

# Ūdens – neaizmirsti padzerties!

## Ūdens

ir katrā cilvēka ķermeņa šūnā, un pieaugušā cilvēkā tas ir līdz 60% no kopējās ķermeņa masas.\*

## Ūdens organismā:



izvada no organisma nevajadzīgās vielas



transportē uzturvielas un skābekli uz šūnām



uzlabo asins cirkulāciju organismā



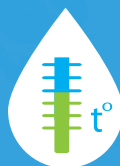
mitrina ādu un uztur tās elastību



aizsargā jutīgos audus



„ieeļļo” un aizsargā locītavas



regulē ķermeņa temperatūru

## Organisma nepieciešamību pēc ūdens palielina:



fiziskās aktivitātes - ūdens tiek zaudēts svīšanas un izelpas laikā



uzturēšanās vidē ar augstu temperatūru un augstu gaisa mitrumu



uzņemot daudz šķiedrvielu (piemēram, klijas, linsēklas), arī uzņemtā šķidruma daudzums jāpalielina



saslimšanas – caureja, vemšana, paaugstināta temperatūra



grūtniecība vai bērna zīdīšana



ķermeņa pakļaušana karstuma vai aukstuma ietekmei

## Cilvēka

organisms neuzkrāj ūdeni, tāpēc tas regulāri jādzēr. Ūdens no organisma izdalās ar sviedriem, izelpoto gaisu, urīnu un izkārnījumiem.



Lai kompensētu ūdens zudumu, **veselam pieaugušam cilvēkam diennaktī jādzēr 2 litri (sievietēm) un 2,5 litri (vīriešiem) šķidruma.**

# Vai Tu zini, kad padzerties?

**Uzmanies, kad parādās šādi simptomi:**



slāpes



garastāvokļa izmaiņas un lēna reakcija



sausss deguna dobums



tumšas krāsas urīns



sausas vai sasprēgājušas lūpas



galvassāpes



vājums, nogurums

Svarīgi ir padzerties regulāri visas dienas garumā, negaidot, kad parādās slāpju sajūta. Slāpes liecina par to, ka organismā šķidruma daudzums ir samazināts (organisms ir viegli atūdeņojies).

**Ikdienā izdzertā ūdens daudzumu Tu vari palielināt, ievērojot vienkāršus paņēmienus:**



padzeries no rīta pēc pamošanās



padari ūdeni sev pieejamu - vienmēr ņem līdzī pudeli ar ūdeni



dzer nesaldinātas zāļu tējas



padzeries ik pēc 30 minūtēm



pievieno ūdenim citrona vai gurķa šķēlīti, vai piparmētru lapas



ēd ar ūdeni bagātus dārzeņus un augļus - gurķus, tomātus, arbūzu, u.c.

Atūdeņošanās simptomus var viegli novērst, palielinot izdzertā šķidruma daudzumu.



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs