

## Bolení hlavy způsobuje nedostatek vody

Když dojde k nerovnováze mezi příjmem a výdejem tekutin, tzn. když je ztráta tělesných tekutin větší než přijaté množství, nastává dehydratace. Ta často způsobuje bolest hlavy.

Organismus nejprve ztrácí schopnost normálně fungovat, později se začínou objevovat příznaky související s nedostatkem vody. Nejrizikovějšími skupinami z hlediska dehydratace jsou kojenci a děti, dále pak lidé vyššího věku.

### Příčiny, vedoucí k dehydrataci

Lidé i zvířata ztrácejí vodu v podobě vodní páry ve vydechovaném vzduchu a v potu, moči nebo stolici. Spolu s vodou se vylučují také soli ve formě elektrolytů, jako je sodík, draslík, hořčík, fosfor, chlor a další.

Tělo neustále udržuje rovnováhu mezi ztrátami vody i elektrolytů a jejich příjmem, ale při velkých ztrátách ji udržet nedokáže a dochází k dehydrataci.

K opětovnému dosažení rovnováhy tělo potřebuje kromě vody také elektrolyty, samotná voda bez současné náhrady jejich přírodních množství nemusí stačit. Pokud se

rovnováha neobnoví, mohou některé příznaky přetrvávat nebo se zhoršovat.

Při problémech s ledvinami je důležité upravit jídelníček.

Ač se to na první pohled nezdá, riziko dehydratace představuje rovněž zimní období, protože nízká relativní vlhkost vzduchu při mrazu je spojena s vyšší ztrátou vody ve vydechovaném vzduchu. V chladném počasí je navíc obecně nižší subjektivní pocit žízně. Proto jsou v zimě ohroženy dehydratací především malé děti.

### Jak se projeví nedostatek vody

Zjednodušeně lze dehydrataci rozdělit do tří fází – mírná, střední a těžká.

Při mírné a často i střední dehydrataci vrátí tělo zpět do rovnováhy pití, tedy perorální příjem tekutin s obsahem elektrolytů, které byly ztraceny.

Vhodnou součástí pitného režimu jsou tak především přírodní minerální, které doplňují tělu důležité minerální látky, tj. elektrolyty, např. hořčík, vápník, draslík a fluor.

Mírná až střední dehydratace může zahrnovat příznaky, jako je zvýšená

žízeň, pocit sucha v ústech, únava nebo ospalost, závratě, bolest hlavy, suchost kůže a sliznic nebo snížení objemu moči, která má tmavší barvu.

Dlouhodobý nedostatek hořčíku může vést k hypertenzi a srdečním arytmiím. Tyto příznaky se mohou rychle zhoršovat a ukazují pak na těžkou dehydrataci s rozvojem dalších symptomů:

- výrazně nižší výdej moči nebo zástava močení, kdy je moč koncentrovaná a má sytě žlutou nebo jantarovou barvu,
- závratě a pocit slabosti, který nedovoluje člověku normálně stát,
- pokles krevního tlaku při postavení se ze sedu nebo lehu (ortostatická hypotenze),
- zrychlená srdeční frekvence a zrychlený dech,
- zvýšená tělesná teplota,
- suchost kůže a sliznic, vymizení žilní kresby na hřbetu rukou,
- zhoršení stavu vědomí, zmatenost až kóma.

### Zdravotní hrozby

Snížení objemu tělesné vody vede ke změnám v prokrvení tělesných orgánů – přednost v zásobení mají tzv. životně důležité orgány, tj.

mozek, srdce, plíce, svaly a nadledviny, zatímco tzv. vnitřní orgány jsou prokrvovány méně. Mezi ně patří trávicí trakt a ledviny a tyto orgány bývají při dehydrataci dehydrataci poškozeny jako první.

Pokud je dehydratace rozpoznána včas a ve stadiu mírné až střední závažnosti, většina lidí se po obnovení příjmu tekutin zotaví bez problémů.

Ideální jsou přírodní minerální vody, k méně vhodným tekutinám patří sycené slazené nápoje a nápoje s obsahem alkoholu, který sám o sobě vede ke zvýšenému vylučování moči.

### Co způsobí dehydrataci

- Horečka, přehřátí, intenzivní cvičení nebo pracovní činnost v horkém a vlhkém prostředí.
- Zvracení, průjem a zvýšené močení např. v důsledku infekce.
- Různé nemoci jako cukrovka, poruchy ledvin nebo některé nemoci žláz s vnitřní sekrecí.
- Neschopnost vyhledat vodu a samostatně se napít.
- Zhoršená schopnost pít.
- Významná plošná poranění kůže, typicky popáleniny.

-Im-

ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA MINISTERSTVA VNITRA ČR **211**

## Klientské centrum Jihlava

Od **2. 1. 2020** máme klientské centrum Jihlava v centru města na nové adrese.

**Masarykovo náměstí 1100/35**  
3. patro

Přestupní termín pro změnu zdravotní pojišťovny platí od **1. ledna** do **31. března**

# Díky všem

Děkujeme, že s námi vítězíte.  
Být u 211 je **výhra i pro vaše zdraví.**

www.211.cz

## PŘÍSPĚVEK 700 Kč

### NA PRAVIDELNÝ POHYB

kód pojišťovny  
**205**

Aktivní pohyb patří k životu, stejně jako zdravotní pojišťovna.

Připojte se k ČPZP do 31. 3. 2020 a získáte všechny výhody z oblasti zdravotní péče a preventivních programů.

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna

Patříme k životu

www.cpzp.cz/sport