

## דף מושגים – מאזן הנוזלים בגוף – החדרת עירווי

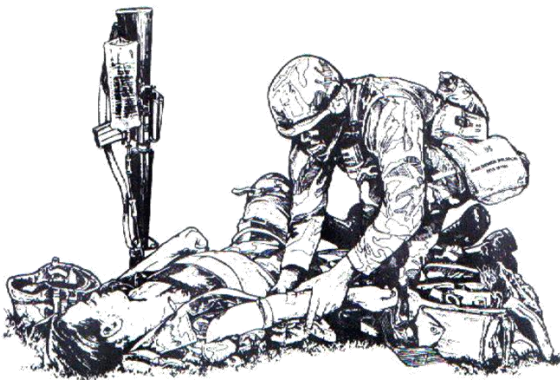
תהליכים פיזיולוגיים ומטבוליים המתרחשים בגוף בעת פעילות גופנית משפיעים על מאזן הנוזלים והמלחים בו. שתי הסכנות העיקריות הנובעות מהפרת המאזן נוזלים מלחים בעת פעילות גופנית מאומצת הן התייבשות והיפונטרמיה. התייבשות היא תוצאה של אובדן נוזלים הנגרם בעיקר בהזעה, ואינו מפוצה כראוי בשתייה.

ההסתמנות הקלינית במצב של התייבשות תלויה בדרגת ההתייבשות: ככל שההתייבשות חמורה וכמות הנוזלים שאבדה גדולה יותר, כך צפויה פגיעה קשה יותר בתפקודים הפיזיים והקוגניטיביים של המתאמן. מומלץ לשתות מים בכמויות קטנות ולעתים קרובות, וכדי לעודד את שתייתם, חשוב שהמים יהיו קרירים, טעימים, נגישים ולא מוגזים.

היפונטרמיה ממאמץ בעת פעילות גופנית נגרמת מפגיעה בכושרן של הכליות להפריש מים, ובעקבותיה גובר הסיכון לרוויית יתר ולהתפתחות היפונטרמיה (תת־נתרן בדם), זאת בעיקר במצבים של שתיית יתר. התפתחות היפונטרמיה ממאמץ, בעקבות אובדן נתרן בזיעה, עלולה להתפתח בעיקר בעיצומו של פעילויות מאומצות וממושכות, בדרך כלל כ־6 שעות ויותר. הסתמנות קלינית של היפונטרמיה תופיע לרוב בריכוזי נתרן הנמוכים מ־130 מילימול/ ליטר. כדי להימנע מהיפונטרמיה ממאמץ יש להימנע משתיית יתר, ובפעילויות מאומצות, האורכות יותר

מ־4-6 שעות, יש להשלים את כמויות הנתרן האובדות בזיעה באמצעות תזונה מתאימה.

### **נפח הדם כ 7% - 8% ממשקל הגוף (8-6 ליטר)**



#### מדדים פיזיולוגיים להלם תת נפחי-

דופק מהיר וחוטני (חלש).

נשימה מהירה ושטחית.

חיוורון.

זיעה קרה... היעדר זיעה.

אי שקט!

ירידה בלחץ-דם? – לא תמיד (יכולת הגוף לבצע פיצוי – קומפנסציה)

**מתי יש צורך בעירווי? –**

במקרים של אובדן נפח דם (דימום חיצוני / פנימי)

במקרי התייבשות קיצונית (הקאות ושלושולים, שתייה לא מספקת)

במקרים של שוק אנאפילקטי (הרחבה פתאומית של כלי הדם)

מתן תרופות לווריד IV



**מרכיבי ערכת העירווי-** שקית הנוזלים, סט העירווי, הוונפלוניס, חומר חיטוי, ציוד לקיבוע חסם

ורידים, כפפות, פח מחטים לחומר ביולוגי.