

از کجا بدانیم آب بدنمان کم شده؟

کلید حفظ سلامت در گرمای شدید تابستان، آبرسانی به بدن یا هیدراته کردن آن است. کارشناسان می‌گویند راه‌هایی وجود دارد که از طریق آن‌ها متوجه می‌شوید بدن‌تان به اندازه کافی آب دریافت نکرده است.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر فیلیپ دیویس، توضیح می‌دهد: «بدن برای رسیدن به بهترین عملکرد خود، به آب رسانی مناسب نیاز دارد. با هیدراته کردن یا آب رسانی بدن و پرهیز از کم‌آبی، می‌توانید دمای بدنتان را به بهترین شکل ممکن تنظیم و از ابتلا به عفونت‌ها پیشگیری کنید. آب رسانی مناسب بدن همچنین مواد مغذی را به سلول‌ها می‌رساند و حتی موجب بهبود کیفیت خواب می‌شود.»

در ابتدا مهم است که به تفاوت کم‌آبی بدن و تشنگی پی ببریم. کارشناسان مختلفی به این سوال پاسخ داده‌اند. از نشانه‌های کم‌آب شدن بدن، خشکی دهان و لب‌هاست. ترک خوردگی لب‌ها هم می‌تواند از نشانه‌های کم‌آبی بدن باشد، البته نشانه‌ها به همین‌جا ختم نمی‌شوند.

با وجودی که مردم «تشنگی» را با «کم‌آبی» بدن اشتباه می‌گیرند، حالت دوم وضعیت ناخوشایندی است و عواقب جدی به دنبال دارد. کم‌آبی بدن یا همان دهیدراته شدن به عوامل بسیاری بستگی دارد. مواردی مانند ننوشیدن آب کافی، تعریق بیش از حد و فعالیت در هوای گرم، همچنین مصرف نمک زیاد، ویروس‌های گوارشی معده و روده و شرایطی مانند دیابت از دلایل کم‌آبی بدن محسوب می‌شوند.

علائم اولیه‌ای که نشان می‌دهد باید نوشیدن آب را افزایش دهیم عبارتند از: کاهش ادرار و تیره شدن آن و همچنین احساس سردرد و سرگیجه. کم‌آبی بدن درجات مختلفی دارد.

وقتی کمبود آب در بدن تشدید می‌شود نشانه وضعیت خطرناک است که با این موارد مشخص می‌شود: تنفس غیرطبیعی، ضربان نبض بالا، بی‌حالی و فشار خون پایین. توصیه‌های پزشکی تاکید می‌کند: «اگر بیرون از خانه و در گرما کار می‌کنید، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، ۸ اونس آب بنوشید که تقریباً معادل یک لیتر آب در ساعت است.»

منبع: خراسان