



HŐSÉG A SZOCIÁLIS OTTHONOKBAN

MIT TEGYÜNK ÉS MIT NE TEGYÜNK?

HIDRATÁLÁS

KOCSIS EDINA (DIETETIKUS)

2025.05.23.



FOLYADÉKPÓTLÁS A HŐSÉGBEN

- AZ IDŐSEK SZOMJÚSÁGÉRZETE CSÖKKENT, EZÉRT TUDATOSAN KELL ÖSZTÖNÖZNI ŐKET AZ IVÁSRA. SZAKÉRTŐK KB. 50%-KAL MAGASABB FOLYADÉKBEVITELT JAVASOLNAK A NORMÁL SZÜKSÉGLETHEZ KÉPEST, HOGY A VEREJTÉKEZÉssel ÉS LÉGZÉssel ELVESZTETT VIZET PÓTOLJUK.
- FONTOS A **SEGÍTSÉGNYÚJTÁS**: A GYENGÉBB VAGY MOZGÁSUKBAN KORLÁTOZOTT IDŐSEK SZÁMÁRA BIZTOSÍTANI KELL, HOGY SEGÍTSÉGGEL IS, DE ELEGENDŐ FOLYADÉKOT VEGYENEK MAGUKHOZ. (POZÍCIONÁLÁS, SEGÉDESZKÖZÖK)
- A FOLYADÉKFOGYASZTÁST ÉRDEMES DOKUMENTÁLNI VAGY NYOMON KÖVETNI, HOGY IDŐBEN ÉSZREVEGYÉK, HA VALAKI KEVESEET ISZIK.

FOLYADÉKBEVITEL NÖVELÉSE

A NAPI FOLYADÉKSZÜKSÉGLET ÁLTALÁNOS AJÁNLÁS SZERINT FELNŐTTEK ESETÉBEN

KB. 30–40 ML/TTKG (PL. EGY 70 KG-OS EMBERNÉL KB. 2,1–2,8 LITER/NAP),
DE EZ HŐSÉGBEN AKÁR **1,5-SZERESÉRE IS NŐHET.**

IDŐSEKNÉL A LEGGYAKORIBB AJÁNLÁS:

30 ML/TTKG/NAP FOLYADÉK (BELEÉRTVE MINDEN ITALT, LEVEST, VIZES ÉTELT IS).

PL.: 60 KG SÚLYÚ SZEMÉLY 1.800 ML VAGY 70 KG SÚLYÚ 2.100 ML

IDŐS EMBEREK GYAKRAN CSAK 600–800 ML/NAP VIZET ISZNAK

FOLYADÉKPÓTLÁS ÉS ÉTKEZÉS A HŐSÉGBEN

- **MEGFELELŐ ITALOK:** LEHETŐLEG VÍZ, HÍGÍTOTT GYÜMÖLCSLÉ, TEA, LEVESEK FORMÁJÁBAN TÖRTÉNJEN A FOLYADÉKPÓTLÁS. KERÜLNI KELL A CUKROS ÜDÍTŐKET, A KOFFEINTARTALMÚ ITALOKAT (ERŐS KÁVÉ, FEKETE TEA, KÓLA) ÉS AZ ALKOHOLTARTALMÚ ITALOKAT, MIVEL EZEK VÍZHAJTÓ HATÁSÚAK ÉS RONTJÁK A HIDRATÁLTÓSÁGOT.
- **KÖNNYŰ ÉTELEK** KÍNÁLATA JAVASOLT: A FRISS GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK MAGAS VÍZTARTALMÚAK, ÍGY HOZZÁJÁRULNAK A FOLYADÉKBEVITELHEZ.
- **JÓ PÉLDA,** HOGY EGYES OTTHONOKBAN **HŰSÍTŐ FINOMSÁGOKKAL** ÖSZTÖNZIK AZ IDŐSEKET AZ EXTRA FOLYADÉK BEVITELÉRE – PÉLDÁUL DINNYÉT, ZSELÉ ALAPÚ DESSZERTEKET VAGY JÉGKRÉM FALATKÁKAT ADNAK, MELYEK JELENTŐS VÍZTARTALMÚAK ÉS KEDVELTEK.

