

South Warwickshire



NHS Foundation Trust

Centrum dietetyki w Warwickshire

Nawadnianie organizmu

Dbaj o odpowiednie nawodnienie



Niektóre z porad, zawartych w tej ulotce mogą nie mieć zastosowania w przypadku osób z zaleceniem restrykcji płynów, przyjmowania zagęszczanych płynów lub płynów podawanych przez sondę do karmienia. Jeśli dotyczą cię wymienione przypadki, zwróć się o poradę do specjalisty opieki zdrowotnej.

Spożywanie odpowiedniej ilości napojów jest kluczowe dla zachowania zdrowia, ale często jest zanedbywane. Twoje ciało w około 60% składa się z wody. Oznaki odwodnienia obejmują ciemne zabarwienie moczu, mniejszą częstotliwość oddawania moczu, bóle głowy, uczucie osłabienia i brak koncentracji.

Właściwe nawadnianie organizmu może pomóc w przypadku lub zapobieganiu:

- ♦ Zaparcia
- ♦ Infekcji układu moczowego i nietrzymania moczu
- ♦ Skłonności do upadków
- ♦ Problemów z funkcjonowaniem nerek
- ♦ Odleżyn
- ♦ Złego stanu zdrowia jamy ustnej
- ♦ Problemów z ciśnieniem krwi
- ♦ Cukrzycy (jej kontroli)
- ♦ Splątania



Każdy z nas ma inny organizm, ale zaleca się wypijanie około 1,5 - 2 litrów (6 - 8 szklanek) płynów dziennie.

Czym są płyny?

Płyny to nie tylko woda. Można spożywać dużo więcej płynów/potraw, które dostarczają organizmowi płynów, m.in. rozcieńczony syrop owocowy, herbata, kawa, napój gazowany, mleko, zupa, galaretka i sok owocowy.

Skorzystaj z poniższej ilustracji, aby policzyć ile płynów spożywasz dziennie.

Przekreśl każdą wypitą szklankę lub filiżankę. Każda z nich ilustruje spożycie 200 ml czyli 1/5 litra. Jeśli nie dopijesz napoju, oznacz wypitą ilość $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ lub $\frac{3}{4}$.



SYGNAŁY ODWODNIENIA

Sprawdź kolor moczu

1, 2, 3 właściwe nawodnienie	1
	2
	3
4, 5 nawodnienie niewłaściwe	4
	5
6, 7, 8 Odwodnienie - musisz wypić więcej	6
	7
	8

Odwiedzając toaletę sprawdzaj kolor moczu. Jeśli mocz ma ciemny kolor lub ma silny zapach, musisz pić więcej.

**1 do 3 ilustruje zdrowy kolor moczu
4 do 8 musisz nawodnić organizm!**

Zwróć uwagę na ilość oddawanego moczu.

Czy było go mało czy dużo?

Jeśli oddajesz tylko niewielkie ilości moczu, zwiększ ilość przyjmowanych płynów.

Wskazówki jak zwiększyć przyjmowanie płynów:

- ◆ Kup bidon i noś go ze sobą.
- ◆ Pij po przebudzeniu, przy każdym posiłku, oraz przed pójściem spać.
- ◆ Przygotuj napoje wcześniej - napełnij rano dzbanek lub termos i staraj się wypić całą jego zawartość w ciągu dnia.
- ◆ Ustaw alarm w telefonie, przypominający aby napić się o określonych porach dnia.
- ◆ Zwiększ spożycie owoców, sałatek i warzyw

Pamiętaj aby pić więcej:

- ◆ Kiedy jest gorąco - latem lub podróżując w gorącym klimacie.
- ◆ Podczas lub po wysiłku fizycznym.
- ◆ W klimatyzowanych pomieszczeniach lub w samolocie.

Oświadczenie o równouprawnieniu

W NHS Foundation Trust w okręgu South Warwickshire jesteśmy w pełni zaangażowani w działania na rzecz równości i różnorodności, zarówno jako pracodawca, jak i usługodawca. Nasza strategia równości obejmuje deklarację polityki, która jasno określa nasze zaangażowanie na rzecz równouprawnienia użytkowników usług, pacjentów i personelu: Ty i Twoja rodzina macie prawo do sprawiedliwego dostępu do leczenia oraz regularnego udziału w decydowaniu o sposobie swojego leczenia i opieki medycznej. Możesz oczekiwać traktowania z godnością i szacunkiem. Nie będziesz dyskryminowana ani dyskryminowany ze względu na swój wiek, niepełnosprawność, zmianę płci, związek małżeński i cywilny, ciążę i macierzyństwo, rasę, religię lub światopogląd, płeć lub orientację seksualną. Masz obowiązek godnie i z szacunkiem traktować innych użytkowników usług, pacjentów i naszych pracowników.

Nasze informacje dla pacjentów są również dostępne w innych językach, alfabecie Braille'a, na taśmie audio, na płycie lub dużym drukiem.

PALS

Zapewniamy również pomoc Działu ds. Porad i Kontaktów z Pacjentami (PALS). Jest to poufna usługa dla rodzin, której celem jest pomoc w razie wszelkich pytań i wątpliwości dotyczących lokalnych usług zdrowotnych.

Z usługi tej można skorzystać przez bezpośredni numer telefoniczny 01926 600 054, przez e-mail: Pals@swft.nhs.uk lub zgłaszając się osobiście w biurze PALS, zlokalizowanym przy wejściu do szpitala od strony Lakin Road.

Jeśli masz pytania dotyczące swojej diety, skontaktuj się z nami:

Wydział Dietetyki
Szpital im. George Eliot
Nuneaton
Tel 024 7686 5098

Wydział Dietetyki
Szpital w Warwick
Warwick
Tel: 01926 495321 wewn. 4258

Autor	Zarejestrowany dietetyk
Wydział	Dietetyka
Nr kontaktowy	024 768 65098/01926 495321 w.4258
Opublikowano	styczeń 2016
Przegląd	czerwiec 2022
Nr wersji	1
Nr SWH	01388