pacjent.gov.pl

Pij wodę na zdrowie

Data aktualizacji
2022-12-22

Starszym osobom w upały grozi odwodnienie. Tym bardziej, że z wiekiem w organizmie jest mniej wody. Niestety starsze osoby nie odczuwają pragnienia tak silnie jak młodsze, co powoduje, że piją mniej. Kiedy czują pragnienie, to znaczy, że już są odwodnione.

Opiekunowie osób starszych również powinni szczególnie na to zwracać uwagę. Skutki odwodnienia mogą być bardzo poważne dla organizmu, zwłaszcza jeśli ktoś ma inne choroby, leży lub przekroczył 85. rok życia.

Przeczytaj, jak zadbać o właściwą ilość wody i jakie są objawy odwodnienia