

ПРОФИЛАКТИКА ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

Употребление достаточного количества жидкости – одна из самых важных мер для предотвращения теплового удара. Воды, как правило, бывает достаточно для восполнения водного баланса.

Тест На
Цвет
Мочи

ВОДНЫЙ БАЛАНС
ОТЛИЧНЫЙ

ВОДНЫЙ БАЛАНС
В НОРМЕ

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ
ВЫПЕЙТЕ ВОДЫ!

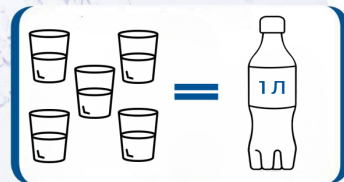
СИЛЬНОЕ
ОБЕЗВОЖИВАНИЕ
ВЫПЕЙТЕ ВОДЫ
НЕМЕДЛЕННО!

ВОСПОЛНЯЙТЕ ВОДНЫЙ БАЛАНС ДО РАБОТЫ

- Если ваш уровень жидкости в норме в начале работы, вам легче будет его поддерживать в течение дня.
- Если вы обезвожены в начале работы, возможно вам будет сложно пить достаточно воды во время работы, чтобы удовлетворить потребности вашего организма.

ВОСПОЛНЯЙТЕ ВОДНЫЙ БАЛАНС ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

- Пейте до того как почувствуете жажду. К тому времени, как вы ее почувствуете, у вас уже будет недостаток жидкости в организме.
- Обезвоживание может повлиять на эффективность вашей работы.
- Обезвоживание является основной причиной теплового удара.
- При работе выпивайте по 1 стакану (200 мл) воды каждые 15-20 мин.
- Пить воду через короткие промежутки малыми дозами более эффективно.
- Не выпивайте более 1,5 литров жидкости в час! Употребление слишком большого количества воды или других жидкостей может привести к экстренной ситуации, поскольку концентрация соли в крови становится слишком низкой.



ВОСПОЛНЯЙТЕ ВОДНЫЙ БАЛАНС ПОСЛЕ РАБОТЫ

- Обычно требуется несколько часов, чтобы выпить достаточное количество жидкости для восполнения потерь, вызванных потоотделением. Чем раньше вы начнете, тем меньше будет нагрузка на организм из-за обезвоживания.
- Восполнение водного баланса особенно важно, если вы работаете регулярно в жаре. Хроническое обезвоживание увеличивает риск ряда заболеваний, таких как мочекаменная болезнь.



ПРОФИЛАКТИКА ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

ВОДА

Вода практически всегда будет поддерживать водный баланс в организме, если вы будете регулярно питаться для восполнения потери соли, вызванной потоотделением.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ?

Энергетические напитки

- Некоторые энергетики содержат гораздо больше кофеина, чем чай или кофе.
- Употребление нескольких банок энергетика в день может привести к значительному повышению уровня кофеина в организме, что негативно скажется на работе сердца.
- Высокий уровень кофеина может быть опасным, если он увеличивает нагрузку на организм во время жары.

Алкоголь

- Алкоголь может вызвать обезвоживание.
- Не рекомендуется употребление алкоголя после работы на жаре.

СОЛЕВЫЕ ТАБЛЕТКИ

Не рекомендуется прием солевых таблеток.
В большинстве случаев соль можно получить из обычных блюд и перекусов в течение дня.

А КАК ЖЕ КОФЕИН?

Количество кофеина в чае, кофе и безалкогольных напитках, вероятно, не окажет влияние на водный баланс организма.

СПОРТ НАПИТКИ

Регулярного приема пищи с оптимальным количеством воды достаточно для поддержания водного и электролитного баланса организма.

При повышенном потоотделении, продолжающемся несколько часов, спортивные напитки со сбалансированным содержанием электролитов – еще один способ восполнить соль, которую организм теряет с потом.