Written by Administrator
Tuesday, 02 July 2019 16:33 -

Temperaturile caniculare pot crea grave probleme de sănătate persoanelor vârstnice, dar şi celor care au probleme cu rinichii, atenţionează medicul Dragoş Dorin, şef Secţie Nefrologie la Spitalul Universitar de Urgenţă Bucureşti.

"Multe dintre persoanele vârstnice, din cauza deteriorării neurocognitive, nu mai percep senzaţia de sete şi atunci nu se mai hidratează, iar multe dintre ele ajung să dezvolte insuficienţă renală acută. Deci le recomandăm vârstnicilor să acorde o atenţie deosebită consumului de lichide indiferent că simt sau nu senzaţia de sete. Totodată, vara există un risc mai mare să se altereze alimentele. Consumul unor alimente alterate poate duce la enterocolite, diaree, iar cei care consumă astfel de produse pot ajunge să se deshidrateze prin diaree şi vărsături şi pot dezvolta insuficienţă renală acută", spune medicul, pe pagina de Facebook a spitalului.

Medicul recomandă o hidratare suficientă mai ales în cazul persoanelor care au avut în istoric litiază renală ori episoade de colică renală.

Potrivit medicului, pe timp de vară recomandarea este să se consume până la 3 litri de lichide zilnic.

"Preferabil este ca lichidele să fie consumate pe tot parcursul zilei, iar cei cărora programul de muncă nu le permite asta pot bea mai multe lichide când ajung acasă", precizează medicul.

El afirmă că în afară de apă se pot consuma şi ceaiuri neîndulcite, însă ideal ar fi ca apa să fie luată din legume şi fructe, mai ales din cele zemoase - pepene, struguri, roşii, castraveţi.

"Pentru cei care din diverse motive sau din cauza serviciului nu reuşesc în timpul săptămânii să consume suficiente lichide, recomandarea este ca măcar sâmbăta şi duminica să încerce să facă un fel de cură de diureză, fiindcă cel puţin în ceea ce priveşte împiedicarea formării calculilor renali, aceasta poate să fie eficientă. Astfel, recomandăm în special celor care au avut antecedente să consume multe lichide, mult mai multe decât de obicei, iar această cantitate mare să o consume nu de sete, ci ca să-şi ajute rinichii. O oală mare de ceai ori sucuri din fructe sau pur şi simplu apă multă. Când persoana va ajunge să urineze des atunci va şti că a realizat cu succes această cură de diureză", mai spune medicul. AGERPRES