

کمبود آب در بدن (Dehydration) می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی رخ دهد. این وضعیت می‌تواند منجر به علائمی مانند تشنگی، خستگی، سردرد و کاهش توانایی ذهنی شود. در موارد شدید، می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود.

عوامل متعددی می‌توانند منجر به کمبود آب در بدن شوند. این عوامل شامل تب، تعریق زیاد، استفراغ، اسهال و کم‌آبی هوا می‌گردد. همچنین، عدم توجه به نیازهای آبیاری بدن نیز می‌تواند منجر به این مشکل شود.

علائم و نشانه‌های کمبود آب در بدن عبارتند از: تشنگی، خستگی، سردرد، کاهش توانایی ذهنی، کاهش حجم ادرار، ادرار تیره‌رنگ، خشکی دهان و گلو، و کاهش وزن ناخواسته. در صورت بروز این علائم، باید اقدامات لازم برای جبران آب بدن انجام شود.

برای پیشگیری از کمبود آب در بدن، باید به نوشیدن آب کافی توجه داشت. همچنین، استفاده از مایعات دیگر مانند آبمیوه‌ها، سوپ‌ها و دمنوش‌ها نیز می‌تواند مفید باشد. در شرایط گرم و تابستان، نوشیدن آب به میزان بیشتری ضروری است.

در صورت بروز کمبود آب در بدن، باید اقدامات فوری برای جبران آب بدن انجام داد. این اقدامات شامل نوشیدن آب فراوان، استفاده از مایعات دیگر و در صورت نیاز، مراجعه به پزشک می‌گردد.

در صورت بروز کمبود آب در بدن، باید به نوشیدن آب کافی توجه داشت. همچنین، استفاده از مایعات دیگر مانند آبمیوه‌ها، سوپ‌ها و دمنوش‌ها نیز می‌تواند مفید باشد.

برای پیشگیری از کمبود آب در بدن، باید به نوشیدن آب کافی توجه داشت. همچنین، استفاده از مایعات دیگر مانند آبمیوه‌ها، سوپ‌ها و دمنوش‌ها نیز می‌تواند مفید باشد. در شرایط گرم و تابستان، نوشیدن آب به میزان بیشتری ضروری است.

سازمان بهداشتی و درمانی ایران
Nutr.behdasht.gov.ir