

- **Маргарита Всеволодовна, очень популярна тема соблюдения питьевого режима. Много разговоров о том, что нужно пить много воды для того, чтобы организм оставался здоровым. К минеральной воде это имеет отношение? Есть ли разница - обычную воду пьет человек или минеральную?**

- Насчет соблюдения питьевого режима я с вами абсолютно согласна. Но все же это касается обычной воды. Минеральная - это вода особенная, и полностью ей заменять воду обычную нельзя. Кроме того, не вся минеральная вода имеет одинаковые свойства. Есть вода столовая, лечебно-столовая и лечебная. Это написано на этикетке всегда. Вот только столовую можно принимать без всяких показаний. Но все же и в этом случае не увлекайтесь.

- **Сколько минералки можно пить в сутки?**

- Распространенные нормы потребления воды все же очень условны - в сутки это может быть полтора-два литра. Но все люди разные: у кого-то вес тела 50 килограммов, у другого - 120, потребности организма, соответственно, отличаются. Кроме того, многое зависит от того, какое здоровье у человека, чем он болеет. Если есть повышенное давление, отеки - куда такому человеку много воды? Или мочекаменная болезнь? Всем одинаковые рекомендации по количеству воды точно не подходят.

Важно понимать, что только столовую воду можно пить без назначения врача. Про прием воды, где на этикетке написано «Лечебная» или «Лечебно-столовая», нужно консультироваться у врача. Бесконтрольное потребление такой воды может не просто не помочь избавиться от заболеваний, а приведет к обострению или новым проблемам со здоровьем.

- **Какой температуры должна быть минеральная вода? Теплую пить или холодную?**

- Теплая вода больше подходит при язвенной болезни, холециститах, панкреатитах, когда есть обострение заболевания, при диарее. А холодная вода, наоборот, хорошо работает при запорах, она стимулирует моторику кишечника, регулирует желудочную секрецию, помогает при изжоге.

- **Есть ли разница - с газом вода или без газа?**

- Негазированная, конечно, лучше, она не раздражает кишечник. Но здесь опять же все зависит от того, какой человек, с какой патологией. Условно здо-



# МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



## Формула воды: без права на ошибку

**Вода - второй после кислорода важнейший элемент жизни человека, но не все амурчане умеют пить воду правильно. Чем отличается минеральная вода от обычной, когда вода может быть во вред и как рассчитать свою индивидуальную норму - об этом и многом другом рассказала ассистент кафедры факультетской и поликлинической терапии Амурской медакадемии, к.м.н., врач-гастроэнтеролог высшей категории Маргарита СУЛИМА.**

ровому человеку ее пить можно без вопросов. Газированная вода стимулирует работу желудка, кишечника, желчного пузыря, и могут возникать неприятные ощущения - вздутие, урчание в животе и прочее. Газированную воду я не рекомендую бы возрастным людям. Так что если есть проблемы, то лучше вода без газа. Как из газированной воды сделать негазированную? Достаточно открыть бутылку или налить в стакан и подержать так некоторое время.

Кстати, негазированная теплая вода очень хороша для беззондовых тюбажей при заболеваниях желчного пузыря, когда желчь густая и есть болевой синдром. Но только по назначению и под контролем врача-гастроэнтеролога. Вот тогда идеально пойдет вода комнатной температуры, без газа. Выпил стакан, немного полежал на правом боку на грелке, еще полстакана выпил - действует очень эффективно. Определить, что тюбаж с минералкой сработал, просто. Когда желчный пузырь большой, его надо простимулировать, чтобы он выбросил желчь в кишечник, появится жидкий стул. Это индикатор того, что эффект есть. Тюбаж с целью профилактики можно применять два в месяц. Кстати, категорически нельзя этого делать при желчекаменной болезни, иначе камни могут начать двигаться. И еще раз - самостоятельно этим заниматься нельзя, все под контролем врача.

- **Как долго можно держать бутылку с минералкой открытой? За какое время нужно выпить?**

- Лучше всего будет, если вы выпьете всю водичку из бутылки после откупоривания за сутки.

- **Какую воду пить - нашу, региональную, дальневосточную или лучше отдать предпочтение минералке из западных регионов или импортной?**

- Прежде всего, повторюсь, «без вопросов» можно пить столовую воду. А начинать пить лечебную или лечебно-столовую, да еще ту, которую вы раньше не принимали и не знакомы с ее действием на ваш организм, похорошему нужно там, где ее добывают - это, как правило, специализированный санаторий, под присмотром врача и с соответствующими корректировками. Отрепетировать там этот процесс, а потом, если она в нашем регионе продается, то продолжать ее принимать.

А что касается столовой воды других регионов, то надо знать ее состав, качество и показания. Мы лучше знаем наши дальневосточные минеральные воды. Все они примерно одинаковые по составу.

Гонжинская, например, слабоминерализованная столовая, но более озонированная, кульдуrowsкая вода не используется для питьевого режима из-за наличия в ней кремния. Шмаковская очень похожа по составу на «Амурскую» или на «Ласточку». Кстати, «Амурская» вода близка по составу к кисловодскому «Нарзану», отличается от него только отсутствием сульфатных анионов и вкусовыми качествами. По составу они похожи.



- **Сколько можно пить минеральной воды? Как рассчитать свой личный норматив?**

- Предлагается такая формула для расчета количества приема воды: 3 мл воды на килограмм веса тела конкретного человека. Например, если ваш вес 60 кг, то на один прием вам нужно 180 мл воды. И таких приемов может быть максимум три-четыре в сутки.

Если есть какие-либо нюансы по здоровью, то только доктор может вам дать конкретные рекомендации. Все зависит от индивидуальных особенностей человека и состояния его желудочно-кишечного тракта.

- **Когда лучше пить минералку - до еды, после еды или независимо от приема пищи?**

- Столовую воду хорошо применять перед едой, за 20-30 минут. Она хорошо утоляет жажду, восстанавливает ионный состав организма после потери жидкости организмом (например, в жаркий период времени), очень хорошо ее применять после применения мочегонных средств. И еще - нельзя пить минеральную воду без конца и заменять ей воду обычную. Что касается лечебной и лечебно-столовой воды, то ее вообще нужно принимать под контролем врача и пить курсами. Обращаю ваше внимание - время приема воды лечебно-столовой или лечебной минеральной воды, ее температура, количество определяется врачом-гастроэнтерологом с учетом имеющейся патологии.

В терапевтическом отделении третьей городской больницы, где я работала много лет, мы с коллегами изучали свойства минеральной воды «Амурская» и влияние на состояние ЖКТ пациентов. В 2005 году наша авторская группа получила патент на использование этой минеральной воды в лечении пациентов с проблемами кишечника.

Андрей **ОВЕРЧЕНКО**.  
Фото Амурской ГМА.



Самый главный совет - не занимайтесь самолечением и не прописывайте себе сами минеральную воду, особенно с лечебным эффектом. Ну и, конечно, соблюдайте разумную меру во всем.