



Olga Kožinova

Ergoterapeite

Nacionālais rehabilitācijas centrs *Vaivari*
Asaru prospektā 61
Jūrmalā
Tālr. 67147291,
www.nrcvaivari.lv

DROŠA MĀJAS VIDE VECUMDIENĀS

Pieaugot vecumam, palielinās arī drošas mājas nozīmīgums. Vide, kurā uzturas cilvēks, var dažādi ietekmēt viņa vecumdienas. Kritieni, apdegumi, kā arī saindēšanās ir visbiežākie negadījumi, kas var notikt mājās. Ja pats esat jau gados vai arī tuvinieks vai aprūpētājs kādam senioram, tad šis raksts ir tieši jums.

KĀDĀ VECUMĀ CILVĒKS UZSKATĀMS PAR VECU?

Vecumu grupu klasifikācija dažādās valstīs ir atšķirīga un ar laiku mainās. Attīstītajās valstīs ir pieņemts, ka darbības spēju vecuma augšējā robeža "apzīmē" novecošanās sākumu. Ne tikai pensionēšanās vai pases dati identificē vecu cilvēku. Notiekošo pārmaiņu kopums visā organismā, funkciju pavājināšanās (kognitīvo spēju un slodzes tolerances mazināšanās, redzes un dzirdes pasliktināšanās u.c.), kā arī sociālo lomu maiņa raksturo vecāka gadagājuma cilvēku. Tomēr jāņem vērā, ka fizioloģiskās pārmaiņas orgānu sistēmās, psiholoģiskās pārmaiņas un hronoloģiskais vecums nav stingri saistīti savā starpā.

Vide, kurā mēs dzīvojam, ir viens no svarīgākajiem faktoriem, kas nosaka mūsu veselību un labsajūtu. Tā nosaka arī to, kā novecojam un kā reaģējam uz neatkarības zudumu un funkcionēšanas traucējumiem, īpaši vēlākos gados. Ļoti lēni veidojas sabiedrības apziņa par nepieciešamību pielāgot dzīvesvietu vecākiem cilvēkiem, padarot to drošu. Drošas vides izveidei vecāka gadagājuma iedzīvotājiem būtu jābūt uzmanības centrā ikvienā dzīves un sadzīves jomā.

Dienas lielāko daļu vairākums gados vecu cilvēku pavada savās mājās. Vecāku ļaužu dzīvesvieta kā nozīmīga vide ir vairāku pētnieku uzmanības centrā. Seniori izvēlas "novecot" sev ierastā un tuvā vidē, jo tā ir ārkārtīgi

svarīga veca cilvēka emocionālajai labsajūtai un fiziskajai veselībai. Atbilstošas, drošas un pieejamas mājas vides nodrošināšanai ir liela nozīme neatkarīgi no tā, vai gados vecāks cilvēks dzīvo viens vai ģimenes lokā.

GUĻAMISTABA

Gados vecākiem cilvēkiem drošība tieši guļamistabā ir viena no svarīgākajām. Šajā telpā cilvēki pavada vairāk laika nekā citās. Lai novērtētu guļamistabas vidi, identificētu iespējamus riskus un veiktu pielāgojumus, nevajag daudz laika. Toties šādai rīcībai ir nenovērtējama ietekme uz cilvēka labklājību, kā arī nākotni kopumā.



Svarīga nozīme ir pārdomātam mēbeļu izkārtojumam telpā. Mēbeles jāizvieto tā, lai neaizšķērsotu ceļu. Neatkarīgi no tā, vai seniors pārvietojas ar palīgierīci vai bez tās, jānodrošina atbilstoša telpa mobilitātei un manevrēšanai. Tikai nepieciešamo mēbeļu minimums, piemēram, gulta, naktsгалdiņš, drēbju skapis un krēsls, un to pareizs un ērts novietojums telpā ļaus senioram droši funkcionēt savās mājās. Labāk novietot mēbeles tālāk no pārvietošanās ceļa.