SÓ- ÉS ELEKTROLITPÓTLÁS

ÜGYELNI KELL ARRRA IS, HOGY A FOLYADÉKPÓTLÁS **NE CSAK VÍZ LEGYEN.**

AZ IZZADÁSSAL AZ IDŐSEK ELEKTROLITOKAT (FŐLEG SÓT) VESZÍTENEK, AMIT PÓTOLNI KELL.

A TÚLZOTT MÉRTÉKŰ VÍZFOGYASZTÁS ÖNMGÁBAN, ELEKTROLITPÓTLÁS NÉLKÜL **VESZÉLYES LEHET**, SÚLYOS NÁTRIUMHIÁNYT OKOZHAT.

ELEKTROLITPÓTLÁS (NÁTRIUM, KÁLIUM)

A FOLYADÉKBAN OLDOTT SÓK (PL. NÁTRIUM-KLORID, KÁLIUM) CSÖKKENTIK A VIZELETKIVÁLASZTÁST (ANTIDIURETIKUS HATÁS), SEGÍTIK A VÍZ MEGŐRZÉSÉT A SZERVEZETBEN, ÉS PÓTOLJÁK AZ IZZADSÁGGAL ELVESZTETT ELEKTROLITOKAT.

A WHO ORÁLIS REHIDRÁLÓ OLDATOK (ORS) AJÁNLÁSA

20–50 MMOL/L NA TARTALMAT ÍR ELŐ.

GYAKORLATI LEHETŐSÉGEK ELEKTROLITPÓTLÁSRA

- KERESKEDELMI KÉSZÍTMÉNYEK (PL. HUMANA ELEKTROLIT, GASTROLYTE, ORS POROK) HASZNÁLATA, AMELYEK PONTOSAN TARTALMAZZÁK A SZÜKSÉGES NA, K, GLÜKÓZ ARÁNYT.
- SPORTITALOK (IZOTÓNIÁS ITALOK): EZEK ÁLTALÁBAN KB. 20–50 MMOL/L NA-T TARTALMAZNAK, DE CUKORTARTALMUK MAGAS LEHET, EZÉRT CUKORBETEGEKEKNEK NEM AJÁNLOTTAK.
- SÓS LEVESEK (PL. HÚSLEVES, ERŐLEVES) KIVÁLÓ TERMÉSZETES ELEKTROLITFORRÁSOK.

GYAKORLATI JAVASLATOK ELEKTROLITPÓTLÁSRA

WHO ORS (REHIDRÁLÓ) OLDAT HÁZILAG (1 LITER VÍZHEZ)

- **6 TEÁSKANÁL CUKOR** (KB. 25 G)
- **0,5 TEÁSKANÁL SÓ** (KB. 2,5 G NÁTRIUM-KLORID)
- **OPCIONÁLISAN 1/4 TEÁSKANÁL KÁLIUM-KLORID** (PL. GYÓGYSZERTÁRI KÁLIUM KÉSZÍTMÉNY VAGY KÁLIUMSÓ)

VAGY 100 ML 100%-OS NARANCSLÉ (OPCIONÁLIS, KÁLIUM- ÉS CITRÁTPÓTLÁSRA)

- **1 LITER TISZTA VÍZ**
→ JÓL ELKEVERVE EZ KB. 75 MMOL/L NA, 20 MMOL/L K, 75 MMOL/L GLÜKÓZT TARTALMAZ (WHO STANDARD).

