05 listopada 2021

ODWODNIENIE U OSÓB STARSZYCH

Odwodnienie to sytuacja, kiedy organizmowi brakuje odpowiedniej ilości wody i składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania. Piszemy o tym problemie właśnie teraz, ponieważ nadchodzi lato, a wraz z nim wysokie temperatury – wtedy odwodnienia u osób starszych zdarzają się szczególnie często.

Skutki odwodnienia osób starszych mogą być przykre i niebezpieczne. Odwodnienie organizmu u osób starszych może stwarzać nawet zagrożenie dla ich życia. Dlatego, opiekując się seniorem warto zadbać o to, by każdego dnia spożywał wystarczającą ilość płynów. Woda warunkuje nasze życie, prawidłowy przebieg procesów życiowych, takich jak transport składników chemicznych, trawienie, usuwanie toksyn i produktów przemiany materii, zapewnia prawidłowe nawadnianie organizmu, pełni funkcję ochronną dla gałki ocznej, kręgosłupa i mózgu. Skutki odwodnienia będą wiązały się z upośledzeniem wymienionych funkcji.

Ile wody dziennie przyjmować?

Ludzie dorośli, w tym również osoby starsze powinny przyjmować minimum 2 litry wody dziennie. W czasie upałów, zaleca się spożywanie nawet do 3-4 litrów. Specjaliści zalecają, aby w ciepłych miesiącach zwiększyć ilość spożywanych płynów o szklankę – 250 ml, na każdy stopień powyżej 37^0C. Nie należy jednak ulegać złudzeniu, że o odwodnienie jest łatwo tylko w lecie. Dużo wody traci się także zimą wydychając ją z parą wodną.

Jak dochodzi do odwodnienia u osób starszych?

U seniorów występuje spadek wrażliwości ośrodka mózgowego odpowiedzialnego za odczuwanie pragnienia. Oznacza to, że seniorzy mają takie samo zapotrzebowanie na wodę jak ludzie w sile wieku, ale nie odczuwają pragnienia sygnalizującego konieczność zaspokojenia tej potrzeby. Dodatkowo, niektóre z przyjmowanych leków mogą wpływać na zaburzenie gospodarki wodnej u seniorów.

Przyczyny odwodnienia u osób starszych:

- zmniejszona procentowa objętość wody w organizmie (ok. 60%) w porównaniu z osobami młodszymi (ok. 70%),

- zmniejszona wydajność mechanizmów zagęszczania moczu przez nerki,

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- zbyt mała ilość przyjmowanych płynów,

- biegunka,

- nadmierne pocenie się,

- stosowanie leków moczopędnych, przeczyszczających,

- nietrzymanie moczu i strach przed przyjmowaniem większych objętości płynów.

Odwodnienie – objawy u osób starszych: przyspieszony oddech, spadek ciśnienia tętniczego, tachykardia, suche i spieczone usta, suchość w gardle, skóra słabo napięta, nudności i zawroty głowy, zaburzenia widzenia, spowolnienie, apatia, senność, skąpomocz. Nasilone odwodnienie prowadzi do śpiączki, wstrząsu hipowolemicznego i ostrej przednerkowej niewydolności nerek. Za odwodnienie przyjmuje się gwałtowne zmniejszenie masy ciała o ponad 3% wyjściowej wartości. Ubytek 10% i większy związany jest z poważnymi nieprawidłowościami, a ponad 20% prowadzi do śmierci. W *postaci izotonicznej* dochodzi do utraty wody i sodu, np. w przypadku wymiotów i biegunki lub zbyt małej podaży płynów. W *postaci hipertonicznej* większa jest utrata wody niż sodu – podczas gorączki i intensywnego pocenia się, w przypadku cukromoczu u pacjentów ze źle kontrolowaną cukrzycą. W *postaci hipotonicznej*, najczęściej związanej ze stosowaniem diuretyków sodopędnych – dochodzi do nadmiernej utraty sodu w stosunku do wody.

Leczenie:

W przypadku odwodnienia izotonicznego, poza usunięciem przyczyny, leczenie polega na dożylnym wlewie 0,9% chlorku sodu. W odwodnieniu hipertonicznym należy uzupełniać wodę powoli w postaci wlewu 5% glukozy, ze względu na ryzyko obrzęku mózgu, kontrolując stężenie sodu w surowicy, aby nie doprowadzić do hipernatremii. Odwodnienie hipotoniczne wymaga poza stosowaniem 0,9% chlorku sodu także stężonych preparatów chlorku sodu, aby nie doprowadzić do hiponatremii. Konieczne jest wykonanie jonogramu, gdy stężenie sodu jest <120 lub >155 mmol/l stanowi wskazanie do pilnego leczenia; morfologii (> hematokrytu, świadczy o „zagęszczeniu" krwi"); oznaczenie glikemii.

Profilaktyka:

Rolą opiekuna jest codzienne przypominanie o konieczności przyjęcia odpowiedniej dawki płynów. Uważnie obserwować podopiecznego. Oprócz spożywanej wody warto zwrócić uwagę na zawartość w diecie minerałów, jak wapń – wzmacnia kości, magnez – poprawia nastrój i redukuje zmęczenie, potas, który poprawia krążenie i pracę serca. Należy wybierać wody o wysokim stopniu mineralizacji lub źródlane. Dobrze sprawdzają się niesłodzone kompoty, niesłodzone soki, herbatki ziołowe.

Najlepiej podawać płyny w dużych lekkich naczyniach.

Co robić, jeśli podopieczny nie chce pić:

- Małe porcje – podziel płyny na mniejsze porcje i podawaj je podopiecznemu w ciągu dnia.
- Warzywa – zadbaj o to, by w diecie znalazły się bogate w wodę, witaminy i minerały warzywa: pomidory, ogórki, sałata, papryka, cukinia.
- Owoce – aby uzupełnić niedobory wody i substancji odżywczych wprowadź do diety seniora owoce takie jak: pomarańcze, grejpfruty, arbuzy, truskawki, melony, winogrona.
- Zmiana smaku – aby zachęcić seniora do picia możesz wrzucić do wody świeże owoce, warzywa lub zioła (cytryna, ogórek, mięta itp.), które nieco zmienią jej smak , unikaj jednak gotowych wód smakowych – zawierają dużo cukru.
- Woda zawsze pod ręką – niech stoi na widoku w domu, blisko łóżka/fotela osoby leżącej, zadbaj także o to, aby wychodząc mieć butelkę wody dla seniora.

Piśmiennictwo:

1. Wieczorowska-Tobis K., Talarska D. (red): *Geriatria i pielęgniarstwo geriatryczne*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT