

کم‌آبی؛ دشمن خاموش تابستان

در روزهای داغ سال، بدن پیش از آنکه تشنگی را احساس کند، بخشی از ذخایر حیاتی خود را از دست می‌دهد؛ غفلتی که می‌تواند از یک سردرد ساده تا بستری در اورژانس ادامه یابد



بدن انسان، پیش از آنکه با درد یا بیماری سخن بگوید، با کمبود آب هشدار می‌دهد. تشنگی، برخلاف تصور رایج، آغاز بحران نیست؛ نشانه آن است که بدن بخشی از ذخایر حیاتی خود را از دست داده و اکنون برای حفظ تعادل، درخواست کمک می‌کند. کم‌آبی یا دهیدراتاسیون، یکی از شایع‌ترین اما در عین حال نادیده گرفته‌شده‌ترین اختلالات سلامت است که از یک خستگی ساده یا سردرد آغاز می‌شود، اما اگر به‌موقع مهار نشود، می‌تواند به افت فشار خون، اختلال عملکرد کلیه، تشنج و حتی مرگ بینجامد. گرمای هوا، فعالیت بدنی، بیماری، استفراغ، اسهال یا حتی مصرف برخی داروها، هر یک می‌توانند این زنجیره خاموش را آغاز کنند. با این حال، بخش بزرگی از این تهدید، تنها با شناخت نشانه‌ها و جایگزینی به‌موقع مایعات قابل پیشگیری است. کم‌آبی بدن، برخلاف ظاهر ساده‌اش، مسئله‌ای است که هر گروه سنی را تهدید می‌کند و بی‌توجهی به آن، هزینه‌ای بسیار سنگین‌تر از نوشیدن چند جرعه آب خواهد داشت.

نخستین زنگ خطر

کم‌آبی بدن زمانی رخ می‌دهد که میزان مایعات از دست‌رفته، از مقدار مایعات دریافتی پیشی بگیرد و بدن دیگر نتواند عملکرد طبیعی خود را حفظ کند. شدت این وضعیت از کم‌آبی خفیف تا موارد شدید و تهدیدکننده حیات متغیر است؛ به‌گونه‌ای که در مراحل خفیف معمولاً افزایش مصرف مایعات کافی است، اما در مراحل متوسط

و شدید، گاه تنها تزریق سرم و مراقبت پزشکی می‌تواند وضعیت بیمار را تثبیت کند. مایعات، ستون پنهان حیات هستند. آنها از اندام‌ها محافظت می‌کنند، دمای بدن را تنظیم نگه می‌دارند، تعادل الکترولیت‌ها را حفظ می‌کنند، به هضم غذا یاری می‌رسانند و مواد زائد را از طریق ادرار، مدفوع و تعریق دفع می‌کنند. طبیعی است که کاهش این ذخیره حیاتی، نخست خود را با اختلال در همین عملکردها نشان دهد. تشنگی معمولاً نخستین هشدار بدن است، اما تنها علامت نیست. سردرد، خشکی دهان و زبان، کاهش دفعات ادرار، تیره شدن رنگ ادرار، احساس سرگیجه، سبکی سر، خستگی و کوفتگی از مهم‌ترین نشانه‌های کم‌آبی خفیف تا متوسط در بزرگسالان و کودکان هستند. کاهش حجم خون و افت فشار ناشی از کمبود مایعات، خون‌رسانی به مغز را مختل می‌کند و همین مسئله منشأ بسیاری از این علائم است. در نوزادان و کودکان خردسال نیز نشانه‌ها متفاوت اما هشداردهنده‌اند؛ کاهش تعداد پوشک خیس، گریه بدون اشک، خشکی دهان، فرورفتگی ملاحظ و کاهش فعالیت یا بازی، از مهم‌ترین علائمی هستند که نباید از کنار آنها بی‌تفاوت گذشت.