Gultai jābūt drošā augstumā. Gan pārāk zema, gan augsta gulta ir problēma. Apsēžoties gultā, cilvēkam vajadzētu spēt atbalstīt pēdas uz grīdas. Ceļgali saliekti 90° leņķī. To var sasniegt, noņemot vai pielāgojot gultas kājas vai eksperimentējot ar dažāda augstuma

matračiem. Cita iespēja – funkcionālā gulta (jāatceras par riteņu bremzēm!). Pievērsiet uzmanību atbilstoša izmēra gultasveļai. Gari palagi un segas rada pakļūšanas risku.

Pat ja piecelties no gultas ir viegli, nedrīkst aizmirst par mājas apaviem. Neatbilstoši apavi, pamērām, ar slidenu zoli, nepiemērota izmēra vai vaļīgās čības nav labākais variants senioriem. Slēgta tipa mājas apavi pasargās no kritieniem. Izvēlieties vieglus apavus. Zolei jābūt neslīdošai!

Lai senioram nevajadzētu iet līdz tualetei nakts laikā, var izmantot palīgiecīces. Ja tas ir nepieciešams, novietojiet tualetes krēslu pie gultas (jāatceras par riteņu bremzēm, ja tās ir!) vai viegli sasniedzamu piederumu urīna savākšanai.

Grīdas segums ne tikai guļamistabā, bet arī visā mājā nedrīkst būt slidens, tas samazinās kritiena iespējamību. Ja mājās ir grīdsegas vai paklāji, tad tiem jābūt pietiprinātiem pie grīdas. Šim nolūkam var izmantot divpusējo līmlenti. Atcerieties, ka līmlente ar laiku nepildīs savas funkcijas, tāpēc periodiski ir jāpārbauda, vai paklājs stipri fiksēts pie grīdas. Savukārt saplēsti paklāji ir jānoņem vai nepieciešamības gadījumā jānomaina.

Sliekšņi arī var radīt bīstamas situācijas veciem cilvēkiem. Ieteicams likvidēt sliekšņus visā dzīvojamā vidē.

Elektrības vadi nedrīkst būt uz grīdas un traucēt veca cilvēka pārvietošanai! Tiem jābūt izvietotiem un pietiprinātiem gar sienām, kur tie netraucē pārvietošanos. Uz tiem nedrīkst novietot mēbeles, jo pastāv ugunsgrēka risks.

Vecumdienās acis var pievilt, tāpēc pareizs apgaismojums ir ārkārtīgi svarīgs. Tas palīdz organizēt drošāku vidi, samazinot kritiena risku. Gaismas slēdži obligāti ir jānovieto tā, lai būtu maksimāli viegli sasniedzami. Ideāli, ja guļamistabā atrodas naktslampiņa vai automātiski ieslēdzama gaisma, kas palīdzēs iemītniekam viegli orientēties telpā nakts laikā un atrast ceļu līdz higiēnas telpai. Padomājiet par plāniem aizkariem logiem. Dabiskā gaisma, iekļūstot istabā, palīdzēs orientēties gan laikā, gan arī telpā.

Durvju rokturiem jābūt sviras tipa, jo tie ir vienkārši lietojami un nebloķē durvju atvēršanu (1. attēls). Savukārt, izvēloties rokturus skapjiem vai kumodēm, jādod priekšroka plašākiem "D" formas rokturiem (2. attēls). Salīdzinājumā ar rokturiem – "pogām" – "D" formas rokturi ir vieglāk izmantojami, ņemot vērā vecāku cilvēku roku funkcijas. Skapi vai atvilktni ar "D" formas rokturi

ri vajadzības gadījumā varēs atvērt, nelietojot daudz spēka vai noteiktu satvērienu. Lai seniors netīšām neieslēgtu sevi istabā, labāk izvairīties no slēdzenēm ar atslēgu vai citiem iekšdurvju bloķēšanas mehānismiem.



