CC BY NC

VAŽNOST PRAVILNE HIDRACIJE KAO ČIMBENIKA PREVENCIJE U OČUVANJU ZDRAVLJA I REHABILITACIJI

[1] **Karlo Pavelić**
[1] **Ivna Kocijan**

[1] **Zdravstveno veleučilište Zagreb**

Voda je ključni sastojak ljudskog organizma jer ima nezamjenjivu ulogu u održavanju homeostaze, regulaciji tjelesne temperature, transportu hranjivih tvari i eliminaciji otpadnih metaboličkih produkata. Pravilna hidracija nužna je za optimalno funkcioniranje svih organskih sustava, posebno živčanog, mišićno-koštanog i krvožilnog. Dehidracija može uzrokovati smanjenje fizičkih i kognitivnih sposobnosti, neravnotežu elektrolita, oštećenje bubrega te povećan rizik od kroničnih bolesti. Poseban naglasak stavlja se na ulogu hidracije u rehabilitaciji te njezin utjecaj na zdravlje kostiju, mišića, tetiva i zglobova. Fizički aktivne osobe, stariji i djeca posebno su osjetljivi na poremećaje u ravnoteži tekućina, što zahtijeva individualno prilagođene strategije unosa vode. Pravilna hidracija važna je za prevenciju komplikacija i poboljšanje kvalitete života, a edukacija o adekvatnom unosu tekućine i prepoznavanju simptoma dehidracije te prilagodba individualnim potrebama mogu znatno doprinijeti očuvanju zdravlja, učinkovitosti terapijskih postupaka i ishodima liječenja.

Ključne riječi: hidracija, dehidracija, prevencija

Datum primitka: 10.09.2025.

Datum prihvaćanja: 24.09.2025.

Autor za dopisivanje:
Karlo Pavelić
E-pošta: karlo.pavelic2003@gmail.com