مرزهای وضعیت بحرانی

اگر کم‌آبی درمان نشود، می‌تواند از یک اختلال ساده به بحرانی پزشکی تبدیل شود. کاهش شدید حجم مایعات بدن، زمینه را برای بیماری‌های ناشی از گرما، آسیب‌های

کلیوی، تشنج و در نهایت تهدید جان بیمار فراهم می‌کند. در بزرگسالان و کودکان بزرگ‌تر، کاهش شدید ادرار، افزایش ضربان قلب، تند شدن تنفس، گیجی و غش از مهم‌ترین نشانه‌های کم‌آبی شدید به شمار می‌روند. در نوزادان نیز خواب‌آلودگی یا بی‌قراری غیرعادی، ادرار کردن تنها یک یا دو بار در روز، گودی چشم‌ها و چروک شدن پوست، زنگ خطر جدی است که نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارد. این مرحله، دیگر زمانی برای درمان خانگی نیست. هرگونه تأخیر در دریافت مراقبت پزشکی می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد و به همین دلیل، متخصصان بر مراجعه فوری در صورت مشاهده علام شدید تأکید دارند.

ریشه‌های پنهان کم‌آبی

کم‌آبی معمولاً حاصل دوسمیر است؛ یا بدن مایعات کافی دریافت نمی‌کند یا بیش از اندازه آنها را از دست می‌دهد و گاهی هر دو عامل هم‌زمان رخ می‌دهند. بیماری، تهوع، محدودیت دسترسی به آب، حضور طولانی مدت در گرما یا فعالیت بدنی شدید، همگی می‌توانند میزان دریافت مایعات را کاهش دهند. از سوی دیگر، استفراغ و اسهال با از دست دادن سریع آب و الکترولیت‌ها، از مهم‌ترین عوامل ایجاد دهیدراتاسیون هستند؛ به‌ویژه آنکه استفراغ، جایگزینی مایعات از دست‌رفته را نیز دشوار می‌کند. تب با افزایش تعریق، گرمای شدید محیط، ورزش طولانی، تعریق بیش از حد و نیز تکرر ادرار از دیگر عوامل مهم به

شمار می‌روند. برخی بیماری‌ها مانند دیابت کنترل نشده و بیماری‌های کلیوی، یا مصرف داروهای ادرارآور نیز احتمال کم‌آبی را افزایش می‌دهند. با وجود آنکه هر فردی ممکن است دچار این مشکل شود، برخی گروه‌ها آسیب‌پذیرتر هستند. نوزادان و کودکان خردسال به دلیل ذخایر کمتر مایعات و ناتوانی در بیان احساس تشنگی، بیش از دیگران در معرض خطر قرار دارند. سالمندان نیز به علت کاهش حس تشنگی و ذخیره کمتر آب بدن، آسیب‌پذیری بیشتری دارند. همچنین افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای یا کسانی که در فضای باز و زیر گرمای شدید کار یا ورزش می‌کنند، باید توجه بیشتری به تأمین مایعات بدن خود داشته باشند.

راهبردهای درمان و پیشگیری

اساس درمان کم‌آبی، جایگزینی مایعات از دست‌رفته است. در موارد خفیف تا متوسط، افزایش مصرف مایعات معمولاً کافی است، اما این کار نیز باید اصولی انجام شود. نوشیدن جرعه‌های کوچک و آرام، استفاده از تکه‌های یخ یا بستنی یخی، رقیق کردن آیموه‌ها برای جلوگیری از تحریک معده و پرهیز از نوشیدنی‌های الکلی و کافئین‌دار، از مهم‌ترین توصیه‌ها برای جبران کم‌آبی به شمار می‌روند. اگر فرد نتواند مایعات کافی بنوشد یا علائم شدت یابد، مراجعه به پزشک ضروری است؛ زیرا ممکن است درمان با مایعات وریدی یا سرم‌درمانی ضرورت پیدا کند. در مورد نوزادان و کودکان خردسال نیز هرگونه احتمال کم‌آبی باید بدون تأخیر با پزشک متخصص اطفال در میان گذاشته شود. با این حال، مؤثرترین راهکار همچنان پیشگیری است. مصرف منظم آب، استفاده بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات پرآب، پرهیز از حضور طولانی در گرمای شدید، کاهش فعالیت بدنی در ساعات گرم روز و جبران سریع مایعات هنگام تب، اسهال یا استفراغ، احتمال بروز کم‌آبی را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد. نیاز بدن به آب، عددی ثابت نیست و به شرایط آب‌وهوایی، میزان تعریق، نوع پوشش، شدت فعالیت بدنی و حتی برخی بیماری‌ها بستگی دارد. برخلاف باور رایج، تشنگی شاخص مناسبی برای آغاز نوشیدن آب نیست؛ زیرا در این مرحله بدن وارد کم‌آبی شده است. یکی از ساده‌ترین معیارها، توجه به رنگ ادرار است؛ ادرار روشن و شفاف نشان دهنده تأمین مناسب مایعات و ادرار تیره، هشدار برای نوشیدن آب بیشتر است.

