

Частое мочеиспускание - довольно распространенная проблема, особенно у рожавших женщин. Существуют специальные упражнения для укрепления мочевого пузыря - ваш врач даст вам направление к специалисту. Для нормальной работы организма и хорошего состояния здоровья нужно много пить. Лучше найти решение проблемы частого мочеиспускания, чем ограничивать себя в жидкости.

Russian
30 June 1997

Как заставить членов моей семьи пить больше воды? В жаркую погоду держите в холодильнике большое количество воды. В эту воду можно для вкуса добавить лимонный сок или мелко нарезанную мяту. В холодную погоду пейте теплую воду, также с лимонным соком. Заказывайте воду в ресторане, берите воду с собой на пикник, всегда подавайте воду к столу. Старайтесь использовать красивые яркие кувшины и стаканы - это поможет приучить детей больше пить.

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.

ПЬЕТЕ ЛИ ВЫ ДОСТАТОЧНО ВОДЫ?

Are You Drinking Enough Water?

REVIEWED
March 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

ПЬЕТЕ ЛИ ВЫ ДОСТАТОЧНО ВОДЫ? Are You Drinking Enough Water?

Нам много говорят о том, что нужно есть, чтобы оставаться здоровыми, но еще одна вещь, которая нужна нам каждый день и которая важнее, чем пища, - это вода. Мы знаем, что в жаркие летние месяцы нужно пить много воды, но многие не знают, что все время, независимо от времени года нужно выпивать достаточное количество воды. Вода необходима для нормальной работы каждого органа, особенно важна вода для почек. Недостаточное количество воды приводит к образованию камней в почках.

Мне не нужна вода, так как я не чувствую жажды, говорят некоторые. Ощущение жажды появляется очень медленно - часто мы не ощущаем жажды даже тогда, когда наш организм нуждается в воде. Иногда мы путаем ощущение жажды с голодом. Иногда, когда человеку кажется, что он голоден, на самом деле, ему необходима вода. Поэтому лучше всего пить регулярно - независимо от того, хочется пить или нет.

Но мне не нужно пить много воды, так как я пью много чая и кофе - еще одно распространенное мнение. Чай и кофе нужно употреблять в умеренных количествах - в большом количестве это не может заменить воду, так как оба этих напитка содержат кофеин, который приводит к потере жидкости из организма.

Что полезнее - вода в бутылках или из-под крана? В Австралии вода из-под крана чистая и безопасная для питья - ее не надо кипятить. Она также содержит фторид, предотвращающий кариес. Не стоит покупать воду в бутылках для ежедневного употребления, хотя это хорошая замена алкоголю.

Некоторые вопросы, которые люди задают по поводу воды:

Какое количество воды нужно выпивать ежедневно? Большинству из нас нужно выпивать в день от 1,5 до 2,5 литра. В жаркую погоду и при физических нагрузках нужно выпивать еще больше.

Не будет ли выпитая перед выполнением физических упражнений вода вызывать спазмы в желудке? Нет. Это заблуждение. Воду нужно пить как до, так и после физических упражнений. Если вы выполняете изнурительные физические упражнения в течение длительного периода времени, тогда вам нужны специальные спортивные напитки, в остальных случаях пейте воду.

Я пью много соков, зачем мне пить воду? Хорошо выпивать стакан сока ежедневно, но нужно пить больше воды. Если вы любите сок и, пейте сок пополам с водой. Кроме того, что сок более дорогой, слишком много соков приводит к увеличению веса и вызывает кариес зубов. Поэтому с раннего возраста приучайте детей пить воду, а не соки. Если для успокоения ребенка вы даете ему перед сном бутылочку, это должна быть простая вода - сок, молоко или любое питье, содержащее сахар, которое дают ребенку перед сном, разрушает зубы ребенка.

Если я буду много пить, не будет ли жидкость задерживаться в организме? Нет. У некоторых женщин это происходит перед менструациями, и они считают, что в это время лучше меньше пить. На самом же деле, нужно пить больше. Одной из причин того, что жидкость задерживается в организме, является избыток натрия. Вывести его из организма поможет обильное питье.

Если много пить, нужно будет чаще ходить в туалет ночью. Чтобы этого избежать, старайтесь больше пить в течение дня и меньше - вечером. Если же у вас частые позывы к мочеиспусканию, обратитесь к врачу, возможно вам понадобится лечение.