1. attēls. SVIRAS TIPĀ DURVJU ROKTURI



2. attēls. "D" FORMAS ROKTURI

Novietojiet uz naktsгалdiņa tikai nepieciešamas lietas, piemēram, telefonu un naktslampiņu. Tiem jābūt rokas stiepiena attālumā. Optimāli, ja vienotais ārkārtas palīdzības izsaukumu numurs 112 jau ir telefona iestatījumos un ir nepieciešams nospiegt tikai vienu pogu.

Novietojiet guļamistabā stabilu un izturīgu krēslu, uz kura var apsēsties, lai apgērbtos vai nogērbtos. Šāds krēsls var paaugstināt personas drošību gērbšanās laikā.

Jāatceras, ka mēbeles bez roku balstiem, ar zemām atzveltnēm, kā arī neatbilstošā augstumā ir bīstamas senioriem. Lielākai drošībai mēbeļu kājām var pielīmēt gumijas paliktņus. Tas neļaus krēslam aizbīdīties tālāk.

Raksturīgi, ka, samazinoties mobilitātei, vecāki cilvēki arvien vairāk un vairāk laika pavada sēdus. Tāpēc viņiem komforts un drošība ir vitāli svarīgi. Varbūt esat pamanījuši, ka sēžot seniors sūdzas par sāpēm. Sēdēšanas poza mainās un kļūst nefizioloģiska, vai, vēl sliktāk, seniors izslīd vai nokrīt no krēsla. "Sliktā" sēdēšanas poza var negatīvi ietekmēt ne tikai seniora veselību, piemēram, veicināt plaušu un urīnceļu infekcijas. Izslīdēšana un kritieni no krēsla izraisa bailes, sāpes un diskomfortu. Krēsla augstuma izvēlei izmantojiet tādus pašus kritērijus kā gultai. Ja krēsla sēdvirsmā ir zemāka, ir nepieciešams ilgāks laiks, lai pieceltos. Piecelšanās no zemākām virsmām prasa lielāku un ātrāku rumpja saliekšanos. Tas, savukārt, negatīvi ietekmē cilvēka stabilitāti.

Arvien aktuālāks kļūst dūmu detektoru jautājums. Tas ļauj parūpēties par ugunsdrošību dzīvesvietā, lai sliktākā scenārija gadījumā varētu nosargāt veselību, dzīvību, kā arī īpašumu. Dūmu detektors, reaģējot uz sadūmojumu, ar ilgu un skaļu signālu (līdz 80 dB) brīdina par nelaimi, pievērsīs citu cilvēku uzmanību, ļaus pašam izglābties, izsaukt ugunsdzēsējus. Labāk novietot dūmu detektoru telpā, kur cilvēki atpūšas, pavada vairāk laika, piemēram, guļamistabā.

VANNAS ISTABA/DUŠAS TELPA

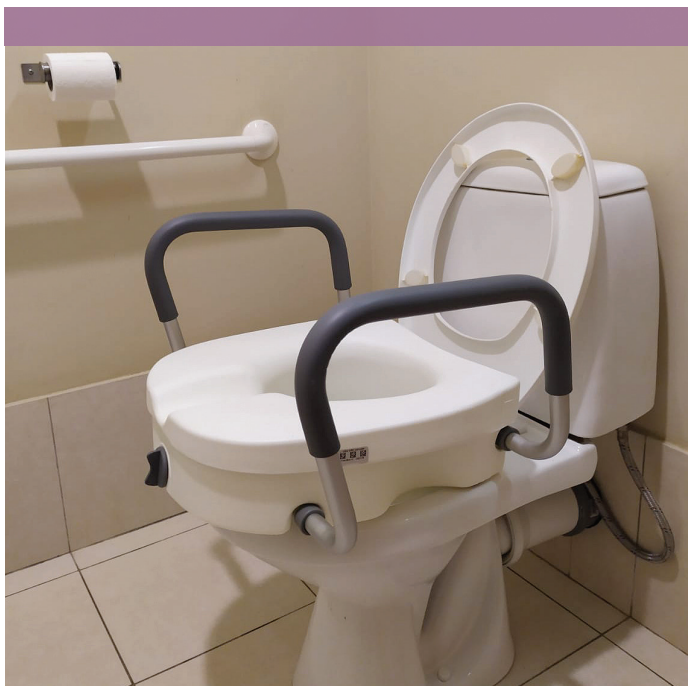
Lielākā daļa no mājās iegūtiem savainojumiem veciem cilvēkiem ir minimāli, bet kritieni vannas/dušas telpā var būt fatāli. Lielāks risks ir cilvēkiem ar līdzsvara traucējumiem. Runājot par šīs telpas pielāgošanu, jāievēro arī kritienu profilakses principi.

