
Kafli 9.
Vökvi
HJÚK1AG

Markmið

- Að skilja og geta útskýrt hvers vegna vökvi er nauðsynlegur líkamanum
- Að skilja og geta útskýrt hvað gerist ef líkaminn fær ekki nægilegan vökva
- Þekkja helstu verk sjúkraliða tengd vökvainntöku

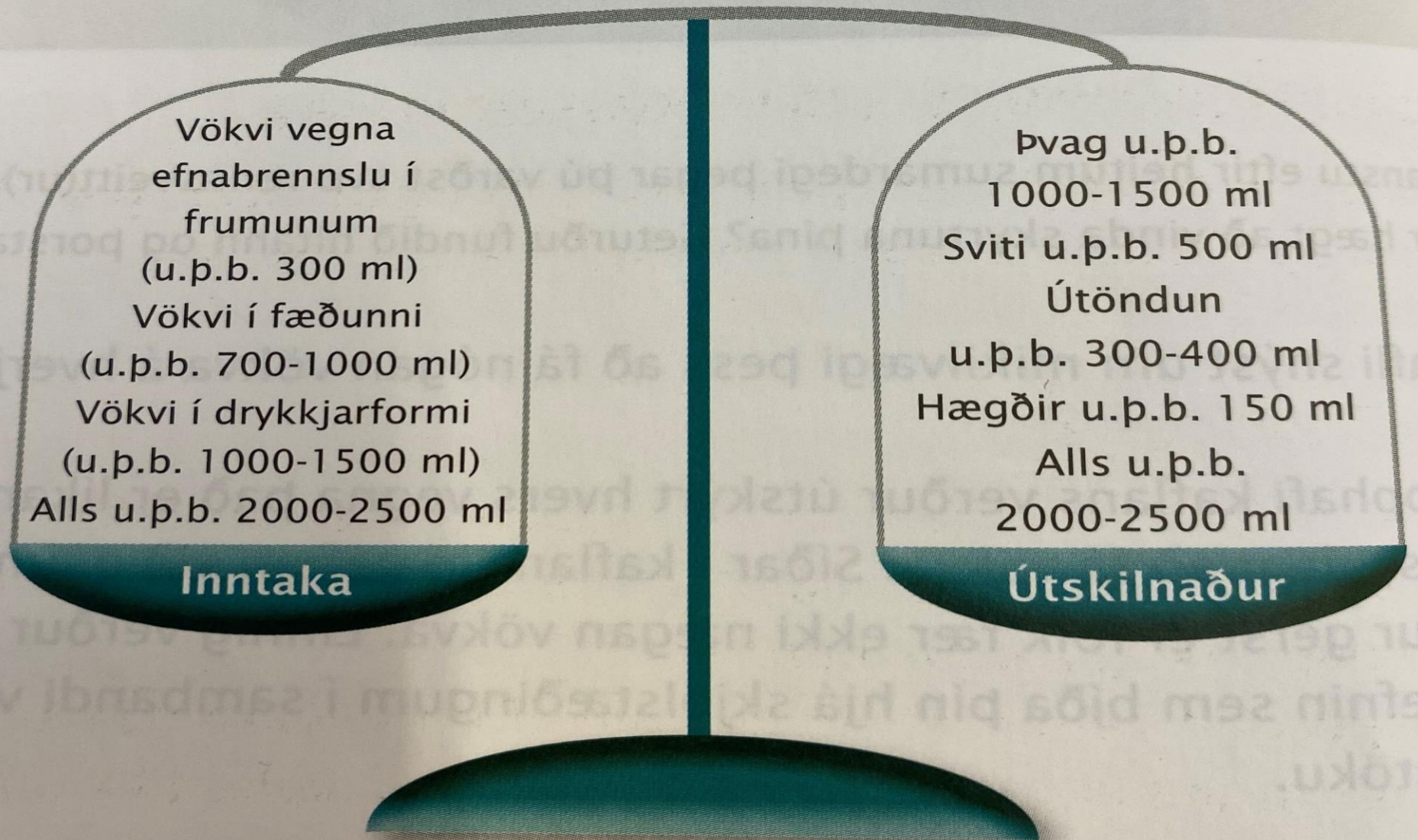
Vökvi

- Meira en helmingur líkamans er vökvi
- Merki um litla drykkju eru þorsti, slen og höfuðverkur
- Líkaminn þarf að vera í vökvajafnvægi
- *Eldra fólk finnur minna fyrir þorsta en þeir sem yngri eru*

