

Ile piję - tyle pamiętam ...

W upalne dni wielu z nas skarży się na osłabienie, senność, gorszą koncentrację i zaburzenia pamięci.

Okazuje się, że winowajcą takiego stanu rzeczy jest często odwodnienie. Powiesz:

„Ja piję dużo”.

Sprawdź zatem w tabeli czy tak jest:

| litrów na dobę | 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 |

Nawet 1 dzień przerwy w uzupełnianiu płynów może negatywnie wpływać na Twój stan zdrowia. **Szczególnie narażone na odwodnienie są: osoby starsze, kobiety w ciąży, a także niemowlęta i dzieci.**

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



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 11:25 do 19:00
tel.: 795 - 443 - 305

DATA TWOJEJ WIZYTY:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

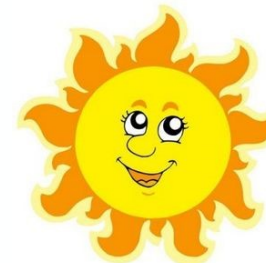
Przychodnia Pogoń



OPIEKA MEDYCZNA dla Ciebie i Twojej Rodziny

Ile piję - tyle pamiętam ...

Uważaj na
Barszcz
Sosnowskiego !



NZOZ ZLA Przychodnia „Pogoń” Sp. z o.o.
41-200 Sosnowiec
ul. Grota Roweckiego 37
www.nzoz-zla.com
email: biuro@nzoz-zla.com

Uważaj na Barszcz Sosnowskiego *Heracleum Sosnowskyi*

Szkodliwość Barszczu Sosnowskiego:

- zawiera toksyczne, silne alergizujące substancje,
- w upalne dni olejki eteryczne unoszą się w powietrzu, a związki te pod wpływem działania promieni słonecznych powodują oparzenia skóry oraz podrażnienia błon śluzowych górnych dróg oddechowych,
- styczność z rośliną powoduje zaburzenia ogólnoustrojowe organizmu, np. nudności, wymioty, bóle głowy, a nawet urazy oczu,
- na siłę reakcji ma wpływ wrażliwość skóry poparzonej osoby a także słoneczna pogoda, wysokie temperatury i duża wilgotność powietrza,
- zagrożenia dotyczą nie tylko ludzi, ale również zwierząt,
- do obrażeń może dojść nawet bez bezpośredniego kontaktu z rośliną

Objawy poparzenia Barszczem Sosnowskiego

- objawy pojawiają się od 30 minut do 2 godzin od kontaktu z rośliną,
- w ciągu 24 godzin nasilają się objawy w postaci zaczerwienienia skóry i pęcherzy z surowiczym płynem,
- stan zapalny utrzymuje się przez około 3 dni,
- po tygodniu miejsca podrażnione ciemnieją i stan taki może utrzymywać się przez kilka miesięcy,
- miejsca podrażnione na skórze zachowują wrażliwość na światło ultrafioletowe nawet przez kilka lat,
- po długotrwałym leczeniu mogą pozostać widoczne blizny,
- w skrajnych przypadkach może dojść do rozległej martwicy oraz zmian



CO ROBIĆ, GDY MIELIŚMY KONTAKT Z BARSZCZEM SOSNOWSKIEGO?



1. Należy dokładnie przemyć oparzone miejsca wodą z mydłem.
2. unikać słońca przez dwie doby – ekspozycja poparzonej skóry na działanie promienie słonecznych zwiększy stan zapalny i ryzyko bardziej widocznych blizn.
3. jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.