

Питьевоу режим пожилору человека



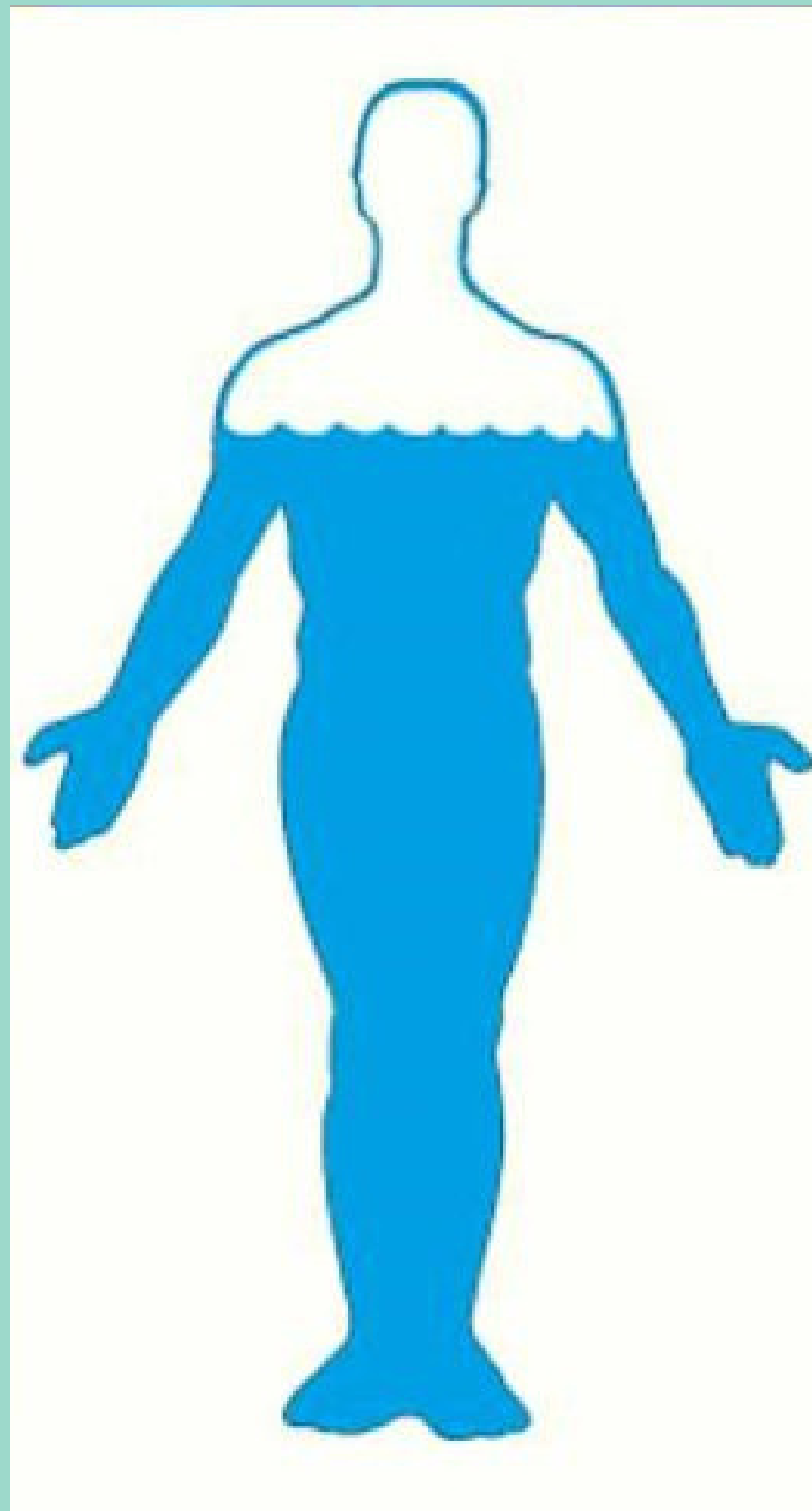
ГОАУСОН "Ковдорский КЦСОН" исп м/с Зиброва Н.В., Фадеева Н.Ю.

Роль воды в организме .

Вода необходима для нашей жизни и уступает по значимости лишь кислороду.