Lehetőségek/megoldások	Mit tartalmaz?	Hogyan alkalmazzuk?
WHO ORS oldat házilag	1 liter víz + 6 tk cukor + 0,5 tk só + 100 ml narancslé	Kortyonként, egész nap elosztva, max. 2-3 l/nap
Kereskedelmi ORS porok (Gastrolyte, Humana Elektrolit)	Pontos Na, K, glükóz arány	Utasítás szerint elkészítve, szükség esetén
Sós húsleves, erőleves	Nátrium-klorid, kis mértékben kálium	1-2 bögrével naponta, különösen izzadás után
Izotóniás sportitalok	Na $\approx$ 20–50 mmol/l, K $\approx$ 5–10 mmol/l, cukor	Egészséges embereknek, de nem ajánlott cukorbetegnek
Sós snackek (pl. sós keksz, sajt)	Főként nátrium	Kiegészítőként, nem folyadék helyettesítőként
Kálium pótlás	Banán, főtt burgonya, narancslé, zöld leveles zöldségek	Napi 1-2 adag étkezésben

FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK

- SZÍVELÉGTELENSÉG, MAGAS VÉRNYOMÁS ESETÉN
- VESEBETEGSÉG,

**KEZELŐORVOSSAL KELL EGYEZTETNI A FOLYADÉK- ÉS SÓPÓTLÁS
MÉRTÉKÉRŐL.**

NEM MINDEN VESEBETEG EGYFORMA

- **KRÓNIKUS VESEBETEGEK (CKD, DIALÍZIS ELŐTT):** SOKSZOR **MÉRSÉKELT FOLYADÉK- ÉS KÁLIUMBEVITEL** AJÁNLOTT.
- **DIALIZÁLT BETEGEK (HEMODIALÍZIS):** NAGYON **SZIGORÚ NAPI FOLYADÉKKORLÁT** VAN, AMIT ORVOS HATÁROZ MEG (PL. NAPI 500–750 ML + A NAPI VIZELETMENNYISÉG).
- **VESEKŐHAJLAM ESETÉN:** BŐSÉGES FOLYADÉKBEVITEL (2–3 L/NAP) AJÁNLOTT, DE NEM ELEKTROLITOKKAL DÚSÍTVA.

MIT ADJUNK INKÁBB VESEBETEGEKNEK HŐSÉGBEN?

- PONTOSAN MEGHATÁROZOTT FOLYADÉKMENNYISÉG (ORVOS ÍRJA ELŐ).
- KÁLIUMSZEGÉNY, FOSZFORSZEGÉNY, NÁTRIUMSZEGÉNY ITALOK
(PL. HŰTÖTT CITROMOS VÍZ **CSIPET SÓ NÉLKÜL**, HÍGÍTOTT GYÜMÖLCSTEA,
DE PONTOSAN KIMÉRT MENNYISÉGBEN).
- FOLYADÉKBEVITEL MEGOSZTVA A NAP FOLYAMÁN, KIS ADAGOKBAN.
- HA SZÁRAZ A SZÁJUK, DE NEM IHATNAK SOKAT → JÉGDARABKA SZOPOGATÁSA, SZÁJÖBLÍTÉS.

HŐSÉG ÉS SZÍVBETEGEK – KOCKÁZATOK

1.FOKOZOTT KERINGÉSI TERHELÉS

- A MELEGBEN AZ EREK KITÁGULNAK, A VÉRNYOMÁS CSÖKKENHET → A SZÍVNEK KOMPENZÁLNI KELL, AMI EXTRA TERHELÉS.

2.DEHIDRATÁCIÓ (KISZÁRADÁS)

- A SZÍVBETEGEK GYAKRAN VÍZHAJTÓT SZEDNEK → ELEVE HAJLAMOSAK A FOLYADÉKVESZTÉSRE.
- HA NEM PÓTOLNAK ELEGET, A VÉR BESŰRŰSÖDIK → TROMBÓZIS, STROKE KOCKÁZATA NŐ.

3.FOLYADÉKTÚLTERHELÉS VESZÉLYE

- UGYANAKKOR A SZÍVBETEGEKNÉL SOKSZOR **KORLÁTOZNI KELL A NAPI FOLYADÉKBEVITELT** (PL. SZÍVELÉGTELENSÉGBEN), MERT A SZÍV NEM BÍR EL SOK KERINGŐ FOLYADÉKOT → ÖDÉMA, TÜDŐVIZENYŐ, KERINGÉSI ELÉGTELENSÉG ALAKULHAT KI.

