



# DEHYDRATAGE

**Užívání psychoaktivních látek** zejména v prostředí zábavy je spojeno také s rizikem dehydratace a přehřátí organismu. Kombinace alkoholu či nelegálních substancí se zvýšenou tělesnou aktivitou a často také přetopeným, málo větraným prostorem může být pro lidský organismus nebezpečná. Současně osoby pod vlivem psychoaktivních látek často nepociťují žízeň, která by je upozornila na nedostatek tekutin.

Pokud dojde k prudkému úbytku tělesných tekutin, hovoří se o dehydrataci, kdy tělo opouští důležité vitamíny a minerály. Stejně tak je nebezpečné převodnění (hyperhydratace).

Doporučené množství je půl litru nealkoholické tekutiny za každou hodinu tance. Nejvhodnější jsou tekutiny s vysokým obsahem vitamínů a minerálů. Alkohol, káva či energetické nápoje k rehydrataci organismu nepřispívají, naopak podporují jeho odvodňování.

Při lehčích případech dehydratace postačí doplnit pitný režim a poskytnout organismu čas a klid na regeneraci. V extrémních případech dehydratace a přehřátí (či tzv. úpalu) se může dostavit také zvracení, průjem či naopak zácpa, celková fyzická slabost a nevolnost až celkové selhání organismu. Může dojít i k srdečnímu selhání a následně k úmrtí. Při delším trvání příznaků přehřátí a dehydratace je potřeba vyhledat lékařskou pomoc.

## Tipy a triky:

- ◆ Ideálním nápojem jsou minerální vody v kombinaci s ovocnými šťávami či ovocem.
- ◆ Některé druhy ovoce a zeleniny obsahují hodně vody, poskytnou tak tělu jak tekutiny, tak důležité vitamíny. Hodně vodnatý je například ananas, meloun, jablko, mandarinka, pomeranč či okurka.
- ◆ Pokud pijete hodně čisté vody, myslete i na doplnění minerálů například pomocí slaných snacků a jiných potravin.
- ◆ Pro opětovné zavodnění organismu se dají využít také rehydratační roztoky, které jsou k zakoupení v lékárnách či specializovaných prodejnách s potravinovými doplňky.
- ◆ Nepodceňujte varovné signály svého těla, že dochází k přehřátí.
- ◆ Dopřejte si během party pravidelně odpočinek, aby se organismus zchladil.