

## Przychodzi Pacjent do lekarza...

W piękny słoneczny letni dzień Przychodzi Pacjent do lekarza i mówi:

**Pacjent:** Panie doktorze (wybierz właściwą odpowiedź):

boli mnie żołądek, mam zawroty głowy, mam gorączkę, czuję się taka słaba, mam zaparcia, tak boli mnie kręgosłup, to takie tępy ból, mam takie straszne kurcze mięśni, mam kłopoty ze śliną i boli mnie gardło, mam chrypkę, jestem taka senna cały dzień, męczą mnie ostatnio jakieś dziwne nudności, mam kłopoty z koncentracją...

i oczywiście BARDZO DUŻO PIJĘ, tak jak Pan zalecał.

**Lekarz:** A ile Pan/Pani dziś wypił/a ?

**Pacjent:** Oj duuuużo, dużo doktorze. Będzie pewnie prawie 3 litry!!!

**Lekarz:** Proszę zerknąć na tabelę w biuletynie, znaleźć dzisiejszą temperaturę i odczytać wynik dla siebie.

**Pacjent:** Hm... No niby powinienem/ powinnam więcej, ale to się nie da, doktorze...

**Lekarz:** Jest Pan/Pani **ODWODNIONY/A. W przypadku odwodnienia nie ma innego lekarstwa w domowych jak tylko prawidłowe i sukcesywne nawadnianie wodą z minerałami.**



### Realizacja usług Podstawowej Opieki Zdrowotnej

#### Rejestracja czynna:

Poniedziałek - piątek  
od 7:00 do 19:00  
tel.: (32) 363 - 46 - 33

#### Rehabilitacja czynna:

Poniedziałek - piątek  
od 8:00 do 19:00  
tel.: 795 - 443 - 305

#### DATA TWOJEJ WIZYTY:

.....

.....

.....

.....

.....

# Przychodnia Pogoń



## OPIEKA MEDYCZNA dla Ciebie i Twojej Rodziny



Tak, piję dużo doktorze...

Bezpłatne badanie poziomu  
glukozy

Co to jest elastografia ?

NZOZ ZLA Przychodnia „Pogoń” Sp. z o.o.  
41-200 Sosnowiec  
ul. Grota Roweckiego 37  
[www.nzoz-zla.com](http://www.nzoz-zla.com)  
email: [biuro@nzoz-zla.com](mailto:biuro@nzoz-zla.com)

CZY POZNAJESZ TĘ SYTUACJĘ ? ;)

## TAK, DUŻO PIJĘ DOKTORZE.

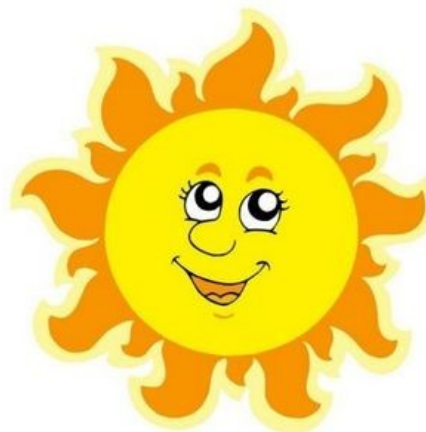
### CZYŻBY?

W poprzednim numerze szczegółowo omówiliśmy jak skutecznie się nawodnić, a także jakie są skutki odwodnienia. Według The National Council Research w USA, osoba dorosła, żyjąca w umiarkowanych warunkach ekspozycji środowiska i o przeciętnych wydatkach energetycznych potrzebuje 30ml na 1kg masy ciała, a więc ok.10 szklanek przy masie 80kg.

A gdy mamy upały?

	Temperatura °C					
	15	20	25	30	35	40
Duża aktywność	4,0	4,5	6,1	7,8	9,0	12,0
Umiarkowana aktywność	3,2	3,8	4,4	6,0	7,0	9,5
Mała aktywność	2,3	2,9	3,5	4,3	5,3	8,3
Tryb Siedzący	1,9	2,2	2,8	3,5	3,8	5,3

## I FAKTYCZNIE DUŻO PIJESZ?



Jak widać zapotrzebowanie na wodę (l/d) w zależności od temperatury i poziomu aktywności jest bardzo zróżnicowane. Znajdź siebie w tabeli i stosuj prawidłowe nawadnianie codziennie. Nawet 1 dzień przerwy może negatywnie wpływać na Twój stan zdrowia.

**Grupy szczególnie narażone na odwodnienie to: osoby starsze, kobiety w ciąży, a także niemowlęta i dzieci.**

Więcej na : <http://www.spec-dietetyk.pl/uncategorized/zapotrzebowanie-czlowieka-na-wode>

## DIAGNOSTYKA

### ZAPRASZAMY NA BADANIA USG Z ELASTOGRAFIĄ

Jest to nowa metoda oceny tkanki miękkiej pozwalająca na ocenę zmian ogniskowych. Połączenie tradycyjnej ultrasonografii z elastografią pozwala podnieść czułość wykrywania nowotworów piersi, tarczycy oraz innych powierzchownie położonych narządów.

### ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIE POZIOMU GLUKOZY (z palca)

Pacjentów z aktywną deklaracją POZ w naszej Przychodni. Badania kierujemy szczególnie dla osób, które jeszcze nigdy nie poddawały się temu badaniu. Badanie należy wykonywać na czczo. Liczba miejsc ograniczona.