HŐSÉG ÉS SZÍVBETEGEK – LEHETŐSÉGEK

1. EGYÉNI FOLYADÉKMENNYISÉG MEGHATÁROZÁSA

- SZÍVBETEGEKNÉL ORVOSI UTASÍTÁS SZERINT NAPI KB. **1–1,5 LITER** FOLYADÉK, DE EZ EGYÉNEKENKÉNT ELTÉRHET.
- A BEVITT FOLYADÉKOT **PONTOSAN MÉRNI KELL** → NAPI FOLYADÉK NAPLÓZÁSA.

2. ELEKTROLIT-EGYENSÚLY MEGŐRZÉSE

- VÍZHAJTÓK MELLETT GYAKORI A NÁTRIUM- ÉS KÁLIUMVESZTÉS.
- **KÁLIUMBAN GAZDAG ÉTELEK** (PL. FŐTT BURGONYA, BANÁN, ZÖLD LEVELES ZÖLDSÉGEK) ADÁSA ORVOSI ENGEDÉLLEL.
- A TÚLZOTT SÓFOGYASZTÁS KERÜLÉSE (NE ADJUNK PLUSZ SÓS ITALOKAT, LEVESEKET, HA SÓSZEGÉNY DIÉTÁN VAN).

HŐSÉG ÉS SZÍVBETEGEK – LEHETŐSÉGEK

3. HIDEG, KÍMÉLŐ ÉTELEK, ITALOK

- HIDEG, KÖNNYEN FOGYASZTHATÓ ÉTELEK SEGÍTENEK: HÍG LEVESEK, HIDEG KOMPÓT, HÍGÍTOTT JOGHURTITALOK.
- NAGY ADAG FOLYADÉK EGYSZERRE NEM AJÁNLOTT → KISEBB KORTYOKBAN ELOSZTVA, PL. 150–200 ML EGYSZERRE.

4. GONDOZÓI MEGFIGYELÉS

- RENDSZERES TESTSÚLYMÉRÉS (NAPI SZINTEN): HIRTELEN SÚLYGYARAPODÁS → FOLYADÉKVISSZATARTÁS.
- ÖDÉMA FIGYELÉSE (BOKADAGADÁS, KÉZDUZZANAT, NEHÉZLÉGZÉS).
- VÉRNYOMÁS ÉS PULZUS ELLENŐRZÉSE.

SZEMÉLYZET FELKÉSZÍTÉSE

- **KÉPZÉS ÉS TUDATOSSÁG:** A SZEMÉLYZETNEK TISZTÁBAN KELL LENNIE A HŐGUTA ÉS A KISZÁRADÁS JELEIVEL, VALAMINT AZ ILYENKOR KÖVETENDŐ TEENDŐKKEL.
- A DOLGOZÓKNAK MEG KELL TANULNIUK FELISMERNI A KISZÁRADÁS TÜNETEIT (SZOMJÚSÁG, GYENGESÉG, ZAVARTSÁG, CSÖKKENŐ VIZELETÜRÍTÉS STB.) ÉS A HŐSTRESSZ JELEIT (PL. HŐKIMERÜLTSÉG, HŐGÖRCSÖK, HŐGUTA TÜNETEI).

MUNKASZERVEZÉS ÉS VÉDŐITAL

- **ÉSSZERŰ MUNKABEOSZTÁS** SZÜKSÉGES: ILYENKOR TÖBB, RÖVIDEBB PIHENŐIDŐT KELL ENGEDÉLYEZNI, ÉS KERÜLNI KELL, HOGY UGYANAZ A DOLGOZÓ HOSSZASAN TARTÓZKODJON A LEGFORRÓBB HELYISÉGEKBEN. FONTOS, HOGY LEGYEN ELEGENDŐ VÁLTÓSZEMÉLYZET, ÍGY MEGNÖVEKEDETT IGÉNY (PL. GYAKORI ITATÁSOK, ZUHANYOZTATÁS) ESETÉN SE OMOLJON ÖSSZE A NAPI RUTIN
- A DOLGOZÓK SZÁMÁRA BIZTOSÍTANI KELL **HŰTÖTT ITALOKAT (VÉDŐITAL)** MUNKA KÖZBEN – PL. CITROMOS VIZET, HÍG TEÁT, ÁSVÁNYVIZET –, HOGY ŐK MAGUK IS HIDRATÁLTAK MARADJANAK. (VÍZADAGOLÓK – HŰTÖTT)
- AZ ELŐÍRT NYÁRI VÉDŐ/MUNKARUHA LEGYEN **KÖNNYŰ, SZELLŐS** ANYAGÚ, AMI KOMFORTOS A NAGY MELEGBEN IS.

