

Избегайте обезвоживания: советы и факторы риска

Пейте много жидкости в жаркую погоду

- Вам нужно пить больше, независимо от того, насколько вы активны. Стандартное правило: пейте еще до того, как почувствуете жажду.
- Избегайте алкоголя либо напитков с большим количеством кофеина либо сахара - они могут привести к потере еще большего количества жидкости.¹
- Если вы принимаете таблетки от избыточной жидкости в вашем организме или ваш врач попросил вас ограничить потребление воды, поговорите с ним о лучшем для вас плане действий в жаркую погоду.³

Сколько я должен пить?

- При умеренном уровне активности в течение не более двух часов, пейте одну чашку (8 унций (240 миллилитров)) воды каждые 15-20 минут, или примерно 24-32 унции (720–960 миллилитров). в час.
- Лучше пить чаще, чем пить большое количество воды реже.² В течение длительного времени вы можете пить спортивные напитки с низким содержанием сахара, чтобы заменить соли, потерянные с потом.³



СОВЕТ: если вам трудно запомнить, что в течение дня следует пить воду, установите будильник на телефоне или загрузите приложение, которое поможет вам отслеживать количество выпитой воды. Ищите приложение, которое учитывает физическую активность, например, занятия спортом, умеренный или тяжелый труд на свежем воздухе.³

Восполняйте соль и минералы

- Потоотделение выводит соль и минералы из организма. Употребление спортивных напитков с низким содержанием сахара или сбалансированных электролитных напитков или смесей может помочь восполнить соль и минералы.³ Вы также можете попробовать приготовить собственный напиток - в Интернете есть множество рецептов!
- Посоветуйтесь с врачом, прежде чем пить спортивные напитки или принимать таблетки соли, если вы придерживаетесь диеты с низким содержанием соли или страдаете диабетом, высоким артериальным давлением или другими хроническими заболеваниями.³

Кто в группе риска?

Младенцы и дети до 2 лет

Дети уязвимы в отношении состояний, связанных с жарой, поскольку им необходима посторонняя помощь, чтобы обеспечить их благополучие в жаркую погоду.

Сделайте следующее

Присматривайте за младенцами и детьми младшего возраста и убедитесь, что они находятся в прохладе и получают достаточное количество жидкости. Следите за тем, чтобы они много пили, но избегали напитков, содержащих много сахара, или же очень холодных напитков.



Люди с хроническими заболеваниями

Люди с хроническими заболеваниями более уязвимы к экстремальной жаре по нескольким причинам. Хронические заболевания, включая болезни сердца, психические заболевания, плохое кровообращение и ожирение, являются факторами риска возникновения болезней, связанных с жарой.⁴ Эти состояния могут уменьшить вероятность или способность человека чувствовать изменения температуры и реагировать на них, или же люди с такими заболеваниями могут быть вынуждены принимать лекарства, которые могут влиять на симптомы, связанные с жарой, в частности, обезвоживание организма.

Сделайте следующее

Поговорите со своим врачом. Сильное потоотделение может выводить соль и минералы из организма, поэтому важно иметь план восполнения потерянных из-за потоотделения солей и минералов, особенно если ваше состояние здоровья или лекарства влияют на солевой баланс вашего организма.

Избегайте обезвоживания: советы и факторы риска

Пожилые люди в возрасте 65+ лет

Люди в возрасте 65 лет и старше чаще сталкиваются с проблемами со здоровьем, связанными с жарой, включая обезвоживание, поскольку они чаще имеют хронические заболевания или принимают лекарства, которые изменяют реакцию организма на жару или влияют на способность организма контролировать температуру и потоотделение.



Сделайте следующее

Пейте больше воды, чем обычно. Если ваш врач попросил вас ограничить количество жидкости, которую вы пьете, или если вы принимаете таблетки с водой, поговорите с врачом о том, сколько пить в жаркую погоду.⁵

Работники на открытом воздухе и спортсмены

Людам, которые работают на открытом воздухе, могут потребоваться дополнительные меры предосторожности, чтобы избежать обезвоживания организма.

Сделайте следующее

Для получения рекомендаций на рабочем месте работодатели и работники штата Вашингтон должны ознакомиться с [Правилами пребывания на открытом воздухе](#), разработанными Департаментом труда и промышленности штата Вашингтон, на сайте: lni.wa.gov. Спортсмены, которые тренируются в жару, также должны учитывать потенциальное обезвоживание. Мышечные судороги могут быть ранним признаком связанной с жарой болезни, а также напоминанием о том, что нужно контролировать потребление воды.

Сделайте следующее

Пейте больше жидкости, чем обычно, и пейте ее еще до того, как почувствуете жажду.⁶

Беременные женщины

Беременные женщины более подвержены обезвоживанию и менее способны охлаждаться из-за потоотделения. Их организму приходится работать больше, чтобы охладить и себя, и будущего ребенка.

Сделайте следующее

Поговорите со своим врачом о том, как поддерживать водный баланс, а также восполнять запасы солей и минералов, потерянных из-за потоотделения.⁷



Источники

- 1 "Tips for Preventing Heat-Related Illness," Centers for Disease Control and Prevention, updated August 16, 2022, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>.
- 2 "Heat Stress – Hydration," National Institute for Occupational Safety and Health, Centers for Disease Control and Prevention, DHHS (NIOSH) Publication No. 2017-126, accessed May 23, 2023, <https://www.cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf>.
- 3 "Heat Stress – Recommendations," National Institute for Occupational Safety and Health, Centers for Disease Control and Prevention, updated June 6, 2018, <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/recommendations.html>.
- 4 "Heat and People with Chronic Medical Conditions," Centers for Disease Control and Prevention, updated June 19, 2017, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/medical.html>.
- 5 "Heat and Older Adults," Centers for Disease Control and Prevention, updated June 19, 2017, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/older-adults-heat.html>.
- 6 "Heat and Athletes," Centers for Disease Control and Prevention, updated June 19, 2019, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/athletes.html>.
- 7 "Heat and Pregnant Women," Centers for Disease Control and Prevention, updated August 25, 2022, https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat_and_pregnant_women.html.