pacjent.gov.pl

Co wiesz o nawadnianiu

Data aktualizacji
2023-06-24

Czy wiesz, że odwodnienie szkodzi Twojemu zdrowiu? Woda stanowi jeden z głównych składników nie tylko krwi, ale naszego organizmu. Dlatego trzeba się regularnie nawadniać. Ale nie musisz pić samej wody, dostarczają jej także inne płyny i pokarmy. Dowiedz się też, które napoje powodują utratę wody z organizmu oraz czym popijać leki.

Jak przejść przez kwiz:

- uruchom aplikację mojeIKP, zaloguj się i wejdź w zakładkę „profilaktyka” (na dole)
- wybierz „Sprawdź swoją wiedzę”
- zaznaczaj odpowiedzi, prawidłowa odpowiedź wyświetli się od razu na zielono.

Kiedy odpowiesz na wszystkie pytania, możesz przejrzeć swoje odpowiedzi oraz przeczytać dodatkowe informacje zdrowotne. Możesz też udostępnić swój wynik na Facebooku lub Twitterze.

mojeIKP to bezpłatna aplikacja Ministerstwa Zdrowia i Centrum e-Zdrowia. Możesz ją pobrać na systemy

Android z **Google Play** lub iOS z **Apple Store**.

mojeIKP umożliwia m.in.:

- łatwe wyszukanie e-recepty i e-skierowania
- sprawdzenie ulotki i dawkowania przepisanego leku
- ustawienie przypomnienia o lekach, które zażywasz
- ocenienie wizyty w przychodni
- sprawdzenie historii leczenia
- skuteczne udzielenie pierwszej pomocy
- skorzystanie z portalu Diety NFZ
- uruchomienie krokomierza
- wykonanie bezpiecznych ćwiczeń dzięki bezpłatnemu planowi „8 tygodni do zdrowia”.

Tutaj znajdziesz poradnik, jak zainstalować i uruchomić mojeIKP

Przeczytaj też

Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta

Woda na zdrowie

Organizm dorosłego człowieka składa się w 70-80% z wody, co w starszym wieku spada do 45%. Woda jest obecna w każdej komórce ciała i trzeba ją stale uzupełniać

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