

SPKC speciālisti aicina dzert ūdeni



Turpinoties karstajam laikam, Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) veselības veicināšanas speciālisti aicina atcerēties padzerties tīru, negāzētu ūdeni. To darīt ne tikai tad, kad slāpst, bet regulāri dienas gaitā. Ūdens no organisma izdalās nepārtraukti, piemēram, ar sviedriem vai izelpoto gaisu. Tā kā cilvēka organisms ūdeni neuzkrāj, tas regulāri jādzer, lai nodrošinātu uzņemtā un izdalītā šķidruma daudzuma līdzsvaru. Optimālais organismam nepieciešamais šķidruma daudzums, kas veselam pieaugušam cilvēkam diennaktī jāuzņem ēdot un dzerot, ir aptuveni 2 litri sievietēm un 2,5 litri vīriešiem. Atgādinām, ka pie diennaktī izdertā šķidruma nevar pieskaitīt saldīnātos un gāzētos dzērienus, kafiju un tēju (izņemot nesaldinātas zaļu tējas). Organisma nepieciešamību pēc ūdens palielina karstums, augsts gaisa mitrums, uzturs ar augstu šķiedrvielu saturu, kā arī saslimšanas, piemēram, caureja, vemšana un paaugstināta temperatūra. Līdz ar to aicinām sekot savām ikdienas aktivitātēm un regulāri padzerties. Ja no organisma izdalās vairāk šķidruma nekā tas tiek uzņemts, var rasties dehidratācija. Par dehidratāciju var liecināt ne tikai slāpes, bet arī garastāvokļa maiņa un lēna reakcija, sauss deguna dobums, tumšas krāsas urīns, vājums un nogurums, sausas vai saspīlētas lūpas un galvassāpes. **It sevišķi karstā laikā centies atcerēties padzerties ik pa brīdim!** Lai motivētu iedzīvotājus uzturā vairāk lietot ūdeni, SPKC ir izveidojis infografiku "Neaizmirsti padzerties!". Tajā attēlotas četras daļas – ūdens nozīme organismā; kad ūdens jādzer vairāk; pazīmes, kas liecina, ka organismā ir samazināts šķidruma daudzums; ieteikumi, kā palielināt izdertā ūdens daudzumu. Informāciju sagatavoja: Ilze Arāja Komunikācijas nodaļas vadītāja Slimību

profilakses un kontroles centrs tālr. 67387667;29487552; prese@spkc.gov.lv