

Žádný vtip. Vážná rada.

Pro lidi nad 60 let.

Kdykoli učím klinickou medicínu ve čtvrtém ročníku medicíny, položím následující otázku: Jaké jsou příčiny duševního zmatku u starších lidí?

Některé nabízejí: „Nádory v hlavě“. Odpovím: Ne!

Jiní navrhuji: „Rané příznaky Alzheimerovy choroby.“

Odpovídám znovu: Ne!

S každým odmítnutím jejich odpovědí jejich odpovědi vyschly. A jsou ještě otevřenější, když uvedu tři nejčastější příčiny:

- nekontrolovaný diabetes - Infekce moči - **dehydratace**

Může to znít jako vtip, ale není. Lidé nad 60 let obecně přestanou mít žízeň a následně přestanou pít tekutiny. Když jim nikdo nepřipomíná, že mají pít tekutiny, rychle se dehydratují. Dehydratace je závažná a postihuje celé tělo. Může to způsobit náhlý duševní zmatek, pokles krevního tlaku, zvýšené bušení srdce, anginu (bolest na hrudi), kóma nebo dokonce smrt. Tento zvyk zapomínat pít tekutiny začíná ve věku 60 let, kdy máme v těle jen něco málo přes 50% vody, kterou bychom měli mít. Lidé nad 60 let mají nižší vodní rezervu. Toto je součást procesu přirozeného stárnutí. *

Ale komplikací je více. I když jsou dehydratováni, **nemají chuť na pití vody**, protože jejich mechanismy vnitřní obnovy nefungují moc dobře.

Závěr:

Lidé starší 60 let se snadno dehydratují nejen proto, že mají menší zásobu vody, ale také proto, že nepocítují nedostatek vody v těle. I když lidé starší 60 let mohou vypadat zdravě, reakce a chemické funkce mohou poškodit celé jejich tělo.

Tady jsou dvě upozornění:

1) * **Zvykněte si pít tekutiny** *. Mezi kapaliny patří voda, džusy, čaje, kokosová voda, mléko, polévky a ovoce bohaté na vodu, jako je meloun, broskve, ananas, mandarinka apod. také fungují. (Všimli jste si, že pivo a alkohol nejsou v tomto seznamu zahrnuti!)

*** Důležité je, že každé dvě hodiny musíte vypít trochu tekutiny.**

Pamatujte si to! *

2) **Upozornění pro členy rodiny: neustále nabízejte tekutiny lidem starším 60let. Zároveň to sami dodržujte.**

Pokud si uvědomíte, že odmítají tekutiny a jsou ze dne na den podráždění, projevují nedostatek pozornosti, jedná se téměř jistě o opakující se příznaky dehydratace.

Inspirace, aby teď pili více vody !!!

Zašlete tyto informace ostatním! **UDĚLEJ TO TEĎ!** Vaši přátelé a členové rodiny to musí vědět sami a musí vám pomoci, abyste byli zdravější a šťastnější.

Je dobré sdílet! * Pro lidi nad 60 let *

Podívejme se, komu bychom mohli tímto pomoci!!

Moc důležité! Určitě přečíst až do konce a hlavně si to vzít k srdci!