



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

پارستان توانبخشی رفیده

راهنمای

آموزشی

مددجویان

اختلال تعادل حجم مایعات (کمبود حجم مایعات یا دریافت بیش از حد)

تهیه کننده:

سمانه سبزعلیزاده

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت ویژه

واحد آموزش به بیمار

بدن انسان می تواند هفته ها بدون غذا دوام بیاورد، اما بدون آب فقط چند روز دوام می آورد. بدن انسان از ۵۰ تا ۷۵ درصد آب تشکیل شده است. آب ماده اصلی خون، آنزیم های گوارشی، ادرار و تعریق را تشکیل می دهد و در ماهیچه ها، چربی و استخوان ها وجود دارد. از آنجایی که بدن نمی تواند آب را ذخیره کند، ما هر روز به منابع تازه نیاز داریم تا از آبی که از طریق ریه ها، پوست، ادرار و مدفوع از دست می دهیم، جبران شود. مقدار مورد نیاز آب به سایز بدن، متابولیسم، آب و هوا، غذایی که می خوریم و سطح فعالیت ما بستگی دارد.

✚ برخی از حقایق در مورد منابع آب موجود در بدن ما:

میزان آب بدن در مردان بیشتر از زنان است و با افزایش سن در هر دو کاهش می یابد.

اکثر بزرگسالان بالغ حدود ۲،۵ تا ۳ لیتر آب در روز از دست می دهند. از دست دادن آب ممکن است در هوای گرم و با ورزش طولانی مدت افزایش یابد.

افراد مسن روزانه حدود ۲ لیتر از دست می دهند.

یک مسافر در طول یک پرواز سه ساعته تقریباً ۱،۵ لیتر آب از دست می دهد.

آب از دست رفته بدن باید با مصرف مایعات جایگزین شود.

✚ اهمیت آب

آب برای اکثر عملکردهای بدن مورد نیاز است، از جمله:

حفظ سلامت سلول ها

حفظ جریان خون در رگ های خونی

کمک به از بین بردن محصولات جانبی متابولیسم بدن، الکترولیت های اضافی (به عنوان مثال، سدیم و پتاسیم) و اوره (که یک محصول زائد سوخت و ساز پروتئین در بدن است)

تنظیم دمای بدن از طریق تعریق

مرطوب نگه داشتن غشاهای مخاطی (مانند ریه ها و دهان).

روغن کاری مفاصل

پاک نگه داشتن مثانه از باکتری ها و کاهش خطر عفونت های دستگاه ادراری.

کمک به هضم غذا و جلوگیری از یبوست.

حفظ رطوبت پوست و بهبود ظاهر

حمل مواد مغذی و اکسیژن به سلول ها

آب موجود در غذاها

بیشتر غذاها، حتی آنهایی که سفت و خشک به نظر می‌رسند، حاوی آب هستند. بدن می‌تواند حدود ۲۰ درصد از کل آب مورد نیاز خود را تنها از غذاهای جامد تامین کند.

۷۰ درصد باقیمانده آب مورد نیاز بدن باید از مایعات (مایعات) تامین شود.

میزان مصرف مایعات توصیه شده در رژیم غذایی

دستورالعمل‌های رژیم غذایی توصیه می‌کند که مقدار زیادی آب بنوشیم اما چقدر کافی است؟

میزان مایعات مورد نیاز بدن شما در روز به عوامل مختلفی بستگی دارد، مانند:

