



## PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 10

### DEHIDRACIJA



Ako bi ti neko ponudio lek sposoban da spreči mnoge bolesti, da li bi se ti za njega zainteresovao? Za većinu od nas bi samo **pijenje vode** bilo čak i bolje od takvog leka.

Da li znaš da se tvoje telo sastoji od otprilike 65% vode?<sup>i</sup> Bez pijenja vode bi se mi u životu održali samo nekoliko dana.

U ovom predavanju ćemo da govorimo o tome kako da održimo dovoljnu količinu vode u našim telima.

Svakoga dana mi iz naših tela gubimo vodu posredstvom znojenja, mokraće, izmeta, pa čak i disanja. Te gubitke moramo da nadoknadimo pijenjem vode. Ako to zanemarimo da činimo, postaćemo dehidrirani, što znači da će naša tela početi da se suše. Dehidracija može da postane opasna, posebno kod dece. Svakoga dana ona završava živote mnogih osoba po svetu.



#### **Koji su uzroci dehidracije?**

**1. Zanemarivanje pijenja vode.**

Najverovatniji uzrok je što ne pijemo dovoljno vode. Kad osetimo žeđ, telo je već izgubilo dosta vode.

**2. Prekomerno znojenje.**

Normalno je da se osoba znoji, posebno u toplijim predelima. Međutim, taj gubitak vode iz tela se mora nadoknaditi.

### 3. Dijareja ili povraćanje.

Kad neko ima česte retke stolice i suviše povraća, dosta tečnosti izlazi iz tela. Ta izgubljena količina tečnosti treba da se nadoknadi posredstvom pijenja vode ili vodenih napitaka.

### 4. Bolest koja smanjuje osećaj žeđi.

Ponekad se tako razbolimo da nam se ništa ne pije. Međutim, ne treba da se oslanjamo na naša osećanja. Ako bi u takvim slučajevima mogli da pijemo čak i nekoliko gutljaja tečnosti u razmacima, to bi pomoglo našem ozdravljenju.

### 5. Dijabetis.

Dijabetičari često dosta mokre. To može brže da vodi ka dehidraciji.<sup>ii</sup>

Ako želimo da održimo zdravlje i da se ne sušimo, treba da pijemo dosta vode.

### Kako da znamo da je neka osoba dehidrirana?

Postoje sledeći glavni znaci dehidracije, a to su:<sup>iii</sup>

- žeđ,
- malo ili nimalo tamno-žute mokraće,
- suva usta, i
- nagli gubitak težine.

Ako bolesna osoba nastavi da gubi tečnost iz tela, a ne nadoknađuje je, pojaviće se i sledeći znaci:<sup>iv</sup>

- upadnute i osušene oči,
- pospanost i nesvestica,
- kad se uštine, koža se sporo povraća na normalno mesto, posebno kod dece,
- a kod beba mekana mesta na vrhu glave ulegnu.

Kod onih koji povraćaju ili imaju proliv dehidracija može da bude vrlo opasna. Ona može da se završi **smrću**, posebno kod male dece. Stoga treba sve da učinimo da bi je sprečili.

Deluj brzo! Daj takvoj osobi da pije dosta tečnosti.

Ako tvoja beba povraća i ima proliv, nastavi da je dojiš.

Retke stolice se ne sastoje samo od vode, već i od malo šećera i soli. Stoga, ako osoba ima proliv, treba joj dati vodenu tečnost da pije u kojoj se još nalazi malo šećera i soli. Takvo piće se zove „**Piće za Rehidraciju**”, i može da pomogne da se telo povрати u ravnotežu.<sup>v</sup> Vrlo je lako napraviti takvo piće kod kuće.<sup>vi</sup>

Pomešaj zajedno:

- jedan litar čiste vode,
- pola neprepunjene kašičice soli, i
- 8 neprepujenih kašičica melase.

Ako si u mogućnosti, dodaj tome još ½ šolje vode iz kokosovog oraha, sok od pomorandže, ili izgnječenu bananu.<sup>vii</sup> Sve to sadrži dosta kalijuma, važne soli koja se izgubi u povraćanju i prolivu.

To „Piće za Rehidraciju” može da se pravi na različite načine, u zavisnosti od toga šta ti stoji na raspolaganju.<sup>viii</sup>

Umesto šećera ili melase možeš da upotrebiš

- pirinač u prahu,
- fino izmleveno kukuruzno brašno,
- pšenično brašno,
- brašno od žitarice po imenu sirak, ili
- skuvani i izgnječeni krompir.

