



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

الجفاف لدى كبار السن

(قسم الرعاية الصحية المنزلية / خدمات التغذية العلاجية)



التعريف

عبارة عن فقدان كمية كبيرة من السوائل وعدم وجود توازن بين كمية السوائل الداخلة والخارجة من الجسم التي يستحقها الجسد لأداء وظائفه الطبيعية



الأسباب

- الإسهال والقيء. يمكن أن يتسبب الإسهال الحاد والشديد - أي الإسهال الذي يحدث بشكل مفاجئ وعنيف - في فقدان للماء في فترة زمنية قصيرة. إذا كنت تعاني من القيء مع الإسهال، فإنك تفقد المزيد من السوائل والمعادن.
- السخونة (ارتفاع درجة حرارة الجسم). كلما ارتفعت درجة الحرارة لديك، زاد الجفاف. تتفاقم المشكلة إذا كنت تعاني من الحمى بالإضافة إلى الإسهال والقيء.
- التعرق المفرط. إذا مارست نشاطًا قويًا ولم تستبدل السوائل، فقد تصاب بالجفاف. يزيد الطقس الحار والرطب من كمية العرق وكمية السوائل التي تفقدها.
- زيادة التبول قد يكون هذا بسبب مرض السكري غير المشخص أو غير المنضبط. يمكن أن تؤدي بعض الأدوية، مثل مدرات البول وبعض أدوية ضغط الدم، أيضًا إلى الجفاف، لأنها تجعلك تتبول أكثر بشكل عام.
- تأثير الأدوية، بعض الأدوية التي يتناولها كبار السن قد تسبب جفاف الفم كأثر جانبي.

• قلة تناول السوائل

- يتناقص الإحساس بالعطش مع تقدم العمر. مما يقلل بدوره من الرغبة في الشرب
- يمكن أن يؤدي الخوف من الإصابة بسلس البول إلى عدم شرب الأشخاص لأنهم غالبًا ما يربطون شرب السوائل باستخدام الحمام
- عدم القدرة على الحركة الذي يمكن أن يؤدي إلى التكاسل في شرب المياه



الأعراض المصاحبة للجفاف

- جفاف الفم والشفتين واللسان
- صعوبة في المضغ والبلع وتذوق الطعام والكلام
- العيون الغارقة
- جلد جاف غير مرن
- النعاس أو الارتباك أو عدم التركيز
- أن يكون البول عديم الرائحة وشفاف اللون بشكل عام دليل على ترطيب جيد، والبول الداكن ذو الرائحة القوية هو عرض شائع للجفاف.

نصائح وارشادات غذائية للجفاف:

- إذا كان كبار السن يعانون من أي من هذه الحالات، فإن الحفاظ على الماء يمكن أن يحسن هذه الأعراض.
- تقرحات الفراش - ضعف الترطيب يضاعف من احتمالية الإصابة بتقرحات الفراش. يزيد تناول السوائل أيضًا من مستويات الأكسجين في الأنسجة ويعزز الشفاء
- التهابات المسالك البولية (UTI's) - يمكن أن يساعد الترطيب الكافي في الوقاية من عدوى المسالك البولية والحفاظ على صحة المسالك البولية والكلى
- الكلى وحصوات المرارة - يقلل الترطيب الجيد من خطر الإصابة بحصوات الكلى لأنه يخفف البول ويمنع تكون حصوات الكلى؛ يساعد شرب الماء على تمييع الصفراء ويحفز إفراغ المرارة مما يساعد على منع تكوّن حصوات المرارة
- الإمساك - الجفاف هو أحد أكثر أسباب الإمساك شيوعًا



- أمراض القلب - الحفاظ على رطوبة الجسم يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، ويقلل من سماكة الدم ويحمي من تكون الجلطات.
- داء السكري - يساعد الترطيب الجيد في الحفاظ على مستويات السكر في الدم
- الضعف الإدراكي - يمكن أن يقلل الجفاف من اليقظة والقدرة على التركيز
- السقوط - يمكن أن يزيد الجفاف من خطر السقوط بسبب زيادة خطر الإصابة بالدوخة، والصداع والإرهاق.
- الجلد - شرب الماء يمكن أن يحافظ على صحة الجلد؛ يمكن أن يتسبب الجفاف في ظهور الجلد بمرونة متوهجة وجافة وفضفاضة



تشجيع الترطيب و شرب السوائل

ليس من السهل دائمًا تشجيع شخص ما على الشرب، خاصةً إذا لم يشعروا بالعطش أو لديهم مخاوف كامنة من الوصول إلى الحمام. قد تساعدك هذه النصائح

- قدّم خيارات من المشروبات المختلفة - يجد بعض الأشخاص أن الماء لطيفًا أو لا طعم له، والبدائل الجيدة هي: الماء المنكه، أو العصير المخفف، أو عصير الفاكهة المخفف، أو الماء الساخن مع شريحة من الفاكهة على سبيل المثال. البرتقال والليمون والشوربات

- يمكن أن يكون النهج الإيجابي لتشجيع تناول السوائل أكثر نجاحًا - على سبيل المثال «لدي مشروبًا منعشًا» بدلًا من «أنت بحاجة للشرب»

- يفضل معظم الناس شرب القليل وفي كثير من الأحيان - تأكد من تقديم المشروبات بانتظام وتركها مع الشخص طوال اليوم وكذلك في أوقات الوجبات

- يمكن أن يؤدي الكافيين الموجود بالقهوة والشاي وغيرها إلى الجفاف، لذا قدم الماء بجانب المشروبات التي تحتوي على الكافيين لمواجهة آثاره

- تناول الأطعمة ذات نسبة عالية من الماء: تناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل الخيار والبطيخ والبرتقال يمكن أن يساهم في الترطيب
- تأكد من تشجيع كبار السن خلال الأنشطة أو الطقس الدافئ على شرب المزيد

- لتجنب القلق من الاضطرار إلى استخدام الحمام أثناء الليل، تجنب تناول المشروبات في وقت متأخر من الليل وتعزيز تناول السوائل أثناء النهار