Slideno grīdu problēma ir aktuāla ne tikai senioriem, bet arī jebkura vecuma cilvēkiem. Neslīdošie paklāji vannas/dušas telpā ir pamatu pamats, lai samazinātu kritiena risku. Novietojiet šādu paklājiņu pie vannas vai dušas, tualetes poda un izlietnes. Gumijas paklāju novietojiet dušas kabīnē vai vannā.

Speciālie atbalsta rokturi ir īpaši nepieciešami cilvēkiem, lai atvieglotu iekāpšanu un izkāpšanu no vannas/dušas. Šī palīgierīce vairāk piemērota senioriem ar labu augšējās ķermeņa daļas spēku, tādiem, kas spēj pieturēties pie atbalsta roktura stāvēt vai kustību laikā. Daži cilvēki atbalstam izmanto dvieļu turētājus, bet tie nav domāti tik lielai slodzei un tāpēc ir nedroši. Atbalsta rokturi jānovieto tā, lai tos būtu ērti sasniegt.

Vajag pārliecināties, ka tie nav slideni un ir viegli sarežjami (kontrastējošā krāsā) (3. attēls). Atbalsta rokturi var būt ar piesūcekņiem. Tomēr pastāv risks, ka tie var noslīdēt vai atlipt no sienas virsmas. Tāpēc drošāk iegādāties pieskrūvējamus rokturus. Neslīdoši paklājiņi un atbalsta rokturi nav dārgi, bet padara mazgāšanos daudz drošāku.

Tualetes poda augstums ir ārkārtīgi nozīmīgs, jo apsēšanās un piecelšanās no zemām virsmām var būt gan apgrūtināša, gan bīstama. Labs risinājums – tualetes poda paaugstinājums ar rokturiem (3. attēls). Atbalsta rokturi, kas ir piemontēti pie sienas blakus tualetes podam, sniegs papildu drošību.



3. attēls. ATBALSTA ROKTURI UN TUALETES PODA PAAUGSTINĀJUMS



4. attēls. VANNAS DĒLIS AR ROKTURI

Senioriem, kam ir grūtības noturēt līdzsvaru, mazgājoties dušā, iesaka izmantot dušas krēslu. Tas sniegs stabilitāti pašaprūpes laikā, kā arī ļaus atpūsties, ērti sēžot. Atcerieties, ka dušas krēsla kājām obligāti ir jābūt gumijas uzgaļiem (tie neļaus krēslam slīdēt uz slapjas virsmas) un regulējamam krēsla kāju augstumam!

Savukārt, ja mājās ir vanna un cilvēkam ir grūtības iekāpt un/vai izkāpt no tās, tad labs "palīgs" ir vannas dēlis ar rokturi vai vannas krēsls (4. attēls). Lai izvēlētos atbilstošu palīglīdzekli un uzzinātu par tā iegādes iespējām, varat vērsties pie ergoterapeita.

Mazgājoties dušā vai vannā, mazgāšanas piederumiem jābūt viegli sasniedzamiem. Slikti, ja senioram vajag noliekties vai stiepties, lai paņemtu higiēnas līdzekļus. Pieskrūvējiet dušas plauktiņu rokas stiepiena attālumā. Labāk izvairīties no dušas plauktiņiem ar piesūcekņiem.

Slapju un slidenu mazgāšanās piederumu problēma ir aktuāla visiem. Tāpēc labāk ar skrūvēm piestiprināt pie sienas uzpildāmus šķidro ziepu/šampūnu dozatorus. Šis risinājums arī mazina kritiena risku.

