

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

کم آبی بدن



کم آبی بدن

کم آبی زمانی اتفاق می افتد که فرد مایعات کافی دریافت نمی کند یا مایعات زیادی از دست می دهد. سلول ها و اندام های شما به آب وابسته هستند و بدون آن، بدن انسان نمی تواند به درستی کار کند. آب در بدن، وظایف زیادی را انجام می دهد:

- مواد مغذی و اکسیژن را حمل می کند
- ضربان قلب و فشارخون را کنترل می کند
- دمای بدن را تنظیم می کند
- مفاصل را روغن کاری می کند
- از اندام ها و بافت ها از جمله چشم، گوش و قلب محافظت می کند
- بزاق ایجاد می کند
- مواد زائد و سموم را از بین می برد

اگر تحت درمان سرطان هستید، ممکن است به دلیل عوارض جانبی مانند اسهال و استفراغ در معرض خطر کم آبی بدن قرار بگیرید.

علائم و نشانه های کم آبی بدن چیست؟

هر چه مدت بیشتری بدون مصرف مایعات کافی بگذرد، بیشتر دچار کم آبی می شوید. تشنگی یکی از راه هایی است که بدن به شما هشدار می دهد مایعات بیشتری بنوشید. باین حال، گاهی اوقات می توانید بدون احساس تشنگی دچار کم آبی شوید. سایر علائم احتمالی کم آبی بدن عبارتند از:

- **دهان خشک یا چسبنده یا زبان متورم**
- خستگی یا ضعف
- تحریک پذیری
- سرگیجه یا سبکی سر
- تهوع و استفراغ
- سردرد
- یبوست
- پوست خشک
- کاهش وزن
- ادرار زرد تیره یا کاهش ادرار

کم آبی شدید می تواند تهدیدکننده زندگی باشد و نیاز به درمان فوری پزشکی دارد. کم آبی شدید، می تواند علائم زیر را ایجاد کند:

- تشنگی شدید
- فشارخون پایین
- تب
- ضربان قلب تند
- عدم ادرار بیش از ۸ ساعت
- چشم‌های گودرفته
- ناتوانی در عرق کردن
- ناتوانی در تولید اشک
- گیجی یا سردرگمی

با تیم درمان خود، در مورد علائم جدید یا هرگونه تغییر در علائم، صحبت کنید.

دلایل کم‌آبی بدن چیست؟

شما هر روز آب را از طریق عملکردهای طبیعی بدن از دست می‌دهید. این عملکردها شامل تنفس، عرق کردن و رفتن به دستشویی است. اکثر مردم به راحتی مایع ازدست‌رفته را از طریق نوشیدن و خوردن جایگزین می‌کنند. اما شرایط خاصی بر توانایی بدن برای هیدراته ماندن تأثیر می‌گذارد. این شرایط شامل:

- اسهال، حالت تهوع و استفراغ. **درمان سرطان** از جمله انواع خاصی از شیمی‌درمانی، پرتودرمانی و جراحی، می‌تواند این عوارض جانبی را ایجاد کند.
- تب. تب بالا می‌تواند باعث کم‌آبی بدن شود. افرادی که تحت درمان سرطان قرار می‌گیرند، ممکن است در معرض خطر ابتلا به **عفونت‌هایی باشند** که می‌تواند باعث تب شود.
- سن. نوزادان، کودکان و بزرگسالان با سن بالا، در معرض خطر کم‌آبی بدن قرار دارند. کودکان خردسال اغلب آب و الکترولیت‌ها را از بدن خارج می‌کنند. الکترولیت‌ها مواد معدنی هستند که به تنظیم بدن کمک می‌کنند. با افزایش سن، بدن به تدریج توانایی ذخیره آب را از دست می‌دهد. افراد مسن نیز کمتر احساس تشنگی می‌کنند. آنها ممکن است به اندازه کافی نخورند یا ننوشند، به خصوص اگر تنها زندگی کنند.
- بیماری مزمن. بسیاری از بیماری‌ها - مانند دیابت، فیبروز کیستیک و بیماری کلیوی - خطر کم‌آبی و نیاز به مایعات را افزایش می‌دهند. به عنوان مثال، افراد مبتلا به دیابت کنترل نشده به طور مکرر ادرار می‌کنند. برخی از داروها همچنین می‌توانند باعث شوند که فرد بیش از حد معمول ادرار یا عرق کند.
- محیط. زندگی، کار و ورزش در محیط گرم یا مرطوب نیاز به مایعات را افزایش می‌دهد. افرادی که در ارتفاعات بالاتر از ۸۰۰۰ فوت (۲۴۰۰ متر) تا ۱۲۰۰۰ فوت (۳۷۰۰ متر) بالاتر از سطح دریا زندگی می‌کنند نیز به مایعات بیشتری نیاز دارند. این نیاز، به این دلیل است که بدن آنها در حالی که برای دریافت اکسیژن، بیشتر کار می‌کند، آب از دست می‌دهد.

- ورزش. همه افراد از طریق عرق آب از دست می‌دهند. ورزش باعث می‌شود بیشتر عرق کنید. حتی اگر عرق نمی‌بینید، احتمالاً عرق می‌کنید. هر چه بیشتر ورزش کنید، مایعات بیشتری باید جایگزین کنید.

