

Temperaturile caniculare pot crea grave probleme de sănătate persoanelor vârstnice, dar și celor care au probleme cu rinichii, atenționează medicul Dragoș Dorin, șef Secție Nefrologie la Spitalul Universitar de Urgență București.

"Multe dintre persoanele vârstnice, din cauza deteriorării neurocognitive, nu mai percep senzația de sete și atunci nu se mai hidratează, iar multe dintre ele ajung să dezvolte insuficiență renală acută. Deci le recomandăm vârstnicilor să acorde o atenție deosebită consumului de lichide indiferent că simt sau nu senzația 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 și vărsături și pot dezvolta insuficiență 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 și ceaiuri neîndulcite, însă ideal ar fi ca apa să fie luată din legume și fructe, mai ales din cele zemoase - pepene, struguri, roșii, castraveți.

"Pentru cei care din diverse motive sau din cauza serviciului nu reușesc în timpul săptămânii să consume suficiente lichide, recomandarea este ca măcar sâmbăta și duminica să încerce să facă un fel de cură de diureză, fiindcă cel puțin în ceea ce privește 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-și ajute rinichii. O oală mare de ceai ori sucuri din fructe sau pur și simplu apă multă. Când persoana va ajunge să urineze des atunci va ști că a realizat cu succes această cură de diureză", mai spune medicul. AGERPRES