pacjent.gov.pl

Woda na zdrowie

Data aktualizacji
2024-05-28

Woda jest we wszystkich tkankach i w każdym układzie naszego organizmu. Stanowi główny składnik krwi i odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie organizmu, szczególnie układów krążenia i hormonalnego.

Ile mamy pić wody?

Osoba dorosła powinna pić przynajmniej 2 – 2,5 litra płynów dziennie. W czasie upałów ta ilość zwiększa się do 4-5 litrów. Woda jest niezbędna w diecie każdego człowieka. Dlatego warto wyrobić sobie zdrowy nawyk jej picia.

> **Niemowlęta i małe dzieci są narażone na biegunkę i wymioty, dlatego też częściej grozi im odwodnienie. Pamiętaj, aby podawać im wodę.**
>
> **Osoby starsze nie odczuwają pragnienia jak wcześniej i często piją zbyt mało. Jeśli przyjmują leki moczopędne – mogą tracić więcej płynów. Przypominaj im o tym.**

Jak rozpoznać odwodnienie?

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

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

Jak prawidłowo nawadniać organizm?

Aby zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, przestrzegaj kilku zasad:

- zacznij dzień od szklanki wody
- miej wodę przy sobie wszędzie i popijaj ją w ciągu dnia – w podróży, w pracy, na spacerze, na plaży, na treningu
- trzymaj wodę w zasięgu wzroku – na biurku, w butelce
- 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.

Hydroterapia – leczenie wodą

W Polsce jest wiele miejscowości słynących z naturalnych właściwości wód leczniczych. Przykładowe kuracje zdrowotne z wykorzystaniem wody to:

- akwaterapia jest metodą leczenia bodźcowego. Polega na zewnętrznym stosowaniu wody – są to m.in. 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 uzupełnia leczenie. Największe bogactwo źródeł w Polsce występuje w województwie dolnośląskim.

O leczeniu uzdrowiskowym przeczytasz na stronie NFZ:

Leczenie uzdrowiskowe / Dla Pacjenta / Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) – finansujemy zdrowie Polaków

Posłuchaj ekspertów:

Zobacz film

Woda - Twoje najważniejsze źródło

Dowiesz się:

- czy i dlaczego woda jest nam potrzebna
- jakie są skutki odwodnienia
- jak pić wodę, żeby się nawodnić
- czym jest hydroterapia i jak wpływa na organizm.

Przeczytaj informację:

Woda – życie, zdrowie i uroda

Przeczytaj także

Woda – pytania i odpowiedzi

Ciało dorosłej osoby składa się w ok. 60 proc. z wody. Tracimy ją m.in. w trakcie oddychania czy pocenia się. Dlatego tak ważne jest, abyśmy uzupełniali jej zapas

Woda dla seniora

Po 60 roku życia trzeba dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Opiekunowie osób starszych również powinni na to zwracać uwagę, bo odwodnienie szkodzi zdrowiu

Do sanatorium z e-skierowaniem

Teraz skierowanie na leczenie uzdrowiskowe lub rehabilitację uzdrowiskową będzie wystawiane w formie elektronicznej. Informacje, na jakim etapie jest Twoje e-skierowanie, znajdziesz na Internetowym Koncie Pacjenta