

Обезвоживание у пожилых людей

Обезвоживание (дегидратация) – это потеря жидкости из организма. Вода имеет весомое значение для жизнедеятельности и поддержания здоровья. Все биологические реакции происходят в водной среде. Поэтому недостаток жидкости вызывает ухудшение общего состояния, нарушение работы органов, в тяжелых случаях приводит к смертельному исходу. У пожилых людей в силу возрастных изменений организм теряет воду. К прогрессированию физиологической **дегидратации тканей** приводит возрастная забывчивость и торможение ощущения жажды. Нарушение полноценного питьевого режима приводит к обострению хронических заболеваний и ранней смертности.



Роль воды в организме

Содержание воды в тканях зависит от возраста человека. У новорожденных концентрация воды составляет 80%, у молодых людей – 70%, в пожилом возрасте – снижается до 60%. Вода поступает в организм с пищей и напитками. Для нормального водно-солевого обмена важно пить чистую воду между приемами пищи и за полчаса до еды. При таком питьевом режиме жидкость быстро покидает желудок и всасывается в тонком кишечнике. Во время еды обильное питье вызывает переполнение желудка, вздутие кишки, повышенное газообразование, задержку всасывания питательных веществ.

Вода – это благоприятная среда для всех процессов жизнедеятельности. Она входит в состав клеток, тканей, крови, участвует в метаболизме и передаче нервных импульсов. Большая часть жидкости выделяется почками, в меньшем количестве при дыхании и потоотделении. Потеря жидкости усиливается при высокой температуре окружающей среды, рвоте, диарее. У пожилых людей нарушение водно-солевого баланса чаще развивается при недостаточном поступлении жидкости в организм – отказ от питья в силу нарушения работы головного мозга.

Клинические признаки обезвоживания

При возникновении заболеваний, которые приводят к быстрой потере жидкости, симптомы дегидратации нарастают остро и приводят к ухудшению общего состояния организма **в течение нескольких часов**. Чаще встречаются ситуации, когда пожилые люди недостаточно употребляют жидкости, что вызывает медленно прогрессирующую картину обезвоживания. В рационе человека преклонного возраста уменьшается частота приема первых блюд, компотов, морсов, соков и чистой воды. Питание всухомятку при снижении чувства жажды вызывает сгущение крови, **нарушение работы мочевыделительной системы, прогрессирование старческого склероза**.

Симптомы дегидратации у пожилых людей:

- сухость кожных покровов и слизистых оболочек (шелушение кожи, растрескивание губ, снижение выделения слюны, жжение языка);

- снижение артериального давления, учащение сердечного пульса;
- боли в области грудной клетки;
- затруднение дыхания, одышка;
- замедление потоотделения;
- потеря аппетита, снижение массы тела;
- жжение в области глаз, нарушение остроты зрения;
- охриплость голоса;
- сонливость, вялость, снижение работоспособности.

В старческом возрасте для профилактики дегидратации необходимо нормализовать питьевой режим. В сутки следует употреблять не менее 1,5 литров чистой воды. Жидкость принимают небольшими порциями между приемами пищи, маленькими глотками. Для улучшения аппетита в стакан воды можно добавить несколько капель лимонного сока.

Рациональный питьевой режим в пожилом возрасте является профилактикой **инсультов головного мозга, инфарктов, тромбоза вен.** Употребление достаточного количества жидкости способствует сохранению хорошего самочувствия, физической и психической активности.