برای بیشتر افراد، آب همچنان بهترین نوشیدنی برای حفظ تعادل مایعات بدن است. هرچند نوشیدنی‌های ورزشی حاوی الکترولیت می‌توانند در فعالیت‌های بسیار سنگین و هوای گرم مفید باشند، اما معمولاً قند و کالری بالایی دارند. در مقابل، نوشیدن آب هنگام ورزش و مصرف میان‌وعده‌های سالمی مانند پرتقال، موز یا مقدار کمی مغزهای بدون نمک پس از پایان فعالیت، انتخابی سالم‌تر و مؤثرتر است. همچنین پرهیز از نوشیدنی‌های شیرین و کافئین‌دار، به‌ویژه هنگام کم‌آبی، می‌تواند تشدید دفع مایعات و بروز ناراحتی‌های گوارشی جلوگیری کند.

تشنگی را هوشمندانه مدیریت کنید

در روزهای داغ تابستان، کمتر چیزی به اندازه نوشیدن یک لیوان آب خنک لذت‌بخش است؛ جرعه‌ای که هم عطش را فرو می‌نشاند و هم بدن را در برابر گرمای سنگین روز آرام می‌کند. با این حال، واقعیت این است که حفظ تعادل مایعات بدن تنها به لحظه تشنگی محدود نمی‌شود. بسیاری از افراد، به‌ویژه سالمندان، پیش از آنکه احساس تشنگی کنند با کم‌آبی مواجه می‌شوند. برخی نیز به دلیل مشغله روزانه، نگرانی از رفت‌وآمد مکرر به سرویس بهداشتی یا صرفاً از روی عادت، نوشیدن آب را به تعویق می‌انازند. اما خوشبختانه طبیعت راهکار دیگری نیز پیش روی ما گذاشته است؛ بخشی از نیاز روزانه بدن به آب را می‌توان از طریق غذاهای مناسب تأمین کرد، بی‌آنکه حتی متوجه این فرآیند باشیم. تقریباً همه مواد غذایی، حتی آنهایی که خشک به نظر می‌رسند، مقداری آب در خود دارند. مغزها، نان و حتی ماهی پخته نیز سهمی در تأمین مایعات بدن دارند، اما این میوه‌ها و سبزیجات هستند که در صدر این فهرست قرار می‌گیرند. کرفس، خیار و کاهوی رومی نزدیک به ۹۵ درصد آب دارند و بسیاری از میوه‌ها مانند انگور، هلو و حتی ذرت نیز بین ۷۰ تا ۹۰ درصد از وزن خود را به آب اختصاص داده‌اند. به همین دلیل، یک رژیم غذایی متعادل نه تنها ویتامین‌ها، املاح و فیبر مورد نیاز بدن را فراهم می‌کند، بلکه می‌تواند سهم قابل توجهی در جبران کم‌آبی نیز داشته باشد؛ مزیتی که اغلب کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