جنسیت شما

سن

میزان فعالیت روزانه

شیوه زندگی

چقدر مایعات در روز بنوشیم؟

| | |
|-----------------------------|---------------------------|
| نوزادان ۰-۶ ماه | ۰,۷ لیتر |
| نوزادان بین ۷-۱۲ ماه | ۰,۸ لیتر |
| دختران و پسران یک تا سه سال | ۱ لیتر |
| دختران و پسران ۴ تا ۸ سال | ۱,۲ لیتر (۱۲۰۰ میلی لیتر) |
| پسران ۹ تا ۱۳ سال | ۱,۶ لیتر (۱۶۰۰ میلی لیتر) |
| پسران ۱۴ تا ۱۸ سال | ۱,۹ لیتر (۱۹۰۰ میلی لیتر) |
| دختران ۹ تا ۱۳ سال | ۱,۴ لیتر (۱۴۰۰ میلی لیتر) |
| دختران ۱۴ تا ۱۸ سال | ۱,۶ لیتر (۱۶۰۰ میلی لیتر) |
| مردان بالای ۱۹ سال | ۲,۶ لیتر (۲۶۰۰ میلی لیتر) |
| دختران بالای ۱۹ سال | ۲,۱ لیتر (۲۱۰۰ میلی لیتر) |

این میزان مصرف شامل همه مایعات می‌شود، اما ترجیح داده می‌شود که بیشتر مصرف از طریق آب معمولی باشد (به جز نوزادانی که مصرف مایعات از طریق شیر مادر یا شیر خشک تامین می‌شود).

برخی از افراد ممکن است به مایعات کمتر از این نیاز داشته باشند. برای مثال افراد:

کسانی که مقدار زیادی از غذاهای پر آب (مانند میوه ها و سبزیجات) مصرف می کنند.

در محیط های سرد زندگی میکنند.

برخی از افراد نیز ممکن است بیش از مقدار ذکر شده به مایعات نیاز داشته باشند و در موارد زیر باید مایعات مصرفی خود را افزایش دهند:

در یک رژیم غذایی با پروتئین بالا، برای کمک به کلیه ها در پردازش پروتئین اضافی.

برای جلوگیری از یبوست.

استفراغ یا اسهال برای جایگزینی مایعات اضافی از دست رفته.

فعالیت فیزیکی زیاد، برای جایگزینی مایعات اضافی از دست رفته در اثر تعریق.

قرار گرفتن در آب و هوای گرم، برای جایگزینی مایعات اضافی از دست رفته از طریق تعریق.

🚩 نحوه دریافت مایعات در رژیم غذایی

آب شیرین (آب شیر) بهترین نوشیدنی است، زیرا حاوی انرژی (کیلوژول) نیست و برای آبرسانی به بدن بهترین است. آب شیر اغلب رایگان است و به طور کلی در هر کجا که بروید در دسترس است.

با این حال، شیر حاوی حدود ۹۰٪ آب است و یک مایع مهم به ویژه برای کودکان است. فقط به یاد داشته باشید که شیر پرچرب را برای کودکان زیر ۲ سال و انواع کم چرب و کم چرب را برای بقیه انتخاب کنید.

چای همچنین می تواند منبع مهمی از مایعات باشد. چای می تواند به شما در برآوردن توصیه های روزانه مایعات کمک کند و منبعی از آنتی اکسیدان ها و پلی فنول ها است که به نظر می رسد از بیماری های قلبی و سرطان محافظت می کند.

اگر ترجیح می دهید مقداری از مایعات خود را از میوه دریافت کنید، به جای آب میوه، سعی کنید تکه های کامل میوه تازه را بخورید (زیرا هم آب میوه خوشمزه (مایعات) را دریافت خواهید کرد و نیز از فیبر و مواد مغذی اضافی نیز بهره مند خواهید شد؛ در حالی که از قند اضافی موجود در آب میوه اجتناب می کنید)

🚩 نکاتی برای نوشیدن آب بیشتر

برای افزایش تنوع، تکه ای لیمو یا لیموترش یا مقداری توت فرنگی یا برگ نعناع را به آب ساده اضافه کنید.

یک بطری یا لیوان آب را روی میز یا کیفیتان در دسترس داشته باشید.

با هر وعده غذایی و میان وعده مقداری آب بنوشید.

تکه های یخ ساخته شده از میوه های تازه را به یک لیوان آب اضافه کنید.

