

ODWODNIENIE

Odwodnienie

To stan nadmiernej utraty wody z organizmu dający o sobie znać w postaci zmęczenia, rozdrażnienia, widocznego zwolnienia procesów życiowych; mocz jest skąpy i ciemny, pocenie się jest zmniejszone, przyspieszona akcja serca, obniżone ciśnienie krwi, skóra chwycona pomiędzy dwa palce jest zwiotczała, tworzy fałd, który bardzo powoli się wyprostowuje (chwycenie skóry i puszczenie wolno jest ważnym sposobem dowiedzenia się o stanie uwodnienia organizmu).

Zawartość wody w organizmie:

Ogólna zawartość wody w ustroju jest zmienna i zależy od wieku oraz płci:

- u dzieci wynosi ok. 75% m.c.
- u dorosłego, nie otyłego mężczyzny- 60 % m.c.
- a u kobiet w skutek większej zawartości tłuszczu jest o 5-10% mniejsza niż u mężczyzn

Bilans wodny:

Dobowy pobór wody wynosi ok. 2500 ml- 2200 ml zawarte jest w spożytych pokarmach i wypitych płynach, pozostałe 300 ml powstaje w ustroju w procesach przemiany materii. W stanach fizjologicznej równowagi tyle samo wody ustrój traci drogą parowania niewyczuwalnego:

- 400 ml przez płuca
- 500 ml przez skórę
- z moczem 1500 ml
- z kałem 100 ml

Utrata wody – objawy:

1. Utrata wody w ilości odpowiadającej 1.5-2% m.c. powoduje:
 - silne uczucie pragnienia
2. Utrata wody w ilości odpowiadającej ok.. 4 % m.c. powoduje:
 - dokuczliwe uczucie suchości w jamie ustnej
 - osłabienie mięśniowe
 - znużenie
 - czasem apatia i senność
3. Utrata wody w ilości odpowiadającej ok. 10-12% m.c. powoduje:
 - przęłykanie i mówienie staje się prawie niemożliwe na skutek ustania wydzielania śliny, suchości,
 - obrzęku i sztywności języka
4. Utrata wody wynosząca ponad 20% m. c. oznacza stan zagrożenia życia – nie odczuwalne pragnienie

Postępowanie:

Polega głównie na szybkim dostarczeniu niezbędnych ilości płynów w ilości minimum 2 litrów.

Bibliography:

1. Medycyna Ratunkowa wyd. Urban & Partner pod redakcją prof. Juliusza Jakubaszki
2. Basic Trauma Life Support course book
3. Wytyczne Resuscytacji Krążeniowo – Oddechowej 2005 Polskiej Rady Resuscytacji
4. Kurs pierwszej pomocy HSR Konspekty zajęć