

درهنگام تب، تهوع و اسهال، آب بیشتری بنوشید

یک متخصص تغذیه گفت: کمبود آب می‌تواند حتی منجر به مرگ فرد شود که این بستگی به بافت و حرارت درونی بدن فرد دارد...



یک متخصص تغذیه گفت: کمبود آب می‌تواند حتی منجر به مرگ فرد شود که این بستگی به بافت و حرارت درونی بدن فرد دارد.

دکتر سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت و گو با ایسنا، درباره آب مورد نیاز بدن اظهار داشت: نیاز به آب بدن در روز بستگی به درجه حرارت بدن، رطوبت هوا و نوع فعالیت بدنی ما دارد، اما حداقل در شرایط معتدل باید 2/5 لیتر آب و در هوای گرم 4 تا 6 لیتر آب بنوشیم.

وی در ادامه افزود: از آنجا که اغلب میوه‌ها 90 درصد و سبزیجات 85 درصد حاوی آب هستند، می‌توان با افزایش وعده‌های میوه و سبزیجات، قسمتی از آب مورد نیاز بدن را فراهم کرد.

وی درباره فواید آب در بدن گفت: آب در هضم غذا و دفع مواد زائد و اضافی غذا کمک کرده و از بروز یبوست جلوگیری می‌کند. همچنین موجب دفع سموم از طریق پوست و دستگاه دفع ادرار می‌شود.

دکتر کشاورز تصریح کرد: از دست رفتن آب بدن به راحتی قابل تشخیص نیست، ولی یکی از نشانه‌های هشداردهنده آن داشتن ادرار تیره رنگ است که اگر رنگ ادرار به طور غیرطبیعی تیره و بوی آن تند شود می‌تواند علامت کم آبی بدن باشد. از دیگر نشانه‌ها می‌توان خستگی، سستی، از دست دادن قدرت تشخیص، گرفتگی صدا و عدم توانایی در تمرکز کردن را نام برد.

این متخصص تغذیه افزود: هنگام ابتلا به تب و بیماری‌هایی از قبیل اسهال و تهوع باید مقادیر بیشتری آب بنوشید تا مانع از کم آبی در بدن شوید.

وی همچنین درباره مشکلات ناشی از کمبود آب در بدن گفت: کمبود آب در صورت تکرار می‌تواند خطر بروز مشکلات جسمی مانند سوزش دل، یبوست، سنگ کلیه و حتی از کار افتادن کلیه را افزایش دهد. کمبود شدید آب خطرات زیادی برای سلامت بدن دارد که بی‌آبی خفیف با ازدست دادن 3 تا 5 درصد وزن بدن از طریق دفع مایعات رخ می‌دهد.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تأکید کرد: در کودکان چون سطح بدن بیشتر از وزن آنهاست و با توجه به رشد بدن و این که بافتهای جدیدی در بدن آنها ساخته می‌شود، بنابراین بدن آنها نسبت به افراد بالغ آب بیشتری احتیاج دارد. وی در مورد میزان آب مورد نیاز برای بیماران مبتلا به نارسایی‌های کلیوی گفت: میزان آب مورد نیاز برای این افراد بستگی به تعداد دفعات دیالیز در هفته و اینکه نارسایی آنها در چه اندازه‌ای قرار دارد، متغیر است. اگر نارسایی آنها حاد نشده باشد با توجه محدودیت‌هایی که دارند باید 2/5 لیتر آب بنوشند.

دکتر کشاورز یادآور شد: دریافت آب بدن بستگی به شرایط بدن و عوامل محیطی آن دارد و مصرف بیش از حد آب می‌تواند موجب بروز مسمومیت به آب شده و احتمال مرگ را افزایش دهد.

این متخصص تغذیه در پایان تأکید کرد: بهترین درمان پیشگیری است. بنابراین بطور دائم آب بنوشید، به علاوه موز و یا مصرف دو وعده میوه‌های دیگر، ماده معدنی را که بدن از دست داده تأمین خواهد کرد. در نوشیدن و مصرف آب توجه کنید که کم و زیاد نوشیدن آب باعث بروز مشکل و اختلال در بدن فرد می‌شود.