



Liels **sāls** daudzums var tikt **zaudēts karstā laikā**. To ir svarīgi zināt un ievērot arī tad, ja bērns ir ļoti aktīvs vai nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm. Jo bērns vairāk svīst, jo vairāk nātrija līmenis organismā var pazemināties, tas savukārt palielina dehidratācijas (pastiprinātu šķidruma zudumu) risku.

Sāls deficīta simptomi

Sāls deficīta simptomi:

- nogurums;
- miegainība (raksturīga zīdaiņiem);
- slāpes;
- galvassāpes;
- slikta apetīte;
- slikta pašsajūta, nelaba dūša;
- krampji muskuļos;
- iekritušas acis;
- grūtības koncentrēties;
- viegli aizkaitināms.

Ja Jūsu bērnam **parādās**

- vemšana,
- iekritušas acis (tumši loki zem acīm) vai
- ir miegains un izteikti saguris,

tad Jums būtu jāvēršas pēc medicīniskas palīdzības, tā **var būt pazīme DEHIDRATĀCIJAI** vai iespējamai **PĀRKARŠANAI**.

Sāls deficīta novēršana

Ceļojot uz karstām un sausām zemēm vai arī tad, kad Latvijā ir īpaši karsti laika apstākļi, ļoti svarīgi uzņemt papildus sāli un šķidrumu, lai nodrošinātu nātrija līmeni organismā normas robežās.

Šeit būs daži ieteikumi kā to nodrošināt:

- Pēc iespējas neuzturēties saulē laikā no pl 11-15.
- Centieties atpūsties viskarstākajā dienas periodā.
- Zīdaiņiem: Rehydron optim (vai līdzvērtīgs) paciņas ir piemērotas orālai rehidratācijai, to var iegādāties aptiekās.
- Lielākiem bērniem: pārlicinieties vai bērns uzņem šķidrumu pietiekoši, papildus var lietot Rehydron optim vai sporta dzērienus, tikai rūpīgi izvērtējiet, lai papildus nebūtu liels cukura daudzums.
- Mudiniet bērnus, lai nēsā cepuri un ievēro visus piesardzības pasākumus, t.sk. saules aizsargkrēma lietošanu.
- Pievienojiet sava bērna ēdienreizēs papildus sāli un piedāvājiet sāļas uzkodas: piem. sāļos cepumus, sieru u.c.



Papildus sāls šķīdumu (Sol. NaCl 5,85%, ko izsniedzis un ieteicis CF personāls) var lietot gadījumos, ja karstā laikā bērns jūtas noguris vai parādās krampji muskuļos.

Aprēķinātais Rehydron Optim daudzums, kas būtu jāievada kā aizstājterapija:

VECUMS	jaunāki par 4 mēnešiem	4-11 mēneši	12-23 mēneši	2-4 gadi	5-14 gadi	vecāki par 15 gadiem
ĶERMENĀ MASA	līdz 5 kg	5-7,9 kg	8-10,9 kg	11-15,9 kg	16-29,9 kg	virs 30 kg
MILILITRI	200-400	400-600	600-800	800-1200	1200-2200	2200-4000



Lietojiet atdzesētu vārītu ūdeni, ja bērns ir jaunāks par 6 mēnešiem.



Šķīdumu var pagatavot un glabāt ledusskapī 24 h.



Daži papildus ieteikumi!!

- Neaizmirstiet, ka dažas zāles sensibilizē ādu pret saules apdegumiem, piemēram, ciprofloksacīns, doksiciklīns un vorikonazols, tāpēc ir svarīgi lietot saules aizsargkremu ar augstu SPF faktoru.
- Ja jums ir kādas bažas vai jautājumi par iespējamu sāls zudumu, lūdzu, sazinieties ar CF komandu.
- Ja jūs ceļojat uz karstu valsti, ir svarīgi pēc iespējas ātrāk paziņot komandai, lai vajadzības gadījumā saplānotu nepieciešamo medikamentu papildināšanu.