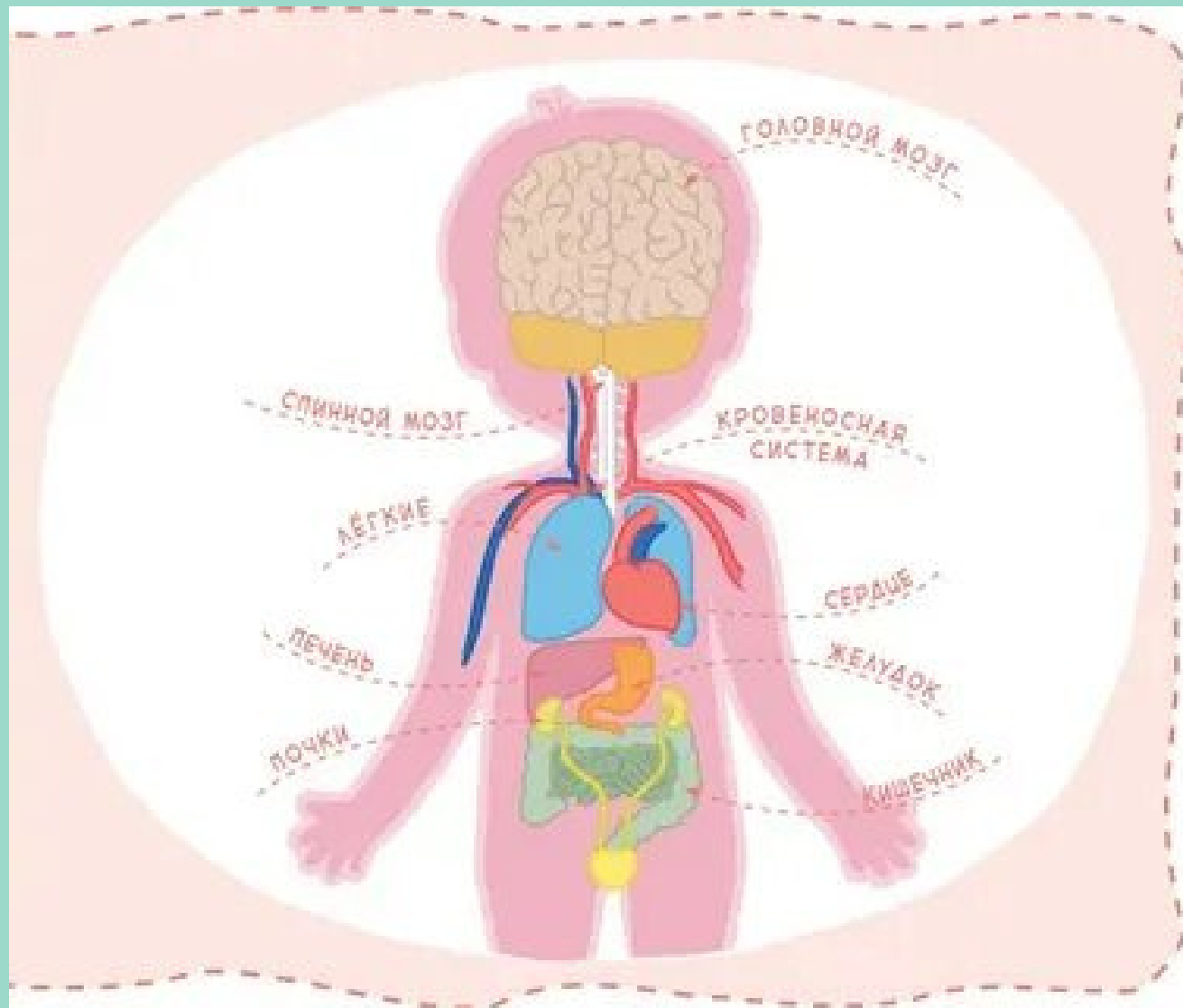
Человек может прожить без пищи несколько недель, но без воды - только пять дней.



Наш организм почти на три четверти состоит из воды. Например, мозг - на 75 - 85 процентов, а мышцы на 70 процентов.

Вода - это благоприятная среда для всех процессов жизнедеятельности.

Вода входит в состав клеток, тканей, крови, участвует в метаболизме и передаче нервных импульсов.



Именно вода помогает нам переваривать и усваивать пищу, перенося питательные вещества к клеткам, выводит токсины, служит смазкой для суставов и прямой кишки, участвует в регулировании температуры тела.

С возрастом у людей происходят необратимые изменения в организме: замедляется обмен веществ, ухудшается эластичность сосудов, снижается функция почек.



У пожилых людей нарушается водно - солевой баланс, что способствует образованию камней в почках и мочевом пузыре; повышается риск развития артритов и артрозов.



При нехватке воды вязкость крови повышается, что увеличивает риск развития инфарктов и инсультов, тромбозов, варикозной болезни, геморроя.



**Нарушение полноценного
питьевого режима
приводит к обострению
хронических заболеваний и
ранней смертности.**

При низком уровне потребления воды у людей старшего возраста часто развиваются запоры.

**Желудочный сок становится
излишне
концентрированным, что
приводит к развитию
гастритов и язвы желудка.**



Профилактика обезвоживания.

В старческом возрасте для профилактики обезвоживания необходимо нормализовать питьевой режим.

Каждый день из организма через кожу, легкие, кишечник и почки выводится в среднем около 2 литров воды.

Если эту воду не восполнять, то произойдет обезвоживание организма.



Чем опасно обезвоживание?

**Некоторыми признаками обезвоживания являются
головная боль, усталость, боль в мышцах, темная
моча, непереносимость жары, сухость во рту и
глазах.**

В более тяжелых случаях может повыситься температура тела, появиться рвота, диарея, развиваться почечная недостаточность. Если вовремя не принять меры, может случиться летальный исход.