نیاز روزانه هر فرد به مایعات، بسته به شرایط جسمی، سن، اندازه بدن و وضعیت سلامت متفاوت است، اما به طور معمول حدود یازده فنجان برای زنان و پانزده فنجان برای مردان توصیه می‌شود. این مقدار تنها به آب آشامیدنی محدود نیست و چای، شیر، آیموه و دیگر نوشیدنی‌ها نیز در آن محاسبه می‌شوند. افزون بر این، مصرف روزانه چند وعده میوه و سبزی می‌تواند صدها گرم مایع به بدن برساند. تهیه اسموتی با میوه و شیر، مصرف سالادهای متنوع، خوردن سوپ، استفاده از سبزیجات خام، انگور، پرتقال، هندوانه، ماست کم‌چرب و افزودن میوه‌های تازه به وعده‌های غذایی، راهکارهایی ساده اما مؤثر برای افزایش دریافت مایعات هستند. با وجود همه این مزایا، هیچ ماده غذایی جای نوشیدن آب را به طور کامل نمی‌گیرد. آب همچنان سالم‌ترین، ساده‌ترین و مؤثرترین انتخاب برای حفظ تعادل مایعات بدن است؛ نوشیدنی‌ای که بدون افزودنی، سریع جذب می‌شود و عملکرد طبیعی اندام‌ها را پشتیبانی می‌کند. بنابراین، در کنار بهره‌گیری هوشمندانه از غذاهای ابدار، نوشیدن آب در هر وعده غذایی باید به یک عادت روزانه تبدیل شود. برای ایجاد تنوع نیز می‌توان چند برگ نعناع یا ریحان، برشی خیار، تکه‌ای میوه، چند قالب یخ یا اندکی شربت سکنجبین به آب افزود تا نوشیدن آن دلپذیرتر شود؛ عادتی ساده که در روزهای گرم، نقشی بزرگ در حفظ سلامت ایفا می‌کند.



افسانه ۸ لیوان آب

آیا همه انسان‌ها باید روزانه ۸ لیوان آب بنوشند؟ پاسخ علم، مرز میان یک توصیه عمومی و یک ضرورت واقعی را روشن می‌کند

سال‌هاست توصیه «نوشیدن روزانه هشت لیوان آب» به یکی از رایج‌ترین توصیه‌های سلامت تبدیل شده و بسیاری آن را قانونی همگانی می‌دانند. با این حال، شواهد علمی نشان می‌دهد نیاز بدن به آب برای همه افراد یکسان نیست و به عواملی مانند سن، وضعیت سلامت، میزان فعالیت بدنی، شرایط آب‌وهوایی و حتی رژیم غذایی بستگی دارد. آنچه اهمیت بیشتری دارد، پیشگیری از کم‌آبی و توجه به نشانه‌های بدن است، نه پایبندی به یک عدد ثابت. بنابراین، نوشیدن آب کافی ضرورتی انکارناپذیر است، اما الزام همگانی به مصرف هشت لیوان آب در روز، بیش از آنکه یک حقیقت علمی باشد، توصیه‌ای عمومی است.

کم‌آبی: تهدید واقعی

کم‌آبی بدن یا دهیدراتاسیون زمانی رخ می‌دهد که میزان آب از دست‌رفته، بیش از مقدار دریافتی باشد. پیامد این وضعیت تنها احساس تشنگی نیست؛ سردرد، خستگی، سرگیجه، گرفتگی عضلات و افت فشار خون از نخستین نشانه‌های آن به شمار می‌روند و در موارد شدید، این روند می‌تواند به کاهش سطح هوشیاری، نارسایی کلیه و حتی مرگ بینجامد. این وضعیت معمولاً از دو مسیر شکل می‌گیرد؛ یا فرد آب کافی دریافت نمی‌کند، یا بدن به دلایلی مانند تعریق شدید، تب، اسهال، استفراغ یا فعالیت بدنی سنگین، مایعات زیادی از دست می‌دهد. در عمل نیز بیشتر موارد کم‌آبی، حاصل هم‌زمان این دو عامل است؛ یعنی کاهش دریافت مایعات هم‌زمان با افزایش دفع آنها. با

