

Míg télen az influenza szedi áldozatait, a nyári hőségben bizonyos kor- és betegcsoportokban a vezető halálokok között van a kiszáradás. Pedig könnyen megelőzhető lenne, ha mindenki jobban odafigyelne a megfelelő mennyiségű, nagy átlagban napi 2,5 liter folyadék – lehetőleg víz – bevitelére. Nehezíti a kellő hidratálást, hogy az életkor előrehaladtával szervezetünk egyre kevésbé érzi a szomjúságot, illetve egyes gyógyszerek mellett a több mint egy millió magyart érintő magas vérnyomás, szívbetegség is tompítja a folyadékhiányra figyelmeztető természetes mechanizmust. A nyári időszakban különösen fontos, hogy a saját folyadékpótlásunkon túl odafigyeljünk a környezetünkben élők rendszeres folyadékfogyasztására is – mondja dr. Toldy-Schedel Emil kardiológus, a Budapesti Szent Ferenc Kórház főigazgatója.

---

Forrás