

Krajští hygienici radí, v horku hrozí dehydratace, nezapomínejme na pitný režim

3.7.2025 - | Krajská hygienická stanice kraje Vysočina

Dodržování pravidelného pitného režimu je zásadní pro naše zdraví. V horku ztrácí tělo více tekutin než obvykle. Při jejich nedostatku dochází k dehydrataci, klesá soustředěnost, hrozí přehřátí organismu. Je proto na místě zvýšit příjem tekutin. Nejlépe je pít chladnou (nikoli ledovou) vodu, vlažný neslazený čaj, slabou minerálku nebo ředěné ovocné a zeleninové šťávy.

Občas se každý zapomene napít. Pak přichází pocit žízně, bolest hlavy, únava, někdy podrážděnost. To je signál, že musíme tekutiny doplnit. MUDr. Hana Pavlasová, ředitelka odboru protiepidemického Krajské hygienické stanice kraje Vysočina (KHSV) vysvětluje: *„Nedostatek tekutin v horkých dnech může způsobit přehřátí organismu, oběhové selhání, zrychlený tep, nízký tlak, neurologické příznaky. Dlouhodobá mírná dehydratace pak způsobuje například opakovanou bolest hlavy, poruchy funkce ledvin, infekce močových cest, zácpu, kardiovaskulární onemocnění, nebezpečí trombózy.“*

Ideální je pít v průběhu celého dne a mít vždy po ruce sklenku s nápojem. Nevhodné jsou ale slazené limonády a energetické nápoje. Obsahují velké množství cukru, případně kofein, které naopak organismus zatěžují. Nadměrný příjem přidaného cukru zvyšuje pocit žízně, vede k nadváze a obezitě a dalším zdravotním problémům. *„V horku doporučujeme omezit konzumaci alkoholu. Ideální volbou, jak uhasit žízeň, jsou nápoje neslazené, čaje, minerálky, a hlavně pitná, kohoutková, voda. Její chuť můžeme jednoduše zpestřit šťávou z citrusů, trochou sirupu, ovocem či bylinkami. Kohoutkové pitné vody se nemusíme nijak bát a vyhýbat se jí,“* radí Hana Pavlasová.

Na Vysočině i v celé České republice je pitná voda velmi kvalitní. Její cesta do vodovodního kohoutku je dlouhá. Technologické postupy jsou stanoveny přísnou legislativou. Vodní zdroje jsou před znečištěním chráněny ochrannými pásmy. Voda je odtud čerpána do úpravny, kde ze surové vody, úpravou jejích fyzikálních, chemických a mikrobiologických vlastností, je vyrobena voda pitná. Jakost pitné vody pravidelně kontrolují její výrobci, provozovatelé veřejných vodovodů, a také místně příslušné krajské hygienické stanice.

Provozovatelé veřejných vodovodů a studní pravidelně odebírají vzorky. Výsledky laboratorních rozborů jsou zadávány do celorepublikového informačního systému Pitná voda. *„Údaje průběžně sledujeme a vyhodnocujeme. V pitné vodě se nesmí vyskytovat mikroorganismy, parazité ani jakékoliv látky v množství, ve kterém by mohly škodit zdraví. Spotřebitelé informace o jakosti pitné vody získají od provozovatele vodovodu. Když dojde k jakékoli výjimečné události, například havárii, provozovatel vodovodu v součinnosti s krajskou hygienickou stanicí provede opatření k nápravě,“* popisuje Ing. Milan Brychta, ředitel odboru hygieny obecné a komunální KHSV. Pro potřeby veřejného zásobování pitnou vodou je v regionu Vysočiny využíváno 321 zdrojů podzemní vody a 17 zdrojů povrchových. *„V kraji je více než 94 % všech obyvatel zásobováno z veřejných vodovodů. Patříme v České republice k regionům s největším počtem veřejných vodovodů. Těch je u nás 600. Z nich 16 zásobuje oblasti nad 5 tisíc obyvatel. 584 veřejných vodovodů přivádí vodu v oblastech do 5 tisíc obyvatel,“* říká Brychta.

V mnoha zemích ale není kvalitní pitná voda samozřejmostí. *„Při cestách do zahraničí, zvláště do exotických zemí, používejme na pití vždy vodu balenou. Pozor také na nápoje s přidaným ledem, který nemusí být vyroben z pitné vody. Neupravená voda může být zdrojem mnoha infekčních*

onemocnění, například virové hepatitidy A,” varuje Hana Pavlasová.

Další informace lze najít na webových stránkách KHSV: Časté otázky a odpovědi, případně Pitná voda, a oficiálním webu SZÚ: *Voda jako základ zdraví – zásady pitného režimu.*

Bc. Jana Böhmová, tisková mluvčí KHS kraje Vysočina, e-mail: tisk@khsjih.cz, tel. 604 699 678

<https://www.khsjih.cz/tiskove-zpravy/cteni/159-krajsti-hygienici-radi-v-horku-hrozi-dehydratace-neza-pominejme-na-pitny-rezim>