

Emergency Services

خدمات اورژانس

## Dehydration (Adult)

## کم آبی بدن (بزرگسالان)

در موارد زیر با پزشک خانواده خود تماس بگیرید:

- ظرف یک روز حالتان بهتر نشود.
- سردرد شما بدتر شود.
- بقدری احساس بیماری میکنید که قادر به نوشیدن مقدار آب مورد نیاز خود نیستید.
- آنقدر حال بدی دارید که نمیتوانید داروهایتان را مصرف کنید.
- بمدت 8 ساعت یا بیشتر ادرار (شاش) نکرده اید.

اگر نمیتوانید با پزشک خانواده خود تماس بگیرید، به یک کلینیک سرپائی یا به نزدیکترین بخش اورژانس مراجعه کنید.

در موارد زیر بلافاصله با 9-1-1 تماس بگیرید:

- احساس سرگیجه و سبکی سر دارید که با دراز کشیدن برطرف نمیشود.
- احساس غش کردن دارید یا آنکه غش کرده اید.
- حرکات غیر عادی دارید یا بیقرار و گیج هستید.
- تنفس شما سریع و کوتاه است.
- پوست شما با لمس کردن خنک و مرطوب بنظر میاید. احتمالاً زیاد عرق میکنید.
- لرز دارید و احساس ضعف فراوان میکنید.
- بسیار تشنه هستید و دهان و چشمان شما خیلی خشک هستند.
- دل بهم خوردگی شدیدی دارید و یا بدون وقفه بالا میاورید.

کم آبی بدن چیست؟

بدن شما برای عملکرد صحیح به آب نیاز دارد. آب باعث تسهیل جریان خون در سراسر بدن و اعضاء بدن شما مانند قلب و مغز میشود. کم آبی بدن (خوانده میشود: دی-هید-را-تی-شن) زمانی اتفاق میفتد که بدن شما به اندازه کافی آب ندارد.

چه چیزی باعث کم آبی بدن میشود؟

در موارد زیر ممکن است بدن شما دچار کم آبی (خوانده میشود: دی-های-د-ریت) شود:

- آب به اندازه کافی ننوشید.

- خوردن مایعات را متوقف کنید.

- از طرق زیر باعث دفع مایعات از بدن خود بشوید:
  - عرق ریختن بیش از حد (مثلاً در اثر تب)

- انجام ورزش سنگین

- بالا آوردن (استفراغ)

- داشتن مزاج آبکی (اسهال)

- مکرراً ادرار کردن (شاشیدن)

چگونه بدانیم که بدن ما دچار کم آبی شده است

- تشنه هستید.
- چشم ها و دهان شما خشک است.
- سر درد دارید.
- خسته و کلافه هستید.
- گرفتگی عضلانی دارید بخصوص در پاهایتان.
- ادرار (شاش) شما تیره تر از معمول است.
- وقتی می ایستید یا می نشینید دچار سرگیجه میشوید.

برای آنکه بیشتر بدانید خوب است سوال کنید:

- از پزشک خانواده خود
- از داروساز خود
- با شماره 1-1-8 با هلت لینک بی . سی تماس بگیرید (با شماره 1-1-7 برای ناشنویان و یا کم شنوایان) و یا به آدرس اینترنتی: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) سر بزنید.

### در خانه چگونه از خود مراقبت کنید

برای هیدراته نگه داشتن بدن خود لازم است بمقدار کافی مایعات بنوشید.

برخی از کارهایی را که میتوانید انجام دهید:

- مایعاتی مانند آب، جینجرال یا نوشیدنیهای ورزشی بنوشید. مقادیر کم را بدفعات بنوشید. یک لیوان آب را یکبار سر نکشید. مایعات را در دمای اطاق یا گرم بنوشید. اینکار به بهبود دل بهم خوردگی کمک میکند.
- همه داروها را با آب مصرف کنید.
- نوشیدنی هائی را که دارای کافئین باشند مصرف نکنید. نوشیدنیهای از این قبیل شامل قهوه، چای، کولاها و نوشابه های انرژی زا میباشند. این نوع نوشیدنیها بدن شما را دچار کم آبی میکنند.
- نوشیدنیهای الکلی مانند آجو و شراب ننوشید. این نوع نوشیدنیها نیز باعث کم آبی بدن شما میشوند.

### در آینده چگونه از کم آبی بدن جلوگیری کنیم

- هر روز 6 تا 8 لیوان آب بنوشید.
- قبل، در حین و بعد از ورزش یا کار سنگین آب بنوشید.
- وقتی که حالتان خوب نیست مقادیر کمی آب را بدفعات بنوشید.
- اگر مایعات حاوی کافئین یا الکل مینوشید حتما به همان میزان آب بنوشید.