

علائم کم‌آبی بدن

کم‌آبی بدن عبارت است از کم شدن آب و نمک‌های ضروری بدن. کم‌آبی در نوزادان، شیرخواران، و افراد بالای 60 سال خطرناک‌تر از سایر گروه‌های سنی است.



سلامت نیوز: کم‌آبی بدن عبارت است از کم شدن آب و نمک‌های ضروری بدن. کم‌آبی در نوزادان، شیرخواران، و افراد بالای 60 سال خطرناک‌تر از سایر گروه‌های سنی است. آب تقریباً 60% وزن بدن مرد و 50% وزن بدن زن را تشکیل می‌دهد و برای حفظ سلول‌ها و بافت‌های بدن، مقدار آن باید در محدوده‌ای بسیار کم تغییر کند.

– علایم شایع:

۱. خشکی دهان و زبان
۲. کاهش یا فقدان کامل ادرار
۳. گود افتادن چشم‌ها
۴. چروکیده شدن پوست
۵. منگی؛ گیجی؛ اغما
۶. پایین بودن فشار خون
۷. تشنگی شدید
۸. افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس

– علل بیماری:

۱. تعریق زیاد
۲. تب بالا به طور مداوم
۳. استفراغ یا اسهال مداوم به هر علتی
۴. قرار گرفتن بیش از اندازه در معرض آفتاب
۵. مصرف داروهایی که باعث از دست رفتن آب و الکترولیت بدن می‌شوند، مثل داروهای ادرارآور (دیورتیک) – عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱. سنین نوزادی و شیرخوارگی
 ۲. سنین بالای 60 سال
 ۳. بروز اخیر یک بیماری همراه با تب بالا
 ۴. دیابت شیرین
 ۵. بیماری مزمن کلیه
- پیشگیری:

در صورت وجود یک بیماری زمینه‌ای که موجب کم‌آبی بدن شده است، برای درمان آن به پزشک مراجعه کنید. اگر استفراغ یا اسهال دارید، باید آب و الکترولیت از دست رفته را تدریجاً جبران کنید. اگر از داروهای ادرارآور (دیورتیک) استفاده می‌کنید، روزانه خود را وزن کنید. در صورتی که دچار کاهش وزن بیش از 1/5 کیلوگرم در عرض یک روز یا 2/5 کیلوگرم در عرض یک هفته شدید، به پزشک خود اطلاع دهید.

– عواقب مورد انتظار:

با کنترل کردن علت زمینه‌ای و دادن مایعات برای جایگزینی مایعات از دست رفته، فرد بهبود می‌یابد. – عوارض احتمالی:

کاهش فشار خون، شوک و مرگ در اثر کم‌آبی شدید و طولانی مدت – درمان:

۱. بررسی‌های تشخیصی خون، شامل شمارش سلول‌های خون و اندازه‌گیری غلظت الکترولیت‌های خون. الکترولیت‌ها عبارتند از مواد معدنی حل شده در خون و سایر مایعات بدن. الکترولیت‌ها نقشی اساسی در تمام کارهای بدن دارند. الکترولیت‌های اصلی

عبارتند از سدیم، پتاسیم، کلر، کلسیم، فسفر، منیزیم، و دی‌اکسید کربن. منبع الکترولیت‌ها غذاها هستند. تنظیم الکترولیت‌های بدن عمدتاً به عهده کلیه‌ها و ریه‌ها است.

۲. بستری کردن بیمار برای تزریق مایعات داخل وریدی تنها در موارد شدید یا طول کشیده

۳. وزن خود را روزانه با یک ترازوی دقیق ثبت کنید تا در صورت از دست دادن مایع زود متوجه آن شوید.

۴. اگر استفراغ یا اسهال دارید، تعداد دفعات هر کدام را ثبت کنید تا بتوانید میزان مایع از دست رفته را تخمین بزنید.

۵. در موارد کم آبی خفیف، مایعات رقیق به میزان کم و در دفعات زیاد بنوشید. اگر در هر بار مقدار زیادی مایع بنوشید، امکان دارد استفراغ به شما دست دهد.

۶. محلول‌های الکترولیتی بنوشید.

– داروها:

امکان دارد تزریق مایعات داخل وریدی برای جایگزینی مایعات از دست رفته ضروری باشد.

– فعالیت:

تا زمان بهبودی، در رختخواب استراحت کنید.

– رژیم غذایی:

به بیماری زمینه‌ای بستگی دارد. غذاهای پر نمک اثر کمبود آب را کاهش می‌دهند.

– در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم کم آبی را دارید.