Vökvajafnvægi (homeostasis)

- Þá er jafnvægi á því sem við tökum inn af vökva og því sem við útskiljum á einum sólarhring
- Vökvajafnvægi helst með því að :
 - Þorstatilfinning tryggir næga vökvainntekt
 - Nýrnastarfsemin stillir vökvamagn í blóði
 - Hormónar stilla vökvamagn og saltajafnvægi
 - Sýrustig er stillt m.a. með öndun og nýrnastarfsemi

Vökvajafnvægi



Viðhald vökvajafnvægis

- Þurfum að drekka um 1500ml af vökva á dag.
 - Fer eftir því hver mikið við hreyfum okkur og hve heitt er
- Vatn best við þorsta
 - slekkur þorstann – hlutlaust bragð – ekki næringarlitlar hitaeiningar
- Ávaxtasafi án viðbætts sykur
 - Inniheldur vítamín og sölt
- Mjólk
 - Kalk – A og D vítamín – misjafnt fituinnihald
- Kaffi, te, bjór og vín
 - Vatnslosandi áhrif (diuretic)

Hvað drekkur þú
mikið af koffíni á
dag?

Koffín overdose

[HTTPS://WWW.BBC.COM/NEWS/UK-WALES-60570470](https://www.bbc.com/news/uk-wales-60570470)

[HTTPS://WWW.LIVESCIENCE.COM/CAFFEINE-
OVERDOSE-200-CUPS-OF-COFFEE](https://www.livescience.com/caffeine-overdose-200-cups-of-coffee)

Vökvaójafnvægi

- Vefjapurrkur / ofþornun = dehydration
- Orsök: of mikið vökvatap
 - Samhliða veikindum, uppköstum eða ógleði = of lítil vökvainntaka
 - Hiti, svitnum mikið = of mikill vökvaútskilnaður
 - Við þornun sækir líkaminn vatn í vökvaforðabúr sitt
- *Vökvaforðabúr* = staðir líkamans þar sem við „geymum“ vökva á „lager“. Þ.e.a.s. Húð, meltingarvegur og blóðrás.

Vefjapurrkur

- Vegna:
 - Uppkasta
 - Niðurgangs
 - Sótthita
 - Útbreidds bruna
 - Miklar blæðingar
 - Ýmsar aðgerðir
 - NB: drekka minn til að þurfa sjaldnar á salerni ef það er erfitt að fara á salerni



Kólera

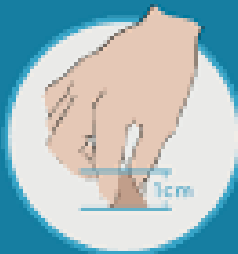
Einkenni vefjapurrks:

- Þurr húð
- Þurrar slímhúðir í munni, þurr tunga og þurrar varir
- Svimi
- Sj. ruglaður og hugsun óskýr
- Harðar hægðir
- Minnkaður þvagútskilnaður, dökkt þvag
- Minnkaður teygjanleiki í húð (húðturgor)
- Almennt lélegt ástand sj.

THE HYDRATION PINCH TEST



Lightly pinch some skin on the back of your hand



Pull it up about one centimeter before letting it go.



If you're dehydrated, the skin will spring back into its regular position almost immediately. If it takes a few seconds to settle back down, you may be dehydrated.



Skin with decreased turgor remains elevated after being pulled up and released

ADAM

THE DEHYDRATION PINCH TEST

For a quick and easy way to decipher if you're dehydrated, try out **the pinch test** (also known as the skin turgor test):



Lightly pinch some skin on the back of your hand and pull it up about **one centimeter** before letting go.



If you're not dehydrated, the skin will **spring back** into its regular position almost immediately.

If it **takes a few seconds to settle back down**, you may be dehydrated.

