

Naudingi patarimai:

- Dieną pradėkite stikline ar dviem šilto vandens. Vandeni geriausia išgerti per 5-10 minučių nuo atsikėlimo. Taip pažadinsite savo virškinimo sistemą ir pasiruošite pusryčiams.
- Gurkšnokite vandenį nuolat. Teiginys, kad troškulys yra pagrindinis skysčių trūkumo signalas, yra klaidingas. Troškulį mes jaučiame, jei organizmui trūksta 0,5-1 litro vandens. Jeigu vandens trūksta daugiau – šį jausmą prarandame.
- Gėrimų vartojimas svarbus ir sportuojant. Sportinės veiklos metu svarbu neleisti visiškai ištuštėti skrandyje esantiems skysčiams, todėl rekomenduojama pradėti vartoti gėrimus kuo anksčiau, jau pradėjus treniruotę, kol dar nėra jaučiamas troškulys, kuris jau byloja apie pradinę dehidratacijos stadiją.
- Jeigu dažnai geriate kavą ar juodą arbatą, po kiekvieno puodelio išgerkite stiklinę vandens.
- Jeigu vėmėte ar viduriavote, skysčių kiekį nedelsdami kompensuokite gerdami vandenį.
- Jei vargina gausus prakaitavimas, nusiprauskite po drungnu dušu.
- Jei pavargusios kojos, jas 15 min. mirkykite šiltame vandenyje, kuriame ištirpyta sausa jūros druskos.

**Vanduo! Tu be skonio, be spalvos,
be kvapo – tavęs neaprašysi.
Tavimi tik mėgaujamės,
nesuprasdami - kas tu. Tu – ne tik
būtina sąlyga gyvybei palaikyti, tu
– esi gyvybė!**

Antuanas de Sent Egziuperi

Kovo 22 – oji pasaulinė vandens diena



**JURBARKO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Dariaus ir Girėno 120A, Jurbarkas

tel. (8 447) 51 661

el. p. info@jurbarkovsb.lt

www.jurbarkovsb.lt

Vanduo yra labai svarbus ir vandens, ir sausumos ekosistemų egzistavimui. Be vandens neįmanomas joks civilizacijos procesas ir net gyvybė apskritai. Didžiąją dalį žmogaus organizmo sudaro vanduo.

Koks geriamasis vanduo yra kokybiškas?

Kadangi vanduo yra svarbus gyvybei palaikyti kaip maistas, jis turi būti tinkamos kokybės. Vanduo turi būti **švarus**: bespalvis, bekvapis, skaidrus, be nemalonaus prieskonio; **saugus**: Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) skelbia, kad idealiu atveju geriamasis vanduo pirmiausia turi būti mikrobiologiškai grynas (neturi būti rasta nė viena patogeninė bakterijos ar pirmuonies ląstelė mėginyje), neturėti reikšmingo kiekio pesticidų, fluoridų, nitratų, nitritų, sunkiųjų metalų.

Kokia vandens reikšmė mums?

- Vanduo mūsų organizme naudojamas daugybei funkcijų atlikti.
- Be maisto išgyventi galime kelias savaites ar net mėnesius, tačiau be vandens – ilgiausiai 5–6 dienas.
- Kartu su vandeniu iš organizmo pašalinamos kenksmingos medžiagos arba apykaitos produktai. Laiku jų nepašalinęs, žmogus sunkiai apsinuodija ir net miršta.
- Žmogaus organizmas nepakenčia vandens trūkumo. Netekęs 1 - 1,5 l vandens, žmogus pradeda jausti troškulį.

- Vanduo yra pagrindinis energijos šaltinis organizmo gyvavimui (gyvybiškų funkcijų atlikimui).
- Vanduo grūdina. Pasinėrus į vandenį iš karto yra juntamas šaltis. Dėl to kraujagyslės kūno paviršiuje susiaurėja, kraujo į odos paviršių atiteka mažiau, oda atšąla. Kad suaktyvėtų kraujotaka, širdis turi dirbti stipriau. Tokia nuolatinė termoreguliacijos sistemos treniruotė grūdina organizmą, didina jo atsparumą peršalimams.
- Vanduo ramina nervų sistemą. Reguliarios pratybos vandenyje ramina CNS, pašalina psichinį įtempimą (gerina miegą). Plaukioti rekomenduojama ir ilgai buvus nejudriam (pvz., po lūžių), po stresų.
- Reguliariai plaukiojant organizmas pamažu netenka nereikalingų riebalų.
- Vanduo apvalo odą nuo dulkių, prakaito ir riebalinių liaukų išskyrų. Gerokai pagyvėja odos ir poodinio sluoksnio mityba.
- Geriant pakankamai vandens palengvėja nugaros ir sąnarių skausmai, palengvėja inkstų veikla, net sergant gripu pasveikstama greičiau jei vartojama daug vandens.
- Kai organizmui trūksta vandens, gali sausėti oda, sutrinka miego ir poilsio režimas, didėja kūno svoris, silpsta atmintis.
- Didesnis paros skysčio kiekis labai palengvina inkstų veiklą.

Kiek per dieną reikia išgerti vandens?

Žmogaus organizme yra ~ 60% skysčių ir kiekviena ląstelė turi būti aprūpinama vandeniu. Vandens trūkumas pasireiškia labai greitai, simptomai atsiranda, trūkstant vos 1 procento vandens. Dehidracijai tęsiantis, gresia pavojus širdies, kraujagyslių, kvėpavimo ir termoreguliacinės sistemos veiklai. Taigi skysčių norma kiekvienam žmogui bus skirtinga. Per parą naudinga išgerti apie šešias stiklines vandens. Arba patartina vandens per dieną išgerti po 33 ml kiekvienam kūno svorio kilogramui pvz.: jei sveriat 60 kg, reikėtų išgerti apie 2 litrus vandens.



Būdingi simptomai, kai trūksta vandens:

- Sausėja gleivinė;
- Lėtėja medžiagų apykaita;
- Pila karštis;
- Širdis ima sparčiau plakti;
- Svaigsta ir skauda galvą;
- Oda parausta, praranda elastingumą;
- Jaučiamas nuovargis, sunku susikaupti;
- Suglemba raumenys.