

# کم‌آبی بدن

## اقدام کلیدی

به فرد مایعات فراوان بدهید تا بنوشد.

## مقدمه

کم‌آبی بدن همان کمبود آب در بدن است و زمانی اتفاق می‌افتد که فرد بیشتر از مقداری که مایعات دریافت می‌کند، مایعات از دست می‌دهد. می‌تواند ناشی از طیف وسیعی از شرایط (استفراغ، اسهال، استرس گرمایی، تب و غیره)، فعالیت شدید در محیط گرم و مرطوب یا پوشیدن لباس اضافی باشد. این وضعیت باعث از دست دادن قابل توجه آب به شکل عرق و سایر مایعات بدن می‌شود. همچنین باعث از دست دادن الکترولیت‌هایی می‌شود که برای عملکرد طبیعی بدن ضروری هستند. هنگامی که بدن کم‌آب می‌شود، ممکن است گرفتگی عضلات، تغییرات در ظرفیت ذهنی یا حتی شوک (که در صورت عدم درمان می‌تواند تهدید کننده حیات باشد) را تجربه کند، به خصوص در بچه‌های کوچک یا افراد مسن.

## راهکارها

- ارائه دهندگان کمک‌های اولیه باید افرادی که دچار کم‌آبی خفیف هستند را تشویق کنند تا مایعات کافی بنوشند (مانند آب یا آب سیب رقیق شده در کودکان بزرگتر از ۶ ماه). \*\*
- در موارد شدیدتر، ارائه دهندگان کمک‌های اولیه باید فرد را با استفاده از محلول آب‌رسانی خوراکی (ORS) که به صورت تجاری تهیه شده یا نمک از پیش آماده شده که با توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی برای محلول ORS مطابقت دارد، دوباره هیدراته (آبرسانی) کنند. \*\*
- ارائه دهندگان کمک‌های اولیه می‌توانند از نوشیدنی‌های حاوی ۳ تا ۸ درصد کربوهیدرات-الکترولیت برای کم‌آبی‌های ناشی از فعالیت بدنی استفاده کنند. اگر در دسترس نباشند یا برای فرد قابل تحمل نیستند، نوشیدنی‌های جایگزین شامل آب، محلول ۱۲ درصد کربوهیدرات-الکترولیت، آب نارگیل، شیر دو درصد، چای حاوی کربوهیدرات-الکترولیت یا چای کافئین‌دار است.
- شیردهی برای نوزادان باید ادامه یابد. \*\*

## نکاتی که بهتر است بدانید

- نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند معمولاً در هر بار شیر خوردن، شیر کمتری دریافت می‌کنند و بنابراین نسبت به نوزادانی که با شیشه شیر می‌خورند، به دفعات بیشتری به شیر مادر نیاز دارند.
- نوزادانی که با شیشه شیر می‌خورند، باید مقدار معمول شیر (پودر محلول در آب، نه در محلول آب‌رسانی خوراکی)، به علاوه‌ی محلول آب‌رسانی خوراکی (ORS) دریافت کنند.
- در صورت تغییر وضعیت پاسخگویی شخص (مشکل در بیدار شدن، گیجی) یا عدم پاسخگویی، باید به خدمات فوریت‌های پزشکی (EMS) دسترسی داشت.
- ارائه دهندگان کمک‌های اولیه در صورت شک و تردید باید به دنبال خدمات فوریت‌های پزشکی باشند یا اگر فرد:
  - یک نوزاد، کودک یا کهنسال است.
  - بیش از آنچه مصرف می‌کنند، مایعات از دست می‌دهند. (به عنوان مثال، استفراغ شدید)
  - خیلی کم یا اصلاً ادرار نمی‌کند و رنگ ادرار تیره است.
  - تب یا علائم گرم‌زدگی دارد. (به گرم‌زدگی مراجعه کنید).

## زنجیره رفتارهای بقا

### پیشگیری کنید و آماده باشید

- در هوای گرم، به طور منظم افراد مسن و نوزادان را بررسی کنید تا مطمئن شوید که خنک می‌مانند و مایعات فراوان می‌نوشند.
- اطمینان حاصل کنید که نوزادان و خردسالان هنگام تب یا اسهال یا استفراغ به مصرف شیر مادر یا شیشه شیر (یا سایر نوشیدنی‌ها) ادامه می‌دهند، زیرا خطر کم‌آبی بدن در این شرایط بالا است.
- در ساعات گرم روز، از انجام هر گونه فعالیت شدید در خارج از منزل خودداری کنید.
- برای انجام فعالیت‌های ورزشی تمرین کنید و بدن خود را سازگار کنید.
- در هوای گرم، لباس مناسب بپوشید، استراحت‌های زود به زود زیر سایه داشته باشید، مایعات (خنک) فراوان بنوشید و از فعالیت‌هایی که بیش از حد تحمل شماست، اجتناب کنید.
- اگر در مناطق دورافتاده با منابع آب محدود سفر می‌کنید، مایعات زیاد با خود حمل کنید.
- غذای مناسب و بهداشت دست‌ها را خوب رعایت کنید و فقط آب آشامیدنی (تمیز) مصرف کنید تا از استفراغ و اسهال (یکی از عوامل اصلی کم‌آبی بدن) پیشگیری کنید.