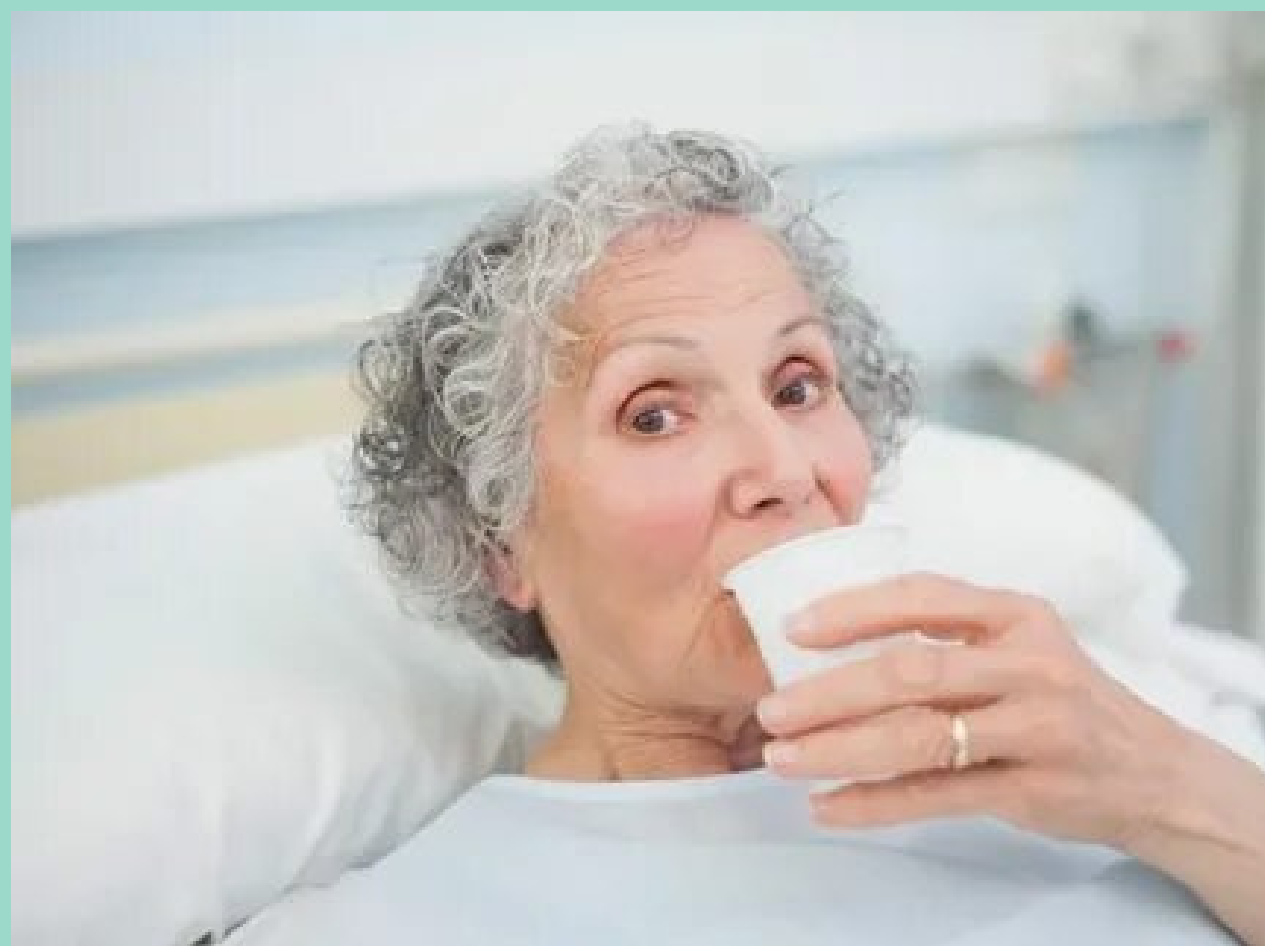


Питьевой режим - лучшая профилактика обезвоживания.



Для пожилого человека норма воды в сутки отличается от показателей для людей другого возраста.

**В сутки пожилому человеку следует употреблять
не менее 1,5 - 2 литров чистой воды.**



**В стакан воды можно добавить несколько
капель лимонного сока.**

Пожилым людям рекомендуется большую часть суточной нормы выпивать до обеда, а на ночь лучше избегать потребления жидкости.





Нельзя выпивать суточную норму за один раз. Это не только не полезно, но и может привести к проблемам с самочувствием. Избыток воды так же опасен, как и ее недостаток.



**Для нормального водно
- солевого обмена
важно пить чистую
воду между приемами
пищи и за полчаса до
еды.**

**При таком питьевом режиме жидкость быстро
покидает желудок и всасывается в тонком
кишечнике.**



**Помните! Рациональный питьевой режим
в пожилом возрасте является
профилактикой многих заболеваний.
Употребление достаточного количества
жидкости способствует сохранению
хорошего самочувствия, физической и
психической активности пожилого
человека.**