Adekvāts apgaismojums vannas/dušas telpā, tāpat kā pārējās telpās, ir ārkārtīgi nozīmīgs veca cilvēka drošībai. Lai ir spožāka gaisma arī šeit!

Padomājiet, uz kuru pusi veras sanitārā mezgla durvis? Drošāk, ja uz āru. Ja vecs cilvēks nokritis labierīcību telpās pret durvīm, tad būs vieglāk viņam piekļūt un sniegt palīdzību.

Tāpat kā maziem bērniem, arī senioriem pastāv applaucēšanās risks, ja ūdens temperatūra ir pārāk augsta. Lēnās kustības, jušanas traucējumi, redzes problēmas var palielināt applaucēšanās risku. Labs risinājums mājās, kur dzīvo veci cilvēki, – jāucējkrāni ar termostatu. Šādu jāucējkrānu galvenais uzdevums ir sajaukt auksto un karsto ūdeni, nodrošinot tā lietotājam vēlamo ūdens temperatūru.

VIESISTABA

Viens no galvenajiem principiem, pielāgojot viesistabu senioram, ir nodrošināt maksimāli daudz vietas, kur pārvietoties. Kā jau iepriekš minēts, telpai jābūt brīvai, nepiekrāmētai. Tai jābūt labi apgaismotai (kā ar mākslīgo, tā dabisko apgaismojumu). Sēdvirsma augstumiem un mēbeļu stabilitātei ir liela nozīme, tāpat kā citās telpās.

Atspīdumi logos var traucēt veca cilvēka redzei un provocēt kritienus. Noderēs plāni aizkari, kas ļaus dienas gaismai apgaismot telpas, bet mazinās atspīdumus.



KORIDORS

Ja dzīvesvietā, kur dzīvo seniors, ir kāpnēs, tām ir jāpievērš vislielākā uzmanība, jo tās rada paaugstinātu risku. Vai margas ir abās pusēs? Vai pakāpieni ir neslīdoši? Vai apgaismojums ir pietiekams? Vai pakāpieni ir lietošanai droši – stabili, bez izdrupušiem robiem? Ja kāda no atbildēm ir "nē", tad vecāka gadagājuma cilvēkiem kāpšana pa kāpnēm var beigties ar kritienu.



Apgaismojumam jābūt tādām, lai katrs pakāpiens būtu labi redzams. Novietojiet gaismas ķermeņus kāpņu sāukumā un beigās. Atcerieties, ka atbilstošam apgaismojumam jābūt arī visā gaitenī.

Ja kāpnes ir slidenas, tad uz pakāpieniem uzlīmējiet gumijas vai cita materiāla neslīdošu lenti, lai nodrošinātu atbilstošu pēdu un virsmas saķeri. Ja kāpnes ir pārklātas ar paklāju, tad tam jābūt stingri piefiksētam pie katra pakāpiena. Ar kontrastējošas krāsas līmlenti labāk apzīmēt visus pakāpienus.

VIRTUVE

Kaut arī virtuve visbiežāk saistās ar jaukiem tikšanās brīžiem ar draugiem un ģimeni, ēdiena gatavošanu ar mīlestību, tā var kļūt arī par vietu, kur gados vecāks cilvēks gūst traumu krītot vai apdedzinoties.

Novērtējiet, vai ir pietiekami daudz gaismas pie izlietnes un virs darba virsmām (svarīgi, lai nerastos atspīdumi)! Labi būtu uzstādīt papildu apgaismojumu arī šeit. Arī virtuvē grīda nedrīkst būt slidena – tāpat kā citās mājas telpās.

Virtuves elektroierīču lietošana noteikti atvieglo jebkura cilvēka dzīvi. Galvenais, lai tās izmantotu pareizi. Ja ierīces netiek lietotas, tās ir jāatvieno no elektrotīkla. Kad tās lietojat, pārliecinieties, ka neveidojas kontakts ar ūdeni (vēlams ar elektroierīcēm darboties tālāk no izlietnes). Elektroierīcēm jābūt ar automātisku atslēgšanās funkciju.

