-терапевт предупреждает: такие средства следует принимать с особой осторожностью. Бесконтрольный прием мочегонных и слабительных недопустим. Перед применением лучше проконсультироваться со специалистом.



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ в аптеках «Столички» с 1 мая по 31 мая

## ГЕПО КОМПЛЕКС ЗАЩИТА ВАШЕЙ ПЕЧЕНИ

-20%



Гепо комплекс 165 мг, № 60  
RU.77.99.11.003.E.005140.11.18

Акция действует с 1 мая по 31 мая 2021 года. Количество акционного товара ограничено. После предоставления скидки купон изымается у покупателя. В одном чеке возможно использование не более одного купона. Скидки не суммируются. Организатор оставляет за собой право вносить изменения в условия акции. Подробности акции уточняйте у фармацевтов. Реклама.

# БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Купон на скидку



2 821000 018004