



مصرف آب و مایعات در سالمندان

دریافت آب کافی، یکی از عوامل کلیدی در پیش‌گیری از بیماری‌ها و مقابله با عفونت در سالمندان است. آب برای عملکرد طبیعی بدن شامل جذب و توزیع مواد مغذی، تنظیم حرارت بدن و دفع مواد زائد ضروری است. کاهش مایعات بدن، یکی از علل مرگ و ناتوانی در سالمندان محسوب می‌شود. سالمندان حس تشنگی و گرسنگی کم‌تری دارند و همین مسئله باعث می‌شود که مایعات و غذای کم‌تری دریافت کنند.

علل کم آبی در سالمندان

- مصرف داروها به ویژه داروهای ادرار آور
- بیماری‌های گوارشی به ویژه اسهال و استفراغ
- اختلال در عملکرد کلیه‌ها
- اختلالات شناختی
- سابقه بیماری‌هایی همچون آلزایمر و سکته مغزی

علل عدم مصرف آب و مایعات کافی در سالمندان

- کاهش حس تشنگی
- امتناع از خوردن مایعات به دلایل مختلف
- عدم استفاده یا دسترسی به مایعات مورد علاقه یا ترس از مