

## **ReO: фармацевтична відповідь на регідrataцію влітку**

Літо – це пора відпочинку, яскравих емоцій і... підвищеного ризику харчових отруєнь. Адже саме теплими місяцями організм піддається подвійним навантаженням: спека, по-перше, зумовлює втрату рідини та мінералів в організмі, а по-друге, спричиняє поширення багатьох збудників кишкових інфекцій, що потрапляють усередину шляхом споживання зіпсованих і неякісних продуктів харчування або через брудні руки, а також можуть призводити до розвитку харчових отруєнь. Критично важливим аспектом допомоги у практиці фармацевта у цьому разі є порада з належної гідратації, що може сприяти відновленню ймовірної фізіологічної втрати рідини, електролітів та виведенню токсинів з організму. Зокрема, актуальною рекомендацією є споживання води для медичних цілей – ReO, яку створили фахівці компанії «Юрія-Фарм» саме для таких особливих ситуацій.

### **Літо – сезон харчових отруєнь**

Зв'язок між тим, що людина споживає, і станом її здоров'я був усвідомлений людством ще на зорі цивілізації. Сьогодні ж маємо справу з понад 200 різними харчовими токсикоінфекціями – захворюваннями, які виникають унаслідок вживання їжі, інфікованої патогенами (бактеріями, вірусами, грибами) або їхніми токсинами (Bintsis T., 2017), зростання захворюваності на які в багатьох випадках фіксується влітку, що зумовлено комплексом взаємопов'язаних чинників, як-от сприятливі умови для мікробного розмноження, недотримання належних умов зберігання та транспортування продуктів у спеку тощо (Dietrich J. et al., 2023). Зокрема, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), щороку у світі реєструється близько 600 млн випадків харчових захворювань та 420 тис. смертей, з яких майже 1/3 – серед дітей віком до 5 років. При цьому діарейні розлади є найбільш поширеною патологією, що розвивається внаслідок уживання неякісних харчових продуктів, у тому числі влітку.

Клінічна картина харчових отруєнь досить варіабельна та залежить від етіологічного агента, токсичної дози та індивідуальної чутливості організму. Типові прояви включають нудоту, блювання, діарею, біль у ділянці живота, прояви загальної інтоксикації (головний біль, підвищення температури тіла, загальна слабкість), у рідкісних випадках – нев-рологічні розлади (Bintsis T., 2017).

А серед усіх загроз, які несуть харчові отруєння, найбільш небезпечною та потенційно летальною є зневоднення (дегідратація), яке призводить до порушення водно-електролітного балансу та навіть у легкій формі може значно погіршити стан людини, викликаючи слабкість, запаморочення, головний біль, сухість у роті, зниження артеріального тиску та прискорене серцебиття, а в тяжких випадках навіть призвести до серйозних ускладнень, включно з порушеннями функції нирок та гіповолемічним шоком (Popkin B.M. et al., 2010; Shaheen N.A. et al., 2018; Faizan U. et al., 2023).

### **Основні принципи допомоги**

Однією з помилок при наданні допомоги при харчових отруєннях є застосування антидіарейних та протиблювотних препаратів. Адже основні прояви – діарея та блювання – є захисними механізмами організму, спрямованими на елімінацію (виведення) патогенних мікроорганізмів та їхніх токсинів зі шлунково-кишкового тракту. А їх пригнічення може призвести до затримки токсинів в організмі, потенційно подовжуючи перебіг захворювання або підвищуючи ступінь його тяжкості.

Водночас варто відмітити, що блювання та діарея неминуче супроводжуються значною втратою рідини та життєво важливих електролітів (Na, Cl, K, Mg, Ca), що може підвищувати ризик розвитку зневоднення, особливо в літній спекотний період, коли організм і так втрачає рідину через підвищене потовиділення.

З огляду на це терапевтичний наголос має бути зміщений з пригнічення симптомів на відновлення водно-електролітного балансу та підтримку природних детоксикаційних процесів організму.