AM I DEHYDRATED?

HERE'S HOW TO TELL

SIGNS OF MILD TO MODERATE DEHYDRATION INCLUDE:



THIRST



DRY MOUTH



FATIGUE



HEADACHE



INFREQUENT URINATION AND/OR DARK URINE



DRY SKIN OR SKIN THAT'S LOST ITS ELASTICITY



CONSTIPATION



DIZZINESS OR LIGHTEADEDNESS



MUSCLE CRAMPS



BAD BREATH



CRAVINGS FOR SWEETS



ALTERED MOOD, CRANKINESS, OR FUZZY THINKING

SIGNS OF SEVERE DEHYDRATION INCLUDE:



RAPID BREATHING



RAPID HEARTBEAT



SEVERE DIZZINESS OR LIGHTEADEDNESS



UNCONSCIOUSNESS OR DELIRIUM



NOT URINATING, OR HAVING VERY DARK-COLORED URINE



EXTREMELY DRY OR SHRIVELED SKIN THAT LACKS ELASTICITY



SUNKEN EYES



EXTREME THIRST



LOW BLOOD PRESSURE



NOT SWEATING EVEN WHEN YOU SHOULD BE (FOR INSTANCE WHILE OUT FOR A RUN IN HOT WEATHER)

Vökvaskemi

- Mikilvægt tæki þegar þarf að fylgjast með inn og útskilnaði
- Skráð er klukkan, hvað var sett inn, í magni og hve mikið var drukkið af því sem sett var inn
- Dæmi:

Kl:	tegund	magn sett inn	drukkið
• 07	Mjólk	150	150



LANDSPÍTALI
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Matar- og vökvaskrá
NÆRINGARSTOFA

Persónuatriði sjúklings

Dags. _____

Skráðið fasta fæðu vinstra megin á blaðið en alla drykki (einnig næringardrykki) og spónamat (grauta, súpur, búðinga, súrmjólk o.þ.h.) hægra megin. Þarf ekki að skrá grænmeti en skráðið alla millibita.

Matarskrá		Borðað af þeim skammti sem settur er inn						Vökvaskrá			
Morgunverður	Inn	0	1/4	1/2	3/4	1	Kl.	Drykkir/grautar/súpur	Inn	Drukkid/ Borðað	
Brauð											
Álegg											
Viðbit											
Morgunkorn											
Hádegisverður											
Aðalréttur og sósa											
Kartöflur/pasta/hrisgrjón											
Síðdegishressing											
Kaka/kex											
Bauð og álegg											
Viðbit											
Kvöldverður											
Aðalréttur og sósa											
Kartöflur/pasta/hrisgrjón											
Brauð											
Álegg											
Viðbit											

5 690939 011



Vökvaskemi

- Á einum sólarhring er hægt að sjá hvort að einstaklingur skili út nægilega og drekki nægilega
- Reiknað saman á sólarhrings fresti
- Þvag er líka merkt inn á þennan skema

Venjur fólks

- Mikilvægt að ræða vandamálið – skoða venjur skjólstæðings við vökvainntöku
- Ef á erfitt með að sækja sér drykk – sækja fyrir hann
- Venja að hafa vatnskönnu í ísskáp – hjálpa við það. Á hjúkrunarheimilum: oft venja að hafa vatnsglös inni hjá fólki þar sem það nær í.
- Leiðsegja og fræða um mikilvægi nægrar vökvainntöku

Spurningar

1. Útskýrið **vökvajafnvægi** og hver er þáttur vökva í líkamsstarfsemi?
2. Útskýrið **einkenni vökvaskorts**.
3. Útskýrið hugtökin **ofþornun** og **vökvaforðabúr**.
4. **Vökvaskrá** – hvað þarf að skrá í vökvaskrá og hver er tilgangur hennar?
5. Hvernig stuðla **venjur** fólks að vökvaskorti? Hvað getið þið sem sjúkraliðar gert til að hjálpa skjólstæðingum að auka vökvainntöku?
6. Útskýrðu hvers vegna ofþornun getur valdið:
 1. Harðlífi
 2. Svima
 3. Húð turgor