

Ujedinjeni narodi su ovo desetljeće proglasili Desetljeće vode kako bi skrenuli pažnju na rastući problem nestašice vode.

Voda je dio svake tjelesne ćelije jer prenosi hranjive tvari, omogućava njihovo probavljanje i izlučivanje otpadnih sastojaka iz organizma, reguliše tjelesnu temperaturu, olakšava rad mozga povećavajući koncentraciju i smanjujući učestalost glavobolja, važna je u protuupalnim procesima, olakšava gubitak suvišnih kilograma itd.

Brojna istraživanja pokazala su da uzimanje dovoljno vode vjerovatno smanjuje rizik od raka crijeva, mjehura i dojke. Međutim, većina ljudi ne pije dovoljno vode. Osobito je to opasno za vrijeme ljetnih vrućina kada zbog veće potrebe za hlađenjem tijelo gubi više vode.

Mnogi na vrućini hodaju ili vježbaju misleći da im nije potrebna tečnost i hladovina. Kad osjete suhoću u ustima, umor i slabost, već je kasno. Mali je korak do mučnine, proljeva i vrtoglavice jer srce sporije kuca zbog nedostatka vode pa mozak ne dobiva dovoljno kiseonika i glukoze. Tada se organizam prestaje znojiti pa raste unutrašnja temperatura i nužna je brza ljekarska pomoć s intravenoznom hidratizacijom.

Dehidracija je najopasnija za djecu, starije i bolesne koji prvi stradaju na velikoj vrućini. Nemojte čekati da postanete žedni jer onda je već započeo proces dehidracije, nego pijte vodu često tokom dana. Da bi vam prešlo u naviku uzimanje dva litra vode na dan, napunite ujutro dvolitrenu flašu i pijte iz nje, navečer prije spavanja trebala bi biti prazna. Nemojte piti vodu neprovjerene kvalitete.

Treba provjeriti i vodu iz vodovoda jer njezina hemijska, biološka i fizikalna struktura može biti narušena zbog onečišćenja okoline. Takva voda sadrži hlór koji se stavlja zbog dezinfekcije, sediment koji se taloži u vodovodnim cijevima i koji, kao i hlór, ima neugodan miris i okus. Najčešće su prisutni i toksični metali kao što su olovo, bakar i aluminij, a u tvrdoj su vodi i rastopljeni minerali kalcija i magnezija od kojih nastaje kamenac. Zato je korištenje filtera uslov dobra zdravija.

www.medicina.ba