*Pranešimas žiniasklaidai*

*2025-07-01*

**Gydytojas įspėja: kylant temperatūrai kyla ir vandens poreikis**

Prasidėjus liepai, Lietuvoje pagaliau turi pasirodyti ir vasariška šiluma – sinoptikai žada, kad termometro stulpeliai kils gerokai virš 20 laipsnių, o kai kuriose šalies vietose temperatūra viršys 30 ºC. Staigus temperatūros šuolis po ilgiau trukusio vėsesnio periodo kelia iššūkių žmogaus organizmui, todėl medikai ragina gyventojus būti itin atidiems savo sveikatai ir primena, kad karštuoju metų laiku ženkliai išauga skysčių poreikis.

***Kodėl vasarą turime gerti daugiau vandens?***

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja per dieną suvartoti apie 30 ml vandens kiekvienam kūno masės kilogramui. Tai reiškia, kad, pavyzdžiui, 50 kg sveriančiam žmogui reikėtų išgerti apie 1,5 litro vandens per parą. Ši rekomendacija skirta sveikiems suaugusiesiems ir padeda palaikyti skysčių balansą organizme. Verta prisiminti, kad individualus poreikis gali kisti priklausomai nuo aplinkos temperatūros, fizinio aktyvumo ir bendros sveikatos būklės.

„Šiltuoju metų laiku organizmas dirba kitaip nei esant vėsesniam orui – kūnas natūraliai reaguoja į šilumą, stipriau prakaituodamas, greičiau kvėpuodamas, daugiau judėdamas. Todėl įprastas 1,5–2 litrų vandens kiekis per dieną gali būti nepakankamas – aktyvios dienos metu ar esant virš 30 laipsnių karščiui, rekomenduočiau išgerti net iki 3 litrų vandens. Nereikia bijoti, kad vandens bus per daug, sveiko žmogaus organizmas vandens perteklių sėkmingai pašalins“, – sako šeimos gydytojas **Julius Dabkus**.

Gydytojas atkreipia dėmesį į pagrindines priežastis, kodėl vasarą būtina gerti daugiau vandens: vyraujant karštiems orams organizmas stipriau prakaituoja, greičiau netenka skysčių, didėja poreikis reguliuoti kūno temperatūrą, žmonės dažniau būna fiziškai aktyvūs lauke, o visa tai didina dehidratacijos riziką.

„Vasarą žmonės dažniau sportuoja ar aktyviai leidžia laiką lauke, kas dar labiau skatina vandens netekimą. Vanduo būtinas norint palaikyti stabilią kūno temperatūrą. Karštomis dienomis mūsų kūnas praranda daugiau vandens per prakaitą ir kitus procesus, todėl būtina dažniau jį gerti, net jei nesijaučiame ištroškę. Tai padeda palaikyti gerą savijautą ir apsisaugoti nuo perkaitimo ar dehidratacijos“, – pataria J. **Dabkus.**

***Vandens svarba kelionėse***

Degalinių tinklo „Circle K“ mažmeninės prekybos direktorė Agnė Grigaliūnė pastebi, kad vandens ir gaiviųjų gėrimų paklausa karštomis dienomis stipriai išauga.

„Karščiausiomis vasaros dienomis fiksuojame išaugusius vandens pardavimus. Žmonės taip pat dažniau renkasi šaltą kavą bei kitus gėrimus, pavyzdžiui, mūsų siūlomą vandenį su kofeinu arba japonišką matchą. Taip pat klientai dažniau lepinasi ledais“, – sako A. Grigaliūnė.

Degalinių tinklo atstovė pabrėžia, kad ilgų kelionių metu būtina reguliariai sustoti, atsigaivinti ir pailsėti, nes dehidratacija mažina koncentraciją ir gali kelti pavojų eismo saugumui.

„Net ir trumpas sustojimas bei vandens buteliukas gali reikšmingai pagerinti vairuotojo savijautą – padidinti atidumą ir sumažinti nuovargį. Todėl raginame vairuotojus rūpintis ne tik automobilio degalais, bet ir savimi: užsukite į degalinę atsigaivinti ir pasistiprinti. Karštomis dienomis, ypač per ilgas keliones, vandens trūkumas gali turėti rimtų pasekmių – sumažėja budrumas, gali pasireikšti galvos skausmas, svaigulys, mieguistumas ar net koordinacijos sutrikimai. Visa tai tiesiogiai veikia vairavimo saugumą“, – teigia A. Grigaliūnė.

***Organizmo signalai***

Pasak J. Dabkaus, pirmieji dehidratacijos požymiai – sausėjanti burna, galvos svaigimas, vangumas, retesnis šlapinimasis.

„Pirmieji dehidratacijos požymiai dažnai būna nepastebimi, tačiau jie gali greitai progresuoti.

Įprasti simptomai – troškulys, sausa burna, tamsesnis šlapimas, galvos skausmas, silpnumas ar svaigulys. Taip pat gali atsirasti nuovargis ir susilpnėti dėmesio koncentracija. Jei šie požymiai ignoruojami, dehidratacija gali paveikti tiek bendrą savijautą, tiek gebėjimą saugiai vairuoti ar dirbti“, – teigia gydytojas.

**Kontaktai žiniasklaidai:**

Gerda Varnelytė

„PR service“ projektų vadovė

gerda@prservice.lt

+37062632978