

Woda w liczbach

- U dorosłych w zależności od płci, wieku i wagi woda to 50–80% masy ciała.
- Woda w masie ciała u osób starszych spada do 45%.
- Przeciętne zapotrzebowanie na wodę zdrowej dorosłej osoby wynosi 2–2,5 litra na dobę.
- W czasie intensywnego wysiłku i upałów zapotrzebowanie na wodę rośnie do 4-5 litrów na dobę.
- Już utrata 1% wody z organizmu powoduje pragnienie.
- 10% utraty wody jest niebezpieczne dla zdrowia.
- 20% utraty wody może prowadzić do stałych uszkodzeń organizmu, a nawet do śmierci.



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

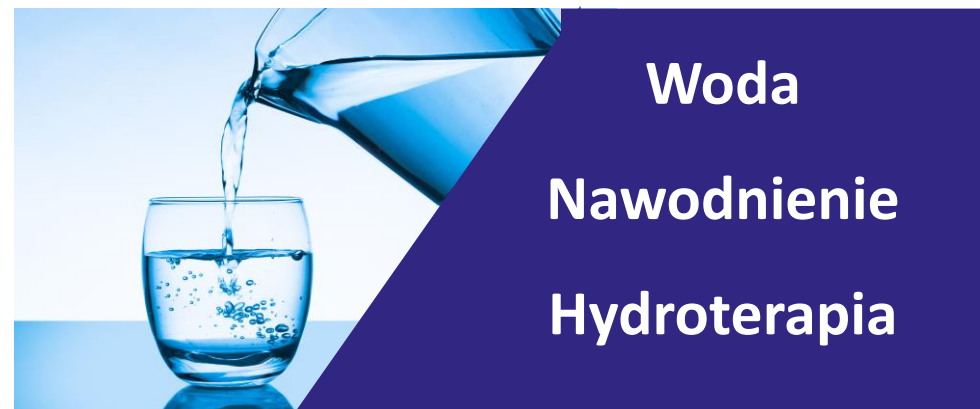


Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Woda leczy i gasi pragnienie. Najlepiej pić wodę małymi łykami przez cały dzień. Organizm wtedy najlepiej ją przyswaja i wykorzystuje. Pij wodę, zanim poczujesz pragnienie, które jest pierwszym sygnałem odwodnienia.

Dlaczego woda jest tak ważna

Woda:

- jest obecna w każdej komórce naszego ciała
- wchodzi w skład tkanek i płynów ustrojowych
- stanowi główny składnik krwi
- warunkuje funkcjonowanie organizmu człowieka, szczególnie układów krążenia i hormonalnego.



Hydroterapia, czyli wodolecznictwo

Hydroterapia dzieli się na akwterapię i krenoterapię.

Akwoterapia jest metodą leczenia bodźcowego polegającą na zewnętrznym stosowaniu wody. To na przykład kąpiele, okłady, bicze, natryski, rozcierania, zawijania oraz podwodne i wirowe masaże. Korzystnie wpływa m.in. na narządy ruchu, układ krążenia, układ nerwowy, układ oddechowy i układ pokarmowy.



Krenoterapia to picie wody leczniczej pochodzącej z głębokich źródeł. Kuracja pitna może być stosowana samodzielnie lub uzupełniać leczenie. Największe bogactwo źródeł w Polsce występuje w województwie dolnośląskim. To w nim jest najwięcej uzdrowisk i rodzajów wód.

Myślisz o wodnej kuracji? Zapytaj o to swojego lekarza i sprawdź listę sanatoriów NFZ oferujących kuracjom takie zabiegi.

22 marca – Światowy Dzień Wody

W tym roku obchodzony jest pod hasłem „**Troska o wodę jest obowiązkiem każdego człowieka**”.



Średnie zużycie wody w Polsce na osobę dziennie wynosi 150 litrów. Zaledwie 1-2 litry są spożywane, około 148 litrów trafia do kanalizacji.

Woda na zdrowie

Aby zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, przestrzegaj kilku zasad.

- Zacznij dzień od szklanki wody.
- Miej wodę przy sobie wszędzie – w podróży, w pracy, na spacerze, na plaży, na treningu.



- Trzymaj wodę w zasięgu wzroku.
- Wyznaczaj cele – podziel dzień na szklanki lub zaznacz na butelce, ile wody wypić do danej godziny.
- Dodaj smaku swojej wodzie – dorzuć miętę lub ulubione owoce.
- Monitoruj swoje picie wody – zainstaluj aplikację, ustaw alarm w telefonie, zapisuj liczbę wypitych szklanek.
- Nawadnianie to nie tylko picie wody. Wprowadź do jadłospisu napary ziołowe, herbaty, zupy, warzywa i owoce.
- Zakończ dzień szklanką wody.

Jak rozpoznać odwodnienie?

Z wydechaniem powietrzem tracimy dziennie od 400 do 500 ml wody, a w trakcie upałów nawet więcej.

Człowiek odwodniony ma suchą i zimną skórę oraz suche usta i oczy. Inne objawy odwodnienia u dorosłych to:

- uczucie pragnienia, suchość w ustach
- zmęczenie, osłabienie
- bóle głowy, zawroty głowy
- zaburzenia koncentracji, omdlenia
- rzadkie oddawanie moczu, mocz o ciemnym zabarwieniu
- drgawki, zaburzenia świadomości, utrata przytomności.