LAKÓK BEVONÁSA

- **LAKÓK OKTATÁSA:** AZ IDŐSEK OTTHONÁBAN ÉLŐK BEVONÁSA IS FONTOS A MEGELŐZÉSBEN. AZOKNÁL A LAKÓKNÁL, AKIK SZELLEMILEG ÉPNEK ÉS EGYÜTTMŰKÖDŐEK, A SZEMÉLYZET **FELVILÁGOSÍTÓ BESZÉLGETÉSEKET** TARTHAT A NYÁRI KÁNIKULA IDEJÉN KÖVETENDŐ SZOKÁSOKRÓL. FEL KELL HÍVNI A FIGYELMÜKET, HOGY **AKKOR IS IGYANAK, HA NEM ÉRZIK SZOMJASNAK MAGUKAT**, KERÜLJÉK A KOFFEINES ÜDÍTŐKET ÉS AZ ALKOHOLT, VALAMINT JELEZZÉK AZ ÁPOLÓKNAK, HA ROSSZULLÉTET, FEJFÁJÁST, SZÉDÜLÉST TAPASZTALNAK.
- A LAKÓK BEVONÁSA KITERJEDHET APRÓ FELADATOKRA IS: PÉLDÁUL AKI FIZIKAILAG KÉPES RÁ, GONDOSKODHAT SZOBATÁRSA POHARÁNAK ÚJRATÖLTÉSÉRŐL, VAGY SZÓLHAT, HA LÁTJA, HOGY A MÁSIK KEVESET IVOTT.
- NÉHÁNY INTÉZMÉNYBEN „*HIDRATÁCIÓS NAPLÓKAT*” VEZETNEK, MELYEKET AKÁR MAGUK A LAKÓK IS KITÖLTETHETNEK (X-ET HÚZNAK MINDEN POHÁR VÍZ UTÁN), ÍGY AKTÍV RÉSZESEI A SAJÁT FOLYADÉKBEVITELÜK NYOMON KÖVETÉSÉNEK.

NEMZETKÖZI GYAKORLATOK

- IDŐSEK OTTHONÁBAN A LAKÓK BEVONÁSÁVAL **“HYDRATION HAPPY HOUR”** PROGRAMOT INDÍTOTTAK: MINDEN DÉLUTÁN KÖZÖSEN ITTAK ALKOHOLMENTES KOKTÉLOKAT ÉS GYÜMÖLCSLEVEKET, JÁTÉKOS FORMÁBAN FIGYELVE A NAPI FOLYADÉKCÉL TELJESÍTÉSÉT – EZ JELENTŐSEN JAVÍTOTTA A HIDRATÁLTSÁGI SZINTJÜKET.
- JOGI SZABÁLYOZÁSOK: IDŐSEK OTTHONAIBAN KÖTELEZŐ A LÉGKONDITIONÁLÓ, ILLETVE ÁPOLÁSI INTÉZMÉNYEKBEN MAXIMÁLJÁK A BELTÉRI HŐMÉRSÉKLETET

EZEK A TAPASZTALATOK AZT MUTATJÁK, HOGY A PROBLÉMA GLOBÁLIS, DE ODAFIGYELÉSSSEL, PROTOKOLLOKKAL ÉS A LEGJOBB GYAKORLATOK ÁTVÉTELÉVEL A HŐHULLÁMOK IDEJÉN IS BIZTONSÁGBAN TARTHATJUK IDŐS SZERETTEINKET AZ OTTHONOKBAN.



A MEGFELELŐ TÁPLÁLÁS ÉS HIDRATÁLÁS
NEM KÉNYELMI KÉRDÉS,
HANEM A TÚLÉLÉS KULCSA HŐSÉG IDEJÉN.