

حالة الجفاف (عند الكبار) Dehydration (Adult)

ما هي حالة الجفاف؟

يحتاج جسمك إلى الماء ليعمل بشكل صحيح. يحافظ الماء على سهولة تدفق الدم في جميع أنحاء جسمك وإلى أعضاء جسمك كالقلب والدماغ. حالة الجفاف (و تسمى بالإنجليزية: "ديهيدريشن") تحدث عندما لا يجد جسمك ما يكفي من الماء.

ما الذي يسبب حالة الجفاف؟

من الممكن أن تصبح جافاً (بالإنجليزية: "ديهيدريتن") في حالة ما:

- إذا كنت لا تشرب كمية كافية من الماء.
- إذا توقفت عن شرب السوائل.
- إذا كنت تفقد السوائل من جسمك لأحد الأسباب التالية:

- التعرق الكثير (و كأنه تعرق الحمى)
- ممارسة التمارين الرياضية الثقيلة
- الاستفراغ (القيء)
- وجود حركات معوية سائلة (الإسهال)
- التبول بكثرة (البول)

كيف تعرف أنك مصاب بحالة جفاف

- أن تكون عطشاً.
- أن يكون فمك جافاً وعيناك جافة.
- أن يكون لديك صداع.
- أنت تشعر بالتعب والعصبية المفرطة.
- أن تكون لديك تشنجات في العضلات، وخاصة في الساقين.
- أن يكون لون بولك أغمق من المعتاد (التبول).
- أن تشعر بالدوار عند الوقوف أو الجلوس.

اتصل بطبيب أسرتك في حالة ما:

- إذا لم تشعر بتحسن خلال يوم واحد.
- إذا ازداد صداعك سوءاً.
- إذا لم يكن بإمكانك شرب كمية الماء التي تحتاج إليها لكونك تشعر بأنك مريض جداً.
- إذا لم يكن بإمكانك تناول أدويةك لكونك تشعر بأنك مريض جداً.
- إذا لم تذهب للتبول (البول) لمدة 8 ساعات أو أكثر.
- إذا لم تتمكن من الاتصال بطبيب أسرتك، فإذهب إلى أقرب عيادة طبية أو إلى أقرب قسم للطوارئ.

اتصل على الفور بـ 9-1-1 في حالة ما:

- إذا شعرت بالدوار أو بالدوخة و التي لا تزول عندما تستلقي.
- إذا شعرت وكأنه سوف يُغمى عليك أو كأنه قد أُغمى عليك.
- إذا كنت مضطرباً، أو مرتبكاً، أو كنت تتصرف بطريقة غير عادية.
- إذا أصبح تنفسك سريعاً و سطحياً.
- إذا كانت بشرتك باردة ورطبة الملمس. وربما كنت تتعرق كثيراً.
- إذا كنت تشعر أنك ضعيف جداً و مُرتعش.
- إذا كنت عطشاً جداً، وكان فمك جافاً وعيناك جافة جداً.
- إذا أحسست بالضيق والإنزعاج في معدتك مع تحفيز للقيء، أو كنت لا تستطيع التوقف عن القيء.

كيف تعتني بنفسك في البيت

تحتاج إلى شرب ما يكفي من السوائل للحفاظ على نفسك رطباً (مُهَدَّرَتاً).

هذه بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها.

- عليك بشرب السوائل مثل الماء والزنجبيل، أو المشروبات الرياضية. داوم على أخذ رشقات صغيرة. لا تشرب الكوب كله مرة واحدة. حاول شرب السوائل التي تعادل درجة حرارتها درجة حرارة الغرفة أو اشرب السوائل الدافئة. وهذا يمكنه أن يساعد المعدة المضطربة.
- تناول الأدوية مع الماء.
- لا تشرب أي شيء يحتوي على الكافيين. و من أمثلة المشروبات التي تحتوي على الكافيين: القهوة، و الشاي، والكولا، ومشروبات الطاقة. هذه المشروبات يمكن أن تتسبب لك في الجفاف.
- لا تشرب الكحول، بما في ذلك البيرة و الخمر. لأنها أيضا يمكن أن تتسبب لك في الجفاف.

كيفية الوقاية من حالة الجفاف في المستقبل

- اشرب ما بين 6 إلى 8 أكواب من الماء كل يوم.
- اشرب الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة أو القيام بعمل شاق.
- داوم على شرب رشقات صغيرة من الماء عندما تشعر أنك ليست على ما يرام.
- إذا شربت السوائل التي تحتوي على الكافيين أو الكحول، فتأكد من شرب كميات مساوية من الماء.

لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسأل:

- طبيب أسرتك.
- صيدليّك.

- إتصل بـ HealthLinkBC على رقم 8-1-1 (للصّم وضعاف السّمع 1-1-7) أو اذهب على شبكة الانترنت www.HealthLinkBC.ca