

Dostatečné zavodnění u starších lidí bývá v létě závod s časem

12.8.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

Čím dál více seniorů tráví podzim života aktivně. A dlouhé letní dny jsou pro to jako stvořené. Horské túry, výlety do měst, ale třeba i obyčejná práce na zahrádce, to všechno jsou aktivity, které mohou znamenat pobyt na sluníčku.

Šťěstí přeje připraveným

Primář geriatrického oddělení Vojtěch Mezera zná recept na to, jak se věnovat své oblíbené činnosti a neriskovat kolaps: *„Důležitá je příprava. Je dobré znát předpověď na daný den a tomu přizpůsobit svůj program. Pokud předpověď počasí hlásí teploty kolem pětadvaceti stupňů, mohu být venku celý den, stačí si občas odpočinout ve stínu a dodržovat pitný režim. V případě slunečného dne, kdy je pětatřicet stupňů ve stínu, bych si raději přivstal, kolem jedenácté hodiny dopoledne si dal pauzu a znovu vyrazil ven až kolem páté.“*

Voda nad zlato

Dodržování pitného režimu v létě opomíjí celá řada lidí. Pro seniory, kteří nemají zdaleka takovou potřebu pít, je to úkol ještě těžší. Svě o tom ví i primář geriatry Vojtěch Mezera: *„U obtížně pohyblivých lidí je dostatečné zavodnění v horkých letních dnech závod s časem, a ten je náročný zejména pro nemocniční personál. Staří lidé žijící doma, mnohdy i sami, by se neměli bránit různým pomůckám. Třeba taková mobilní aplikace, která připomíná, že se máme napít anebo i obyčejný minutkový budík. Když si dám každou půlhodinu dva až tři doušky, dostanu se přes dva litry denně.“* A jaké tekutiny jsou pro dodržování pitného režimu nejlepší? *„Stále vede běžná voda, klidně i z kohoutku. Doporučil bych i ředěné šťávy či ještě více ředěné sirupy. Pro zpestření občas neublíží ani nealko pivo,“* vyjmenovává primář Vojtěch Mezera. Co se potravin týče, tam máme podle primáře geriatry Vojtěcha Mezery preference chutí zakódované: *„Zatímco v zimě se rozhlížíme po těžších jídlech, včetně uzeného a zvěřiny, v létě nám přijdou k chuti jídla lehčí, například různé zeleninové saláty. Nejdůležitější je střídmost.“*

Příznaky přehřátí a první pomoc

I u seniorů platí typické příznaky přehřátí jako slabost, motání či bolest hlavy. Pokud příznaky vedou ke kolapsu, neváháme a poskytujeme první pomoc. *„Prvně je důležité takového člověka přesunout na stinné místo v pohodlné poloze, obvykle vleže. V případě, že se starší člověk záhy probere, víme, že se jednalo pouze o pokles tlaku z nadměrného horka. Jestliže se dotyčný neprobouzí, případně se objeví křeče, pak nastává čas volat zdravotnickou záchrannou službu,“* radí primář geriatry Vojtěch Mezera.

Prevence v bodech

Alfou a omegou v boji s letními vedry zůstává pitný režim. *„V literatuře se nejčastěji objevuje hodnota 30 mililitrů na kilogram, u sedmdesátikilového člověka je to lehce přes dva litry denně. Při fyzické námaze nebo při průjmech může být potřeba vody i několikanásobně vyšší,“* upozorňuje primář Vojtěch Mezera.

Nepodceňujme ani náš domov. Podle primáře geriatry Vojtěcha Mezery mají výhodu ti, kteří mají okna na protilehlé světové strany: *„Ti pak můžou v noci větrat skrz naskrz, ve dne si zabednit na*

slunné straně a nechat pootevřeno na stinné straně.“

Neméně důležité je oblečení. *„To by mělo být lehké, prodyšné, nejlépe z bavlny, abychom neblokovali odpařování potu,“* říká primář Vojtěch Mezera.

Pozor na léky. *„Mnoho léků na tlak či na srdce působí přes vylučování soli a vody ledvinami. Pokud takové léky užíváte, poradte se se svým praktickým lékařem, jestli nebude vhodné na léto snížit dávku. Pamatuji si osmdesátiletou dámu, která užívala čtyřkombinaci léků na tlak a měla tlak 70/50 a kolabovala při posazení,“* vzpomíná primář geriatrického oddělení Vojtěch Mezera.

A naposledy aktivita. *„Procházka v lese nás ochladí, podobně parky či alespoň zastřešená terasa nebo balkon. Vyhnul bych se čekání na autobus na přímém slunci a dalším místům, kde se není kam schovat,“* uzavírá primář Vojtěch Mezera.

<https://www.nempk.cz/novinky/dostatecne-zavodneni-u-starsich-lidi-byva-v-lete-zavod-s-casem>