مصرف آب معدنی را محدود کنید(آب معدنی حاوی نمک است که می تواند منجر به احتباس مایعات، تورم و حتی افزایش فشار خون در افراد مستعد شود) مقدار آب معدنی را محدود کنید یا نوع کم سدیم (کمتر از ۳۰ میلی گرم سدیم در ۱۰۰ میلی لیتر) آن را انتخاب کنید.

✚ از نوشیدنی های شیرین و شیرین شده مصنوعی خودداری کنید

دستورالعمل های رژیم غذایی توصیه می کند که مصرف نوشیدنی های حاوی شکر اضافه شده را محدود کنند. این شامل:

نوشابه ها شیرین شده با شکر

نوشیدنی های میوه ای

آب های معدنی طعم دار

نوشیدنی های انرژی زا و ورزشی

✚ کم آبی بدن

کم آبی زمانی رخ می دهد که میزان آب بدن خیلی کم باشد. این به راحتی با افزایش مصرف مایعات برطرف می شود.

✚ علائم کم آبی بدن

علائم کم آبی بدن عبارتند از:

تشنگی

سردرد

بی حالی

تغییرات خلقی و پاسخ های آهسته

مجاری بینی خشک

لب های خشک یا ترک خورده

ادرار تیره رنگ

ضعف و خستگی

گیجی و توهم

اگر کم آبی با مصرف مایعات اصلاح نشود، در نهایت ادرار متوقف می شود، کلیه ها از کار افتاده و بدن نمی تواند مواد زائد سمی را دفع کند. در موارد شدید، کم آبی بدن ممکن است منجر به مرگ شود.

➤ به دست آوردن تعادل مناسب در مصرف مایعات

نوشیدن آب کافی می تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه و در زنان عفونت مجاری ادراری (UTIs) را افزایش دهد. همچنین می تواند عملکرد فیزیکی و ذهنی و عملکرد غدد بزاقی شما را کاهش دهد و منجر به کم آبی بدن شود.

اما آیا می دانستید که ممکن است نوشیدن آب زیاد و ایجاد شرایطی به نام هیپوناترمی (مسمومیت با آب) ایجاد شود؟

➤ هیپوناترمی (مسمومیت با آب)

هیپوناترمی زمانی رخ می دهد که سدیم خون، که برای انقباض عضلانی و ارسال پیام های عصبی مورد نیاز است، به میزان خطرناکی پایین بیاید.

اگر مقدار زیادی آب ساده در مدت زمان کوتاهی مصرف شود، کلیه ها نمی توانند مایع کافی را از طریق ادرار دفع کنند و خون رقیق می شود.

هیپوناترمی می تواند منجر به موارد زیر شود:

سردرد

تاری دید

گرفتگی عضلات (و در نهایت تشنج)

تورم مغز

کما و احتمالاً مرگ

برای اینکه آب به سطوح سمی برسد، باید در مدت زمان کوتاهی چندین لیتر آب مصرف شود.

هیپوناترمی معمولاً در افراد مبتلا به بیماری ها یا بیماری های روانی خاص (به عنوان مثال، در برخی موارد اسکیزوفرنی)، ورزشکاران استقامتی و در نوزادانی که از شیر خشک بسیار رقیق شده تغذیه می کنند، رخ می دهد.

➤ احتباس مایعات

بسیاری از مردم معتقدند که نوشیدن آب باعث احتباس مایعات (یا ادم) می شود. در واقع خلاف این موضوع صحت دارد. نوشیدن آب به بدن کمک می کند تا از شر سدیم اضافی خلاص شود، که منجر به احتباس مایعات کمتری می شود. اگر آب در سلول ها خیلی کم باشد، بدن مایع را حفظ می کند. اگر بدن به طور منظم آب کافی دریافت کند، دیگر نیازی به نگر داشتن آن در آب نخواهد بود و این باعث کاهش احتباس مایعات می شود.

منابع:

https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/water-and-healthier-drinks