Зокрема, достатнє споживання рідини є критично важливою рекомендацією, що може допомогти:

- компенсувати втрату рідини (Popkin B.M. et al., 2010);
- запобігти розвитку зневоднення (Shaheen N.A. al., 2018);
- сприяти виведенню токсинів (Rani J. et al., 2018);
- нормалізувати підвищену температуру тіла та підтримувати нормальну терморегуляцію організму спекотними літніми днями (Iversen P.O. et al., 2023);
- підтримати водно-сольовий баланс в організмі (Millard-Stafford M. et al., 2021).

У цілому рекомендованим є споживання загальної кількості води (їжа + рідина) на рівні 2 л для жінок (віком  $\geq 14$  років) та 2,5 л для чоловіків на добу\*. Однак у спеку або ж під час хвороби, зокрема при харчових отруєннях, коли відмічається втрата рідини, ці показники мають бути підвищені.

Важливо відмітити, що при харчових отруєннях, коли розвивається порушення водно-сольового балансу, звичайна вода не здатна задовольнити усі потреби організму та швидко повернути нормальне самопочуття. Тому рекомендується вживати спеціальні розчини для регідратації, які містять не лише воду, але й необхідні електроліти, щоб прискорити процес відновлення водно-сольового балансу в організмі (Millard-Stafford M. et al., 2021).

### Чому саме ReO?

З огляду на вищезазначені рекомендації обґрунтованою порадою при скаргах на прояви харчових отруєнь у практиці фармацевта стане вибір спеціальної води для медичних цілей ReO.

ReO – тому що має добре збалансований водно-сольовий склад – воду та необхідні для організму електроліти. Зокрема, це:

- **натрій**, який сприяє підтримці осмотичного тиску та водного балансу;
- **калій**, що відіграє важливу роль у підтримці нормального функціонування м'язів (включно із серцевим м'язом) та нервової системи;
- **магній**, який задіяний у метаболізмі аденозинтрифосфату, належному функціонуванні м'язів, неврологічній функції та вивільненні нейромедіаторів;
- **кальцій**, який, окрім того, що є основою кісткової тканини, бере активну участь у підтримці скорочення м'язів, передачі нервових імпульсів, згортанні крові та секреції гормонів;
- **хлор** – аніон, який переважно міститься в позаклітинній рідині та разом з натрієм та калієм задіяний у підтримці водно-сольового балансу.

До складу води ReO ще входять гідрокарбонати, які відіграють ключову роль у підтриманні внутрішнього гомео-стазу, сприяючи детоксикації організму, регуляції водного балансу, вуглеводного та білкового обміну, а також підтримці процесів травлення, вуглекислий газ – природний регулятор дихання та рН крові, та сорбітол – гідрогенізований моносахарид, що

може стати в нагоді з метою підтримки нормалізації роботи кишечника (Patel S. et al., 2022; Shrimanker I. et al., 2023; Senewiratne N.L. et al., 2024).

Тобто завдяки збалансованому складу споживання води ReO може не тільки сприяти швидкому відновленню втраченої рідини, але й допомогти компенсувати дефіцит електролітів, що є критично важливим для запобігання ускладненням зневоднення та буде актуальним при симптомах дегідратації (втомі, головному болю, сухості шкіри та слизових оболонок), а також з метою нормалізації сечовипускання та зменшення вираженості симптомів інтоксикації, що у тому числі можуть розвиватися при харчових токсикоінфекціях.

**Переваги ReO порівняно зі звичайною водою:**

- відновлює водно-електролітний баланс;
- має контрольований склад;
- вироблена фармацевтичною компанією.

Варто відмітити, що ReO не містить консервантів і барвників та має приємний солонуватий смак, легко п'ється і її можна вживати навіть при відчутті нудоти, що часто супроводжує харчові розлади.

Тож, щоб спогади про літо принесли задоволення, не завадить мати під рукою ReO!

ReO – у спеку і під час хвороби!  
ReO – коли звичайної води замало!

*\* За даними [www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)*

*Реклама харчового продукту для спеціальних медичних цілей ReO (Reo). Не є лікарським засобом. Добова норма споживання для особи з масою тіла 70 кг становить до 2 л/добу. Перед вживанням рекомендовано ознайомитися з текстом маркування (етикетування) та проконсультуватися з лікарем. ТУ У 10.8-30109129\_027:2016.*