

Woda przyjacielem osób starszych

Niedobory wody u osób po 65 roku życia występują znacznie częściej niż są rozpoznawane. Postępujące wraz z wiekiem pogorszenie funkcji narządów sprawia, że nawet niewielkie zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej mogą inicjować proces chorobowy lub prowadzić do zaostrzenia chorób współistniejących.

Mało swoiste objawy kliniczne odwodnienia, takie jak:

- ból i zawroty głowy,
 - zaburzenia świadomości,
 - zaburzenia widzenia,
 - tachykardia,
 - uczucie osłabienia,
 - utrata elastyczności skóry i zapadnięte oczy,
 - zaparcia,
- skłonność do upadków, są bardzo często przypisywane starości lub mylnie interpretowane jako charakterystyczne dla przebiegu chorób w podeszłym wieku.

U osób w podeszłym wieku łatwo można przeoczyć objawy odwodnienia, dlatego niezmiernie ważne jest stosowanie odpowiedniej profilaktyki.

Aby zapobiec odwodnieniu należy:

- zapewnić stały i łatwy dostęp do płynów osobom sprawnym fizycznie i psychicznie oraz poić pacjentów ze znacznymi deficytami funkcji poznawczych;
- informować starszych ludzi o konieczności wypijania w ciągu dnia co najmniej 1500 ml płynów, nawet przy braku pragnienia (zaleca się częstsze picie mniejszych ilości płynów);
- przypominać, że woda znajduje się także w świeżych warzywach i owocach oraz zachęcać do ich spożywania;
- unikać napojów działających odwadniająco. Kawa i herbata działają moczopędnie, więc powinny być podawane tylko w małych ilościach;
- nawadniać dożylnie chorych, którzy nie mogą przyjmować płynów doustnie (przy dokładnie prowadzonym bilansie płynowym);
- monitorować pacjentów przyjmujących leki diuretyczne (moczopędne), dobierać dawki stosowanie do ich wieku i stanu klinicznego

Źródło: Hygeia Public Health 2014, 49(4): 712-717

za: gis.gov.pl

