

**KARTA INFORMACYJNA ZABIEGU**  
**OŚWIADCZENIE ŚWIADOMEJ ZGODY NA ZABIEG**  
ZABIEG KURACJA PITNA WODĄ LECZNICZĄ

**KRENOTERAPIA – KURACJA PITNA WODĄ LECZNICZĄ**

**OPIS ZABIEGU**

Zabieg kuracji pitnej wodą leczniczą to jedna z metod krenoterapii, zaliczanej do podstawowych metod leczenia uzdrowiskowego. Polega na spożyciu wód o udowodnionych właściwościach leczniczych. Stanowi jedną z najstarszych metod leczenia sanatoryjnego. Jest to terapia, do której pacjent powinien być zakwalifikowany przez lekarza balneologa, gdyż wymaga postawienia diagnozy, odpowiedniego doboru leczenia uwzględniającego przeciwwskazania oraz weryfikacji rezultatów.

**EFEKTY**

- 1) Zapewnienie prawidłowego nawodnienia organizmu.
- 2) Zapobieganie i leczenie niedoborów związków mineralnych zawartych w wodach uzdrowiskowych, takich jak: magnez, potas, sod, wapń, żelazo i wiele innych.
- 3) Profilaktyka udaru mózgu, zawału serca, zakrzepicy poprzez przeciwdziałanie nadmiernemu zagęszczeniu krwi.
- 4) Korzystny wpływ na odchudzanie dzięki stymulacji metabolizmu białkowo-tłuszczowo-węglanowego.
- 5) Przeciwdziałanie cukrzycy poprzez obniżenie poziomu cukru we krwi.
- 6) Zapobieganie zaparciom poprzez zwiększenie uwodnienia mas kałowych w jelicie grubym.
- 7) Zapobieganie infekcjom układu moczowego i powstawaniu kamieni poprzez przeciwdziałanie zagęszczeniu moczu.
- 8) Korzystny wpływ na funkcję wątroby, trzustki i pęcherzyka żółciowego poprzez zmniejszenie zagęszczenia żółci.
- 9) Działanie uspokajające, łagodzenie nadmiernej pobudliwości i napięcia emocjonalnego.
- 10) Pobudzenie trawienia za pomocą stymulacji wydzielania śluzu, kwasu solnego i enzymów.
- 11) Korzystny wpływ na funkcję jelit dzięki pobudzaniu ich perystaltyki.
- 12) Zwiększenie metabolizmu układu pokarmowego poprzez pobudzenie mikrokrażenia w naczyniach przewodu pokarmowego.
- 13) Zapobieganie kamicy moczowej poprzez działanie moczopędne.

- 14) Zapobieganie wystąpieniu dny moczanowej dzięki zwiększeniu wydalania kwasu moczowego z moczem.
- 15) Zwiększenie odporności poprzez działanie immunostymulujące.

## O ZABIEGU

- 1) Zaleca się, aby wody zdrojowe pić 3 razy dziennie po około 200 ml.
- 2) Kuracja wodą uzdrowską powinna trwać minimum 3 tygodnie przez 6 dni w tygodniu.
- 3) Zaleca się ich spożycie przed planowanym posiłkiem, w miejscu z łatwym dostępem do toalety.
- 4) Zaleca się, aby wodę spożywać powoli, z przerwami 3-5 min, najlepiej na stojąco.
- 5) W celu przeciwdziałania objawom nietolerancji nadmiaru spożytej wody zaleca się, aby kurację rozpoczynać od mniejszych dawek wody: pierwszego dnia wypić -  $\frac{1}{3}$  zalecanej ilości, drugiego -  $\frac{2}{3}$ , a trzeciego -  $\frac{3}{4}$ .

## WSKAZANIA

- 1) Choroby układu pokarmowego m.in. choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy w okresie remisji, dyspepsja, refluks żołądkowo-przełykowy, zaparcia, wzdęcia, zespół jelita drażliwego, stany po operacjach w obrębie przewodu pokarmowego;
- 2) Choroby układu krążenia m.in. nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienne serca, choroby naczyń krwionośnych, stany odwodnienia.
- 3) Choroby układu moczowego np. przewlekłe lub nawracające infekcje dróg moczowych, kamica moczowa bez jawnej kolki nerkowej - gdy wielkość kamieni rokuje ich samoistne odejście, stany po operacjach w obrębie układu moczowego i prostaty, zapalenie gruczołu krokowego i pęcherzyków nasiennych, zaburzenia neurogenne pęcherza, wysiłkowe nietrzymanie moczu.
- 4) Choroby układu oddechowego np. nawracające infekcje dróg oddechowych.
- 5) Choroby układu nerwowego np. nerwica, zaburzenia lękowe, bezsenność, migrenowe bóle głowy.
- 6) Choroby metaboliczne i endokrynologiczne m.in. otyłość, hipercholesterolemia, cukrzyca ustabilizowana, choroby tarczycy, dna moczanowa.
- 7) Choroby reumatologiczne np. osteoporoza, stan po złamaniu kości.
- 8) Choroby układu odpornościowego np. stan po przebytych ogólnoustrojowych infekcjach.

- 9) Choroby zębów np. profilaktyka próchnicy zębów.
- 10) Zatrucia np. przewlekłe zatrucia ołowiem, kadmem, cynkiem, tlenkiem siarki i kwasem siarkowym lub stan po nadmiernym spożyciu alkoholu.

#### PRZECIWWSKAZANIA

- 1) Ostra kamica nerkowa z kolką nerkową.
- 2) Niewydolność nerek.
- 3) Przeszkoda w swobodnym odpływie moczu.
- 4) Kamica pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z kolką żółciową.
- 5) Żółtaczką i zdekompensowaną marskością wątroby.
- 6) Czynna choroba wrzodowa.
- 7) Niewydolność serca.
- 8) Nadciśnienie tętnicze nerkopochodne oraz oporne na leczenie.
- 9) Niewydolność oddechowa.
- 10) Zaostrzenie astmy oskrzelowej.
- 11) Biegunka.
- 12) Nudności i wymioty.
- 13) Stan znacznego osłabienia i wycieńczenia.
- 14) Alergia na składniki wody.

#### DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE

- 1) Uczucie pełności w żołądku.
- 2) Zgaga.
- 3) Odbijanie.
- 4) Nudności, wymioty.
- 5) Biegunka.
- 6) Reakcja alergiczna na składniki wody uzdrowiskowej.

#### POSTĘPOWANIE POZABIEGOWE

- 1) Odpoczynek, unikanie wzmożonej aktywności fizycznej przez ok. 30 min po zabiegu.
- 2) Unikanie błędów dietetycznych.
- 3) Powtarzanie zabiegów zgodnie z zaleceniami lekarza celem zwiększenia efektów klinicznych oraz utrzymania długotrwałego efektu.
- 4) Zdrowy styl życia. Dieta śródziemnomorska. Regularna aktywność fizyczna. Unikanie sytuacji stresowych. Unikanie stosowania używek.
- 5) Regularna kontrola lekarska, w tym kontrola badań biochemicznych celem profilaktyki chorób przewlekłych.

**LEKARZ**

*Justyna Kafel - Wituszyńska*

3619881