

آشامیدن آب کافی

افراد سالمند بیشتر از سایرین در خطر کم شدن آب بدن^۱ قرار دارند. احساس تشنگی با بالا رفتن سن کم می شود. به احتمال زیاد زمانی که فرد سالمند احساس تشنگی کند، آب بدن او به شدت کاهش یافته است.

عوامل موثر در کم شدن آب بدن سالمند

سالمندان معمولاً به دلیل بیماری های مختلف، نیاز به مصرف دارو دارند. داروهای مدر(زیاد کننده ادرار)^۲، آنتی هیستامین^۳ ها، ملین ها و بسیاری دیگر از داروها، حجم ادرار را زیاد کرده و در نتیجه، ذخیره آب بدن و الکترولیت ها^۴ را کاهش می دهند.

مشکل مضاعف بیماران دمانس(فرسایش مغز)

علاوه بر مشکلات افراد سالمند، بیماران مبتلا به دمانس ممکن است خوردن آب را فراموش کنند. با پیشرفت بیماری و شروع مشکلات بلع، مراقب پیوسته نگران ورود مواد آشامیدنی به کانال هوای^۵ بیمار است و این نگرانی ممکن است در خوراندن آشامیدنی کافی به بیمار اثر گذارد. نهایتاً با ورود مواد به کانال هوای بیمار، او به استرس و ناراحتی شدید دچار شده و ممکن است از خوردن و آشامیدن بکلی امتناع نماید.

علائم کمبود آب

فقط به تشنه بودن بیمار تکیه نکنید. اگر بیمار تشنه است، او به احتمال زیاد به کمبود آب دچار شده است. نشانه های کمبود آب شامل سردرد، بیوست، گرفتن عضلات، خشکی دهان، خواب آلودگی و خستگی است. رنگ و میزان ادرار بهترین علامت هشدار دهنده است. ادرار فردی که دچار کمبود آب نیست به رنگ روشن یا زرد کم رنگ می باشد.

علائم کمبود شدید آب بدن

- قطع شدن ادرار یا کم شدن شدید حجم آن؛
- ادرار به رنگ تیره؛

^۱ Dehydration

^۲ Diuretics

^۳ Anti-histamines

^۴ Electrolytes

^۵ Aspiration

- پوست خشک که اگر با دو انگشت آن را بگیرید تا مدتی به همان حال باقی می ماند؛
- دست و پای سرد؛
- سرگیجه و گیجی؛
- فشار خون پایین؛
- تنفس سریع و ضربان قلب بالا؛
- نبض ضعیف.

کمبود شدید آب بیمار ممکن است عوارض خطرناک و جبران ناپذیری را از جمله ایست قلبی در اثر کمبود الکترولیت ها، کم شدن حجم خون بدن، عوارض شدید کلیوی و حتی رفتن به کما و مرگ به بار آورد.

میزان آب مورد نیاز بدن

افراد با مصرف آشامیدنی های مختلف، مواد غذایی، و میوه های حاوی آب فراوان، نیاز بدن خود را به آب تأمین می کنند. یک انسان با وزن و قد متوسط، و کار معمولی در دمای محیط معتدل، روزانه به ۶ تا ۸ لیوان آب نیاز دارد. این میزان، با بالا رفتن دمای محیط، ازدیاد کار و فعالیت، و افزایش وزن و قد بیشتر می شود.

راه های جلوگیری از کم شدن آب بدن

راه حل مناسب، متعادل کردن میزان ورودی و خروجی مایعات است. بدین معنی که اگر تعرق و تکرر ادرار بیمار بالاست، به همان نسبت باید میزان مصرف مایعات او هم افزایش یابد. به همین ترتیب، بیماری که به اسهال و استفراغ و تب دچار است، به آب بیشتری نیاز دارد. مراقب باید میزان مصرف مایعات بیمار را به دقت کنترل نماید چونکه حتی در هوای سرد هم بیمار ممکن است به سرعت به کمبود شدید آب بدن دچار شود.

از میوه و سبزی تازه کمک بگیرید

توجه داشته باشید مصرف مایعات فقط به خوردن آب محدود نمی شود. اکثر میوه ها و سوپ های روان حاوی مقدار زیادی آب می باشند. به جدول زیر توجه کنید:

نوع میوه	درصد آب
• خیار	۹۶ درصد
• گوجه فرنگی	۹۴ درصد

• هندوانه	۹۲ درصد
• انگور	۹۲ درصد
• طالبی	۹۰ درصد
• سیب	۸۴ درصد

شگردهای از دیاد مصرف مایعات بیمار

نحوه و روش سرو کردن خوراکیها و مایعات می تواند تأثیر فراوانی بر مصرف آنها توسط بیمار داشته باشد. فراموش نکنید قطره قطره جمع گردد وانگهی دریا شود.

- با اضافه کردن چند برگ کاهو و یک برش گوجه فرنگی به ساندویچ بیمار، مصرف مایعات او را افزایش دهید.
- آب خوردن بیمار را با انواع عرقجات خانگی مانند گلاب و عرق نعناع طعم دار کنید.
- آب میوه طبیعی، دوغ، فالوده و بستنی یخی را که بیشتر حجمشان از آب تشکیل شده در برنامه غذایی بیمار بگنجانید.
- از سوپ رقیق مرغ و سبزیجات که در عین اینکه غذایی مطبوع می باشد حاوی آب فراوانی نیز هست، به بیمار بخورانید.
- مقداری توت فرنگی به دسر بیمار یا به فرنی صبحانه ی او اضافه کنید و از این طریق مصرف مایعات بیمار را افزایش دهید.
- از خود ابتکار بخرج دهید و مایعات و میوه را به پسند و دلخواه بیمار سرو کنید:
 - از لیوان رنگی که دیدن آن برای بیمار آسان تر است استفاده کنید.
 - استفاده از لیوان های زیبا و مورد پسند بیمار راه دیگر تشویق او به آشامیدن محتوای لیوان است
 - اضافه کردن یک برش میوه مناسب در لبه ی لیوان، گرایش بیمار به نوشیدن محتوای آنرا افزایش می دهد.