

Питний режим при нагріваючому мікрокліматі

З року в рік температурні показники в нашій країні рухаються в сторону збільшення. І якщо взимку це сприймається скоріш позитивно, то влітку три місяці суцільної спеки витримати доволі складно. Спасінням від неї стають кондиціонери та вода у різних її проявах.

Без їжі людський організм здатний протриматися близько місяця, а ось без води менше семи днів. Вода сама по собі не має поживної цінності, але вона неодмінна складова частина всього живого. У рослинах - до 90% води, в організмі дорослої людини – 65-70 %. При зміні кількості води в організмі або її сольового балансу, порушуються процеси кровотворення, травлення, теплообміну, робота багатьох органів і систем. Втрата 10 % рідини вже може привести до відхилень в роботі органів і систем (запаморочення, непритомність, галюцинації, судоми та інше), а тривале зневоднення організму може призвести до важких захворювань зі смертельними наслідками. Тому, для підтримання водного балансу організму, доросла людина повинна випивати до двох літрів води щоденно або 30 мл на кожен кілограм ваги, але ця норма може підвищуватись в залежності від температури повітря та важкості роботи.

При встановленні температури зовнішнього повітря більше + 35°C створюються дискомфортні кліматичні умови для населення і особливо на робочих місцях з нагріваючим мікрокліматом або на відкритих майданчиках. З потом посилюється тепловіддача організму, але при цьому втрачається значна кількість рідини, солей і вітамінів. Лікарі рекомендують починати свій день зі склянки води. Випити її потрібно приблизно за півгодини до їжі - це допоможе організму прокинутися, а заодно і запустить перистальтику кишківника.

Воду ми отримуємо не тільки з напоями, а й з їжею (хоча і в меншій кількості), але в якому вигляді вона надходить в наш організм має велике значення, тому що одні напої втамовують спрагу, а інші можуть її викликати, як це не парадоксально звучить. В першу чергу пити в спеку не рекомендується солодкі газовані напої та консервовані (в тетрапаках) соки. Всі улюблені, особливо дітьми, лимонади, кока-кола, спрайт і т.п. містять в своєму складі дуже багато цукру, а в якості консерванту ще і лимонну кислоту (теж стосується і соків). Початковий ефект від нібито втамування спраги холодним (крижаним) напоєм, який постійно використовується при їх рекламі, буде дуже короточасним і швидко зміниться на нове відчуття спраги і ви знову захочете пити. Ну і звичайно алкогольні напої ніяк не можна розглядати, як замітники рідини в організмі, тим більше, що всі вони мають сечогінний ефект, а відповідно зневоднюють організм. Не слід захоплюватися і мінеральними водами, особливо з високим вмістом солей. Навіть постійне вживання слабомінералізованої питної води людьми, які не працюють у гарячих цехах, і особливо дітьми, також негативно позначається

на водно-сольовому обміні в організмі людини. Питна вода з малою мінералізацією погано тамує спрагу.

При роботі в гарячих цехах у працівників з потом відбувається втрата вітамінів, солей Са, Na, К та інших, особливо в теплий період року. Вживання води з малою мінералізацією (менше 0,6 г/дм³) сприятиме додатковій втраті солей з організму. Значна втрата солей калію, натрію з організму призводить до порушень водно-сольового обміну, які проявляються судомним синдромом. Даний стан відноситься до гострого професійного захворювання. Відновлювати ці втрати потрібно регулярно споживаючи полівітаміни, «Аспаркам», продукти з великим вмістом Са, Na, К (сир, кисломолочні продукти, овочі, фрукти, курага та інші).

Просто для пиття можна використовувати як столову, так і мінеральну воду (газовану або негазовану), кому як подобається. Газована вода стимулює виділення слини, тим самим швидше втамовує спрагу.

Як часто слід пити воду? Тут однозначної відповіді немає, тому що все залежить від умов, в яких працює або перебуває людина, тяжкості та напруженості праці, індивідуальних особливостей організму, наявності чи відсутності хронічних захворювань. Але не потрібно покладатися тільки на почуття спраги. Гостра спрага - це сигнал «SOS», який свідчить, що процес зневоднення в організмі вже почався. Тому краще не доводити себе до цього стану і протягом дня постійно підживлювати організм рідиною.

Формула 30 мл рідини на кілограм ваги, на жаль, не універсальна. Вона не підходить людям з хронічними захворюваннями нирок, печінки, при аденомі простати, деяких формах глаукоми, хронічної серцевої недостатності, гіпертонії. Якщо ви сумніваєтеся в тому, скільки вам можна споживати рідини і якої, зверніться до лікаря - він допоможе розрахувати вашу норму, а вам залишиться тільки її дотримуватися.

Запорізьке відділення управління ВД
Фонду соціального страхування України
у Запорізькій області