کم‌آبی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

پزشک شما می‌تواند کم‌آبی بدن را با استفاده از چندین روش تشخیص دهد:

- بررسی علائم حیاتی مانند فشارخون و نبض
- آزمایش خون برای عواملی مانند الکترولیت‌ها و عملکرد کلیه
- آزمایش ادرار از نظر سطح کم‌آبی یا برای یافتن اینکه چه چیزی ممکن است باعث کم‌آبی بدن شود

کم‌آبی چگونه درمان می‌شود؟

تسکین عوارض جانبی که **مراقبت تسکینی** یا مراقبت حمایتی نیز نامیده می‌شود، بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است. درمان کم‌آبی به‌شدت آن بستگی دارد. برای کم‌آبی خفیف، ممکن است موارد زیر را امتحان کنید:

- اگر قادر به نوشیدن هستید، مقدار کمی مایعات را به‌طور مکرر به‌جای مقدار زیاد در یک‌زمان، مصرف کنید. نوشیدن بیش از حد یک‌باره ممکن است باعث استفراغ شود.
 - همیشه یک بطری آب همراه خود داشته باشید و در طول روز از آن بنوشید.
 - هر روز صبح قبل از خواب و زمانی که از خواب بیدار می‌شوید، یک لیوان بزرگ آب بنوشید.
 - اگر در نوشیدن یا خوردن مشکل دارید، از یخ‌های کوچک یا بستنی‌های یخی استفاده کنید.
 - برای ترک‌های لب از مرطوب‌کننده و برای زخم‌های دهان از دارو استفاده کنید. این کار می‌تواند باعث کاهش درد در نوشیدن و خوردن شود.
 - اگر اسهال دارید، نوشیدنی‌های حاوی سدیم و پتاسیم را انتخاب کنید تا به جایگزینی مواد معدنی از دست‌رفته کمک کند.
 - یخ و نوشیدنی‌ها را در دسترس خود قرار دهید تا در صورت خستگی مجبور نباشید به‌دفعات از خواب بیدار شوید.
- اگر استفراغ یا اسهال ندارید، پزشک ممکن است یک محلول آبرسانی خوراکی را توصیه کند. در این صورت ممکن است کم‌آبی متوسطی داشته باشید.
- پزشک ممکن است مایعاتی را تجویز کند که مستقیماً از طریق ورید داده می‌شود (مایعات داخل وریدی (IV) نیز نامیده می‌شود). در این صورت ممکن است به‌شدت دچار کم‌آبی شده باشید.

چگونه می‌توان از کم‌آبی جلوگیری کرد؟

نکات زیر می‌تواند به حفظ تعادل مایعات بدن شما کمک کند:

مایعات زیاد بنوشید. مقدار مایع مورد نیاز روزانه برای هیدراته ماندن به سلامت، درمان و سبک زندگی شما بستگی دارد. از پزشک خود بپرسید که چه مقدار آب باید بنوشید. اگر آب ساده را دوست ندارید، سعی کنید آب طعم دار بنوشید یا یک تکه لیمو به آن اضافه کنید. سایر مایعات نیز می توانند کمک کنند، از جمله شیر، آبمیوه کم قند و چای بدون کافئین.

به یاد داشته باشید که از خوردن غذاها و نوشیدنی هایی که ممکن است به کم آبی بدن کمک کنند، خودداری کنید. از الکل اجتناب کنید. نوشیدنی هایی با قند کم و کافئین کم یا بدون کافئین را انتخاب کنید. آب اغلب انتخاب بهتری نسبت به آبمیوه، نوشابه یا قهوه است.

غذاهای با محتوای آب بالا، بخورید. نوشیدن آب بهترین راه برای آبرسانی است. اما بسیاری از غذاها حاوی آب هستند و همچنین می توانند به جبران مایعات از دست رفته کمک کنند. غذاهایی مانند کاهو (۹۵ درصد آب)، هندوانه (۹۲ درصد آب) و کلم بروکلی (۹۱ درصد آب) را انتخاب کنید. سوپ، بستنی و ماست نیز محتوای آب بالایی دارند.

عوارض جانبی را مدیریت کنید. درمان سرطان می تواند باعث تهوع، استفراغ یا اسهال شود. با تیم درمانی خود در مورد راه های پیشگیری یا کاهش عوارض جانبی و هرگونه نگرانی در مورد کم آبی بدن، صحبت کنید.

محیط و فعالیت خود را زیر نظر داشته باشید. برای نوشیدن آب یا مایعات دیگر صبر نکنید. تلاش آگاهانه ای برای نوشیدن منظم داشته باشید. قبل از ورزش و قبل از بیرون رفتن در هوای گرم بیشتر بنوشید. در طول یک بیماری یا اگر احساس ناخوشی می کنید، فعال باشید و آب بنوشید تا هیدراته بمانید و به بهبودی خود کمک کنید.

منابع مرتبط

[عوارض جانبی شیمی درمانی](#)

[چه زمانی در طول درمان سرطان با پزشک تماس بگیرید](#)