## تشخیص زود هنگام

فرد ممکن است در یک محیط گرم باشد، در طول موج گرما فعالیت بدنی شدیدی انجام دهد، یا ممکن است دسترسی کافی به مایعات نداشته باشد.

فرد ممکن است این علائم داشته باشد:

- اسهال یا استفراغ
- تب
- تغییر در وضعیت پاسخگویی
- سردرد
- سرگیجه
- تعریق کم یا بدون عرق کردن (مثلاً زیر بغل)
- بدون اشک
- ادرار تیره رنگ
- نبض رادیال ضعیف
- خشکی دهان و زبان
- تاخیر در بازگشت رنگ پوست
- الگوی تنفس غیر طبیعی
- خستگی (در افراد مسن)

در نوزادان و خردسالان به دنبال این علائم باشید:

- خشکی دهان و زبان
- گریه بدون اشک
- چشم‌های گود رفته
- خستگی یا خواب‌آلودگی غیر معمول
- پوشک خشک برای سه ساعت یا بیشتر

## مراحل کمک های اولیه

۱. به فرد اطمینان خاطر دهید و از او بخواهید تا مایعات فراوان بنوشد.

**a.** در موارد خفیف، آب کافی است.

**b.** در موارد شدیدتر، به فرد محلول آب رسانی خوراکی (ORS) بدهید. اگر در دسترس نیست، به فرد آب سیب،

آب نارگیل یا آب بدهید.

برای کودکان:

**I.** نوزادان و کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، باید این کار را ادامه دهند.

دفعات تغذیه باید افزایش یابد.

**II.** نوزادانی که شیرخشک دریافت می کنند باید مقادیر معمول شیر به همراه محلول آب رسانی خوراکی

(ORS) بنوشند. شیرخشک باید در آب حل شود، نه در محلول آب رسانی خوراکی (ORS)، زیرا دومی

ممکن است باعث اسهال و بدتر شدن وضعیت کم آبی بدن شود.

**III.** کودکان بین ۲ تا ۵ سال باید ۱۰ میلی لیتر بر کیلوگرم (باید وزن آنها را تخمین بزنید) محلول آب رسانی

خوراکی، آب سیب، آب نارگیل یا آب مصرف کنند.

۲. به دنبال مراقبت های پزشکی باشید، در صورتی که:

**a.** وضعیت فرد به سرعت بهبود نمی یابد.

**b.** نوزاد، کودک یا کهنسال هستند.

**c.** بیش از آنچه مصرف می کنند، مایعات از دست می دهند. (مثلاً به دلیل استفراغ یا اسهال)

**d.** خیلی کم ادرار می کنند یا اصلاً ادرار نمی کنند و رنگ ادرار تیره است.

**e.** تب یا علائم گرمادگی دارد.

**f.** شک دارید.

## توجه داشته باشید

دستور تهیه محلول آب رسانی مجدد خوراکی:

- نصف قاشق چایخوری نمک
- شش قاشق چایخوری شکر
- یک لیتر آب آشامیدنی

## دریافت کمک

- اگر وضعیت روانی فرد تغییر کند (مثلاً سردرگمی) یا پاسخگو نباشد، به فوریت‌های پزشکی (EMS) دسترسی پیدا کنید.

## بهبود

- برای جلوگیری از بروز کم‌آبی مجدد، به طور منظم به نوشیدن مایعات ادامه دهید. میوه و سبزیجات را به طور منظم مصرف کنید.

## ملاحظات

- با توجه به شرایط دسترسی به آب آشامیدنی (تمیز)، ممکن است لازم باشد اطلاعاتی در مورد روش‌های ضدعفونی کردن آب (به عنوان مثال، جوشاندن یا کلرزنی) و خطرات ناشی از نوشیدن آب آلوده ارائه کنید.
- اطلاعاتی در مورد اهمیت نوشیدن مایعاتی که بدن را آبرسانی (هیدراته) می‌کنند، مانند آب و آبمیوه ارائه کنید.
- استفاده از شیر مادر برای نوزادان به عنوان شکل ایمن آبرسانی که به آب آشامیدنی (تمیز) متکی نیست، را حمایت کنید. اگر شیرخشک تنها منبع موجود شیر است، برای جلوگیری از عفونت‌هایی که باعث استفراغ و اسهال می‌شوند، بر لزوم تمیز و بهداشتی بودن آب تأکید کنید.

