

A DEHIDRATÁCIÓ VESZÉLYEI

NAPI
2-2,5L

VÍZ ELFOGYASZTÁSA
AJÁNLOTT
(ITALOKBÓL ÉS ÉTELEKBŐL).

A dehidratáció mértéke

ENYHE



1% 2%

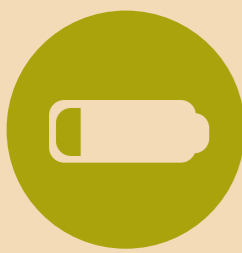
A nem megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztásának első tünetei.



Szomjúság-
érzés



Szájszárazság



Fáradtság



Sötét színű
vizelet

MÉRSÉKELT



3% 4% 5%

A tartós kiszáradás akár betegségeket is okozhat: vesekövesség, asztma, székrekedés, magas vérnyomás, stroke.



Szédülés



Száraz bőr



Fejfájás

ERŐS



6% 7% 8%

Erős dehidratáltság esetén intravénás folyadékpótlás is szükséges lehet.



Láz

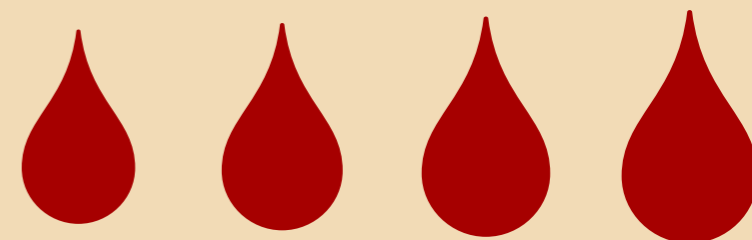


Magas
pulzus



Verejték
hiánya

VÉGZETES



9% 10% 11% 12%

Fokozottá válik az életet veszélyeztető állapotok, a hőkimerülés és a hõguta kockázata.



Önkívület



Emlékezetvesztés

Mindezek mellett a korábban felsorolt tünetek erősödhetnek.

TUDTA-E?

MEGFELELŐ FOLYADÉKPÓTLÁSSAL A HASMENÉS ÁLTAL OKOZOTT HALÁLESETEK 93 SZÁZALÉKA MEGELŐZHETŐ.