Ako upotrebiš žitarice za tu svrhu, onda možeš tih 8 preporučenih kašičica njima da napuniš, i još ne zaboravi da dodaš pola kašičice soli. Sve to promešaj u 1 litru vode i prokuvaj 5-7 minuta da od toga napraviš supu ili kašu. Zatim je ohladi pre nego što je upotrebiš. Tako pripremljen napitak treba držati na hladnom mestu i pokriven, da bi ga zaštitio od muva i prašine. To se piće treba upotrebiti istoga dana kada je napravljeno. Starija pića treba odbaciti.

„**Piće za Rehidraciju**” u kesici se možda može nabaviti u obližnjoj zdravstvenoj klinici. Takvo piće, gotovo ili pripremljeno, treba odmah upotrebiti kad neko dobije proliv.

Ako „Piće za Rehidraciju” u kesici nisi u mogućnosti da nabaviš u klinici, niti ga možeš sam napraviti, onda za piće upotrebi

- čistu vodu
- retku supu, ili
- slab čaj, samo ne onaj za zatvor.

Slatki napici, kao što su to Koka-Kola, Seven-Up i Fanta, **nisu** dobri jer sadrže suviše mnogo šećera.

### **U slučaju proliva, koliko mnogo tečnosti treba da se pije da bi se sprečila dehidracija?**

Onoliko koliko osoba može da podnese. Veća osoba u takvom slučaju treba da pije **3 litara** tečnosti dnevno. Malo dete treba da pije bar **1 litar** dnevno, ili 1 čašu takve tečnosti posle svake retke stolice.<sup>ix</sup>

Ako dotična osoba povraća, ona treba da pije manju količinu te tečnosti svakih 5-10 minuta, kako danju, tako i noću. Pijenje veće količine najednom bi pogoršalo povraćanje. Deci treba dati 2-3 male kašičice te tečnosti, zatim pričekati 5 minuta, i ponovo ponuditi istu dozu. Tečnost treba davati osobi uprkos njenog povraćanja.

Mnoge osobe misle da u slučaju proliva treba unositi u telo manje hrane, ali to nije tačno. Telo je potrebna hrana da nadoknadi sastojke izgubljene u prolivu.<sup>x</sup> Hrana, kao što su to banane, jabuke, krompir, kuvani pirinač, ili kukuruz, ne bi trebala da pretstavlja problem.

Dete koje ima proliv, a još sisa, treba nastaviti sa dojenjem. Majčino mleko je pouzdano, čisto i hranljivo. Pića za rehidraciju se trebaju davati između dojenja.<sup>xi</sup>

Ako se dehidracija pogorša uprkos navedenih napora, onda **potraži medicinsku pomoć**.

Kao što smo videli, voda je veoma važna za sprečavanje dehidracije. Stoga pouči sebe i svoju porodicu da koristite dovoljno vode, kako u zdravlju, tako i u bolesti.

U Bibliji se voda preporučuje, kako fizički, tako i duhovno. Osobe koje su žedne, to jest, čeznu da upoznaju Boga će da iskuse istinsku sreću. Takvima Isus besplatno nudi vodu života. On kaže: „...**Ko je žedan neka dođe, i ko hoće neka uzme vodu života zabadava.**” Otkrivenje 22:17.

I dok od Isusa primaš tu dohovnu vodu života, pored nje uživaj i koristi od pijenja dovoljno dobre stvarne vode.

---

<sup>i</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Body\\_water](http://en.wikipedia.org/wiki/Body_water) (April, 2015)

<sup>ii</sup> Mejo Klinika, Simptomi Dijabetisa (Juni, 2013),

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-symptoms/art-20044248>

<sup>iii</sup> WebMD, eMedicineHealth (2015), Dehidracija kod Odraslih,

[http://www.emedicinehealth.com/dehydration\\_in\\_adults/page3\\_em.htm](http://www.emedicinehealth.com/dehydration_in_adults/page3_em.htm)

<sup>iv</sup> Isto.

<sup>v</sup> Rehidracioni Projekat, Rešenja za Oralnu Rehidraciju: Napravljeno Kod Kuće (Juli, 2014),

<http://rehydrate.org/solutions/homemade.htm>

<sup>vi</sup> Isto.

<sup>vii</sup> Werner, D. *Tamo Gde Nema Doktora*, Hesperian Fundacija, 1999 s.152.

<sup>viii</sup> Werner, D. *Tamo Gde Nema Doktora*, Hesperian Fundacija, 1999 s.152.

<sup>ix</sup> Werner, D. *Tamo Gde Nema Doktora*, Hesperian Fundacija, 1999 s.152.

<sup>x</sup> Uputstva za Treniranje Zdravstvenih Radnika u Oblasti Ishrane, 2. izdanje, WHO, 1990, s. 104.

<sup>xi</sup> Uputstva za Treniranje Zdravstvenih Radnika u Oblasti Ishrane, 2. izdanje, WHO, 1990, s. 104.

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.