



ZDRAVÍ A KRÁSA 08. 07. 2020

Nenápadné příznaky dehydratace: Jak poznat, že tělu chybí voda?

Moč Zdravá moč je světlá až čirá. Tmavě žlutá moč značí větší výskyt odpadních látek a může být prvotním příznakem dehydratace. Zpozornit bychom...

Voda je základ života a v lidském těle představuje nejvíc zastoupenou složku. Pitný režim bychom si měli hlídat především v parných letních dnech a pravidelně tělu doplňovat vodu. Dehydratace totiž začíná jen nenápadnými příznaky, ale může být příčinou vzniku mnoha onemocnění.

Bez jídla dokáže člověk přežít až několik týdnů, ale bez vody zahyne během několika dní. Voda **tvorí asi 60 procent hmotnosti dospělého člověka**. Potřebujeme ji k trávení, vylučování, působí jako zvlhčovač v očích a kloubech a je **nezbytná pro regulaci tělesné teploty**.

Při teplém počasí je vhodné příjem tekutin zvýšit, protože **dochází k nadměrným ztrátám vody** při zrychleném dýchání a [pocení](#). Dehydratace může být až životu nebezpečná. Doporučení, kolik vody je nutné denně vypít, se různí. Optimálně bychom měli přijímat ale minimálně **1,5 litru vody**

každý den.

8 varovných příznaků dehydratace

Moč

Zdravá moč je světlá až čirá. Tmavě žlutá moč značí větší **výskyt odpadních látek** a může být prvotním příznakem dehydratace. Zpozornit bychom měli také při menším množství moči. Při nedostatku tekutin **tělo vodu zadržuje**. Pokud tedy chodíme na malou míň než šestkrát denně, chybí našemu tělu voda.

Zácpa

Zácpu velmi často způsobuje právě dehydratace organismu. Když tělo postrádá tekutiny, snaží se je **získat kdekoli**, a obsah tlustého střeva je jejich skvělým zdrojem. Zvláště v horkých letních dnech nebo u moře bychom měli **doplnit přírodní vlákninu** z ovoce a zeleniny, ale **základem je voda**. Je proto třeba víc pít.

Suchá kůže

Dostatečná konzumace vody dokáže **předcházet vzniku podráždění, zánětu a přecitlivělosti kůže**. Pokud je tělo dehydratované, kůže je od pohledu starší a [vrásky](#) jsou více viditelné.



Tloustnutí a pocit hladu

Dehydratace může vést k přibírání. Když tělo žízní, snaží se totiž **získat tekutiny z přijaté stravy**. Častokrát sníme zbytečně mnoho jídla, namísto toho, abychom vypili sklenici vody. Pokud tedy cítíme častý **pocit hladu**, může ho vyřešit voda.

Žízeň a sucho v ústech

Pocit žízně je varovným signálem dehydratace. **Sucho v ústech** žízeň obvykle provází a ukazuje na **potřebu sliznic hydratovat**. Voda by se měla pít zejména v horkých dnech po celý den.

Bolest hlavy

Při sníženém příjmu vody se tělo snaží opětovně vstřebávat tekutiny ze všech tělesných tkání, včetně mozku. Bolest hlavy je proto jedním z příznaků dehydratace. Dochází tak **k zhoršení okysličování mozkové tkáně** zmenšováním objemu krve, která putuje do mozku. Otok a zánět následně vyvolá reakci cév, které se rozšiřují a **posilují bolest hlavy**.

Vyčerpanost

Když se cítíme unaveně, obvykle sáhneme po kávě. Ta může být, stejně jako čaj a další nápoje obsahující **kofein, důvodem ještě větší dehydratace** těla. Voda je proto při pocitu vyčerpanosti mnohem lepší pomocník.

Bolest kloubů

Hladký pohyb těla umožňuje takzvaná **kloubní synoviální tekutina**. Díky ní se plošky kloubů po

sobě dobře kloužou a dovolují plynulý a bezbolestný pohyb. Dlouhodobá dehydratace může ovlivnit množství synoviální tekutiny, **poškodit kloubní chrupavku**. To může být důvodem **vzniku artrózy a dalších kloubních onemocnění**.

Jak dehydratace vzniká?

- nedostatečný příjem tekutin
- vlivem pobytu v horkém prostředí
- při velkém fyzickém výkonu
- při nevolnosti (zvracení, průjem, vysoká teplota)
- při užívání některých léků například na snížení [krevního tlaku](#)

Autor článku: [Klára Hanačiková](#)