



ภาวะขาดน้ำ ผู้สูงอายุต้องระวัง



ภาวะขาดน้ำ (dehydration) คือ ภาวะที่เสียสมดุลของน้ำในร่างกาย โดยเปรียบเทียบระหว่างปริมาณน้ำที่ร่างกายได้รับเข้ากับการขับน้ำออกจากร่างกาย ผลกระทบจากการขาดน้ำในร่างกายจะทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น มีอาการคอแห้ง หิวน้ำ และปัสสาวะออกมาเป็นสีเข้ม โดยภาวะขาดน้ำสามารถเกิดขึ้นได้ทุกวัน แต่ควรระมัดระวังและดูแลเป็นพิเศษในวัยผู้สูงอายุ

ทำไมจึงต้องระมัดระวังภาวะขาดน้ำในผู้สูงอายุ ?

เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่สภาพร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลง ทำให้อาการและอาการแสดงของ**ภาวะขาดน้ำไม่ชัดเจนเหมือนในวัยผู้ใหญ่** ผู้สูงอายุมักจะมีความรู้สึกกระหายน้ำลดลงหรือไม่มีเลยทั้งที่มีภาวะขาดน้ำเกิดขึ้นในร่างกาย รวมถึงสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงจากโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ในวัยสูงอายุ เช่น ภาวะสมองเสื่อมทำให้ความสามารถในการดูแลตนเองลดลง อาจลืมดื่มน้ำระหว่างวัน ทำให้ไม่ได้รับน้ำได้อย่างเพียงพอ รวมไปถึงการได้รับยารักษาโรคประจำตัวต่าง ๆ เช่น ยาขับปัสสาวะ อาจทำให้ร่างกายเกิดการเสียน้ำมากกว่าปกติได้

สาเหตุของภาวะขาดน้ำในผู้สูงอายุ



- ดื่มน้ำน้อยเกินไป
- ปัสสาวะออกมากเกินไป
- การสูญเสียน้ำจากโรคบางอย่าง เช่น ผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษ ที่มีอาการอาเจียนและท้องเสีย
- การสูญเสียน้ำผ่านทางบาดแผลที่ผิวหนัง เช่น แผลจากไฟไหม้ หรือผู้ป่วยที่มีการหลุดลอกของผิวหนังปริมาณมาก
- เหงื่อออกมากเกินไป เช่น ผู้ป่วยที่เป็นไข้หรือผู้ที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเป็นเวลานาน ๆ

อาการของภาวะขาดน้ำ

อาการที่ไม่รุนแรง

- หิวน้ำมาก
- ตาแห้ง
- ปากแห้ง
- ผิวแห้ง
- วิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย
- ปวดศีรษะ

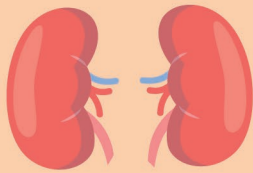
อาการที่มีความรุนแรง

- ความดันเลือดต่ำ
- หอบ หายใจเร็ว และหัวใจเต้นเร็ว
- ผิวหนังแห้ง ขาดความยืดหยุ่น
- ซึม สับสน สูญเสียการรับรู้
- ปัสสาวะเป็นสีเข้ม
- ปัสสาวะออกน้อยผิดปกติ



ภาวะแทรกซ้อนจากภาวะขาดน้ำ

- โรคลมแดด และโรคตะคริวแดด
- เกิดอาการช็อก เนื่องจากความดันเลือดต่ำ และออกซิเจนในร่างกายลดต่ำลง
- เกิดอาการชัก จากเกลือแร่ผิดปกติ ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการหดตัว
- หมดสติ
- ไตมีความผิดปกติ เช่น ภาวะไตวายเฉียบพลัน



การรักษาภาวะขาดน้ำด้วยตนเอง

- ให้ดื่มน้ำสะอาด และดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ที่เหมาะสม
- หยุดทำกิจกรรมที่จะทำให้มีการสูญเสียน้ำเพิ่มขึ้น และหาพื้นที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวกในการพักผ่อน
- ใส่เสื้อผ้าน้อยชิ้น ให้สบายตัว
- ไม่ควรดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำที่มีน้ำตาลสูง



เวลาไหนไม่ควรดื่มน้ำเยอะ ?

- ใกล้ถึงเวลารับประทานอาหาร
- หลังรับประทานอาหารโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารมื้อเย็น
- ก่อนนอน



ควรดื่มน้ำเวลาไหน ?

- ตื่นนอน
- ทอยดื่มเรื่อย ๆ ในระหว่างวัน โดยไม่ต้องรอให้รู้สึกหิวน้ำ



การป้องกันภาวะขาดน้ำ

- ในกรณีที่ไม่มีข้อบ่งชี้ของการจำกัดน้ำ หากออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือทำกิจกรรมหนัก ๆ ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-12 แก้ว
- ใส่เสื้อผ้ายสบาย ๆ สามารถระบายความร้อนได้ดี
- พักผ่อนในสถานที่ที่มีอากาศเย็นสบายและถ่ายเทความร้อนได้สะดวก
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- หากมีอาการวิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลียในร่างกาย ร้อนมาก หรือเหนื่อยผิดปกติ ในขณะที่ทำกิจกรรมหนัก ๆ หรือออกกำลังกาย ควรหยุดพัก ทำกิจกรรมนั้น ๆ

ภาวะขาดน้ำเป็นอีกหนึ่งอาการที่ผู้สูงอายุรวมไปถึงผู้ดูแลต้องคอยระมัดระวัง และ**หมั่นสังเกตอาการอย่างใกล้ชิดในช่วงที่มีสภาพอากาศร้อนจัด** หากมีอาการผิดปกติไม่สามารถรักษาให้ดีขึ้นด้วยตัวเองควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุและรักษาต่อไป

ในช่วงฤดูร้อน ผู้สูงอายุควรระมัดระวังภาวะขาดน้ำ โดยการ**จัดหาน้ำดื่มไม่ให้ห่างตัว** หากที่พักอากาศเย็นสบาย จัดหาเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี และ**ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ กาแฟ น้ำหวาน** อีกทั้งหากพบว่าผู้สูงอายุมีอาการผิดปกติ เช่น เป็นตะคริว อ่อนเพลีย ซีพจรเต้นเร็ว ควรรีบพาไปพบแพทย์โดยทันที