این حال، خطر کم‌آبی برای همه افراد یکسان نیست. کودکانی که توانایی بیان تشنگی را نوشیدن مستقل آب را ندارند، سالمندان به دلیل کاهش حس تشنگی، بیماران مبتلا به تب، اسهال و استفراغ و همچنین افرادی که داروهای مُدر مصرف می‌کنند، بیش از دیگران در معرض این عارضه قرار دارند. ورزش طولانی مدت در هوای گرم و مرطوب نیز از مهم‌ترین شرایطی است که نیاز بدن به آب را به شکل محسوس‌ی افزایش می‌دهد.

واقعیت: پشت هشت لیوان

در مقابل، بیشتر افرادی که به آب آشامیدنی دسترسی دارند و از رژیم غذایی متعادل استفاده می‌کنند، معمولاً بدون آنکه متوجه باشند، بخش قابل توجهی از نیاز روزانه خود به آب را از طریق مواد غذایی تأمین می‌کنند. بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آب هستند؛ برای نمونه، هویج حدود ۸۷ درصد و کلم بروکلی بیش از ۹۰ درصد آب دارد. بنابراین، برخلاف تصور رایج، تأمین مایعات بدن تنها به نوشیدن آب محدود نمی‌شود. همین واقعیت، منشأ تردید درباره توصیه مشهور «هشت لیوان آب» است. در حقیقت، منشأ دقیق این توصیه مشخص نیست. برخی پژوهشگران احتمال می‌دهند این عدد از برآوردهای دوران جنگ جهانی دوم درباره حداقل نیاز آبی سربازانی گرفته شده باشد که ساعات‌های طولانی با تجهیزات سنگین فعالیت می‌کردند و غذای کم‌آب مصرف می‌کردند؛ شرایطی که با زندگی روزمره بیشتر مردم تفاوت بنیادین دارد. برداشت دیگری نیز این توصیه را به محاسبات مربوط به

یک رژیم غذایی دوهزار کالری نسبت می‌دهد؛ محاسباتی که سهم آب موجود در مواد غذایی را لحاظ نمی‌کند. از همین رو، تعمیم چنین برآوردهایی به همه افراد، از منظر علمی چندان دقیق نیست. البته این توصیه همچنان بی‌ضرر تلقی می‌شود و حتی ممکن است در برخی افراد، با ایجاد احساس سیری موقت، به کنترل اشتها و کاهش وزن نیز کمک کند. همچنین برای کسانی که احساس تشنگی ضعیفی دارند یا قادر به بیان نیاز خود نیستند، می‌تواند نقش پیشگیرانه داشته باشد. با این همه، برای اکثریت افراد سالم، الزام به نوشیدن هشت لیوان آب در روز ضرورتی علمی محسوب نمی‌شود.

تعادل: نسخه مطمئن

بدن انسان با سازوکاری دقیق، میزان آب و الکترولیت‌ها را تنظیم می‌کند و در شرایط عادی، آب اضافی را از طریق ادرار دفع می‌کند. از این رو، نوشیدن هشت لیوان آب برای بیشتر افراد بی‌خطر است. با این حال، مصرف بیش از اندازه آب در شرایط خاص، به‌ویژه میان ورزشکاران استقامتی، می‌تواند موجب کاهش سدیم خون یا «هیپوناترمی» شود؛ عارضه‌ای که در موارد شدید با تورم مغز، گیجی، تشنج و حتی اغما همراه است. البته این وضعیت در افراد عادی بسیار نادر است. در نهایت، هنگام بیماری، تب، اسهال، استفراغ، تعریق شدید یا فعالیت طولانی در گرما، افزایش مصرف مایعات ضروری است؛ اما برای افراد سالم، نوشیدن آب بر اساس احساس تشنگی و داشتن رژیم غذایی متعادل معمولاً نیاز بدن را تأمین می‌کند.