

## Ile pić, aby się nawodnić?

Jeśli czujesz się zmęczony, senny albo masz kłopoty z koncentracją to znak, że już za późno! Szybko sięgnij po wodę, gdyż są to oznaki odwodnienia.

Moment, w którym czujemy suchość w ustach to sygnał alarmowy, dlatego warto pić regularnie, nawet gdy nie czujemy pragnienia.

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
Brak aktywności	1,9	2,2	2,8	3,5	3,8	5,3

Nawet, gdy siedzisz przez cały dzień w domu na kanapie to Twój organizm w temp. 30 °C potrzebuje minimum 3,5 litra płynów na dobę, aby prawidłowo funkcjonować.

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

Czy woda z kranu jest dobra do picia?



Człowiek tonie w ciszy...

RODO w naszym wydaniu - jak Ci się podoba?

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)

Przychodnia Pogoń, 8/2018

## Czy woda z kranu jest dobra do picia?

---

Osoby zamieszkujące tereny Sosnowca mogą bez obaw korzystać z wody z kranu bez konieczności jej przegotowywania.

Należy przy tym pamiętać, że aby właściwie się nawodnić należy uzupełniać brakujące sole mineralne, które tracimy w upalne dni w procesie schładzania naszego organizmu (pocimy się).

**Utrata sodu może powodować zaburzenia pracy serca oraz układu nerwowego. Od tego już krótka droga do udaru lub zawału serca.**

**Zalecamy zatem wypijanie szklanki wody ze szczyptą soli.**

Warto jednak pić nie tylko samą wodę, ale również soki naturalne bogate w witaminy, a każdy dzień rozpocząć od szklanki wody z cytryną, co pobudzi nasz metabolizm aż o 30%!

## Człowiek tonie w ciszy ...

---

Gdy oglądamy filmy w telewizji pokazujące spektakularne akcje ratunkowe na plaży, gdzie osoba topiąca się wymachuje rękami i krzyczy „pomocy”, a ratownik od razu wskakuje z mostka do wody i ratuje ją to odносimy wrażenie, że tak jest naprawdę. Niestety. To mit. Dlaczego?

To będzie nieprzyjemne, ale zastanów się przez chwilę, czy zdarzyło ci się kiedykolwiek zachłysnąć herbatą lub jakimś sokiem, bo chciałeś coś szybko powiedzieć? Taaak... Pamiętasz jak w jednej chwili oczy szeroko Ci się otworzyły, zaczęłeś się krztusić, a koledzy obok pytali czy Cię poklepać po plecach.... Ty nie mogłeś nawet odpowiedzieć, że nie trzeba. Jeszcze przez chwilę kaszlesz, jeszcze moment... Próbujesz odstawić szklankę na stół, ale boisz się, że nie trafisz... Tak, wreszcie po minucie możesz coś odpowiedzieć i śmiać się z resztą z tej całej sytuacji.

A gdybyś był w wodzie?...

I gdyby to nie był tylko łyk soku lub herbaty?...

**Pamiętaj, człowiek tonie w ciszy.**

## RODO w naszym wydaniu

---

Kiedys jeden z Pacjentów powiedział:

**„Już raz w życiu byłem numerem i drugi raz wolalby nie być”.**

Te słowa mocno nas poruszyły. Do tego stopnia, że z całych sił wzbraniamy się, aby nie wprowadzać do naszej Przychodni „numerków”. Jedni powiedzą, że to przesada, ale nawet jeśli taki sposób rozpoznawania Pacjentów miałby urazić część naszych seniorów to wolimy tego uniknąć i tak jak do tej pory, zapraszać Państwa do gabinetu po imieniu.

Niestety nie znamy wszystkich i konieczna jest weryfikacja osoby zapisanej do lekarza w naszej bazie danych, dlatego uprzejmie **prosimy o okazywanie dowodu osobistego przy rejestracji wizyt oraz zgłaszaniu się na wizytę bądź też po leki.**

Dziękujemy.

Czy taka forma Państwu odpowiada?

Jeśli nie - powiedz to lekarzowi.