Drošāk, ja trauki veca cilvēka virtuvē būtu no izturīgākiem materiāliem nekā stikla. Atbrīvojiet darba virsmas no liekiem objektiem. Bieži lietotiem priekšmetiem (krūzes, šķīvji, galda piederumi u.c.) jāatrodas viegli aizsniedzamā augstumā.

Ugunsgrēka risku paaugstina, piemēram, aizkari vai dvielis tuvu plītij vai citām sildošām ierīcēm.

Virtuves skapīšiem un plauktiem jābūt viegli aizsniedzamiem. Ērti ir plaukti ar bīdāmiem mehānismiem.

Uzrakstiet ar lieliem burtiem uz palielas, piemēram, A4 formāta, lapas tālruņa numurus ar skaidrojumiem, kur seniors var zvanīt dažādās situācijās (112, radnieki, aprūpētāji u.tml.), un piestipriniet to pie ledusskapja vai citur, kur šī informācija būs viegli pieejama senioram. Ir pieejami inovatīvi pakalpojumi un ierīces (piemēram, drošības pogas, telefoni ar trauksmes pogu), kuru mērķis ir uzlabot senioru dzīves kvalitāti un paaugstināt drošību mājās. Tas ir labs risinājums cilvēkiem, kam

vecuma vai funkcionēšanas traucējumu dēļ pastāv risks nonākt bezpalīdzīgā stāvoklī.

MĀJDZĪVNIKI?

Gandrīz visi, kam ir mājdzīvnieki, novērtē viņu sniegto prieku un sabiedrību. Īpaši senioriem mājdzīvnieku turēšana mājās sniedz daudz fizisku un emocionālu ieguvumu. Tomēr arī mājas mīļuli var provocēt saimnieka kritienus – tie rada reālu pakļūšanas risku, īpaši senioriem, kuru līdzsvara izjūta nav tāda kā agrāk. Šīs problēmas risinājums būtu zvaniņa piestiprināšana pie suņa vai kaķa kakla siksnas, lai būtu vieglāk sadzirdēt viņu pārvietošanos.

Suņi, kas mēdz apsveicināties un izrādīt savu prieku lecot, var apgāzt ne vien bērnu, bet arī mazāk spēcīgu senioru. Ja jums vai tuviniekam pieder suns, kuram ir tendence lēkt, šo problēmu var novērst, iemācot sunim paklausību.



Atsauces

1. Sandra Cutler Lewis. Elder Care in Occupational Therapy. SLACK Incorporated; 2003.
2. Joan M. Birchenall, Eileen Streight. Mosby's Textbook for the Home Care Aide, 3rd ed. Elsevier Health Sciences; 2013.
3. World Health Organisation. World report on ageing and health, 2015.


Betija Jurge

Ārste rezidente
endokrinoloģijā

Paula Stradiņa klīniskā
universitātes slimnīca

SIA Centrālā laboratorija,
www.laboratorija.lv

SERUMA ELEKTROLĪTU DISBALANSS

Elektrolīti ir minerāli, ko atrod organisma audos un asinīs disociētu sāļu veidā. Elektrolīti palīdz barības vielām nokļūt šūnā un atkritumu produktiem izkļūt no šūnas, nodrošina šķidruma balansu organismā un palīdz stabilizēt skābju un bāzu līdzsvaru. Pieci biežāk sastopamie un bīstamākie elektrolītu vielmaiņas traucējumi ir hiperkaliēmija, hipokaliēmija, hiponatrēmija, hipernatrēmija un hiperkalciēmija.

VISPĀRĪGI PRIEKŠNOSACĪJUMI ANALĪŽU NODOŠANAI

Asins paraugu vēlamā ņemt tukšā dūšā (tas nozīmē – pēdējo 12 stundu laikā uzturā nav lietota pārtika), nepieciešamības gadījumā – jebkurā diennakts laikā. Speciāla pacienta sagatavošana nav nepieciešama.

Analīzes parauga veids: asins serums.

Daži medikamenti var ietekmēt analīzes rezultātus. Ziņojiet savam ārstam par medikamentiem, ko lietojat. Patstāvīgi pārtraukt lietot medikamentus nedrīkst.

KĀLIJS

Kālijs ir galvenais šūnu katjons. 98% kālija atrodas šūnās. Tam ir liela nozīme šūnu uzbudinājuma un muskuļu kontrakcijās, arī sirds ritma regulācijā. Viens no svarīgākajiem kālija līmeņa izmaiņu indikatoriem ir sirds ritma traucējumi. Kopējais kālija daudzums pieauguša cilvēka organismā ir apmēram 50 mmol/kg. Lielā mērā kālija daudzums ir atkarīgs no cilvēka kopējās muskuļu masas, jo visvairāk kālija ir tieši muskuļos.

Ārsts nozīmē veikt analīzi, lai noteiktu skābju un bāzu līdzsvara traucējumus, ja ir muskuļu vājums, sirds rit-

ma traucējumi, arteriālā hipertensija, nieru mazspēja, ilgstoša diurētisko līdzekļu vai laksatīvu lietošana.

Hiperkaliēmijas iespējamie iemesli: hroniska nieru slimība, akūta nieru mazspēja, Adisona slimība, hipoadosteronisms, hemolītiskā anēmija, rabdomiolīze, apdegumi, traumas, maligna hipertermija, dekompensēts cukura diabēts, sistēmas sarkanā vilkēde, metaboliska acidoze, policitēmija.

Medikamenti, kas var izraisīt hiperkaliēmiju: visbiežāk tie ir medikamenti arteriālās hipertensijas ārstēšanai – angiotensīnu konvertējošā enzīma inhibitori (AKEI), angiotensīna receptoru blokatori (ARB), bēta blokatori, heparīns, kāliju saturoši preparāti, kāliju saudzējoši diurētiskie (urīndzenošie) līdzekļi, kā arī antibiotikas.

Hiperkaliēmijas simptomi: pieaugošs muskuļu vājums (sākas kājās), svīšana, sirds ritma vadīšanas traucējumi (blokādes), lēna sirdsdarbība (mazāk par 60 reizēm minūtē), aritmijas, sirdsdarbības apstāšanās.

Hipokaliēmijas iespējamie iemesli: badošanās, vemšana, caureja, pastiprināta svīšana, nieru slimības, diabētiska vai alkoholiska ketoacidoze, primārs vai sekundārs hiperaldosteronisms, folskābes deficīts, zems magnija līmenis asinīs, Kušinga, Bartera, Gitelmana, Lidla, Fanconi sindromi.

Medikamenti, kas var izraisīt hipokaliēmiju: diurētiskie (urīndzenošie) līdzekļi, antibiotikas, laksatīvi, bēta agonisti, insulīns.

Hipokaliēmijas simptomi: vājums, nogurums, muskuļu sāpes, raustīšanās vai krampji, aizcietējumi, aritmijas.

NĀTRIJS

Kopējais nātrija daudzums organismā ir 60 mmol/kg. Nātrijs ir galvenais asins plazmas un ekstracelulāro šķidrumu jons, tas piedalās ūdens maiņas regulācijā, muskuļu un nervu uzbudinājuma procesos, uztur gludās muskulatūras tonusu. Nātrija koncentrāciju asins plazmā galvenokārt nosaka ūdens un nātrija izdalīšanās caur nierēm. To savukārt regulē dažādi hormoni, piemēram, angiotensīns II, minerālkortikoloīdi un glikokortikoloīdi, nātrija urētiskais faktors, antidiurētiskais hormons.

Ārsts nozīmē veikt analīzi, lai noteiktu skābju un bāzu līdzsvara traucējumus, ja ir hipotensija vai hipertensija, perifēras tūsakas, poliūrija, polidipsija, dehidratācija, ja jāveic elektrolītu disbalansa izraisošās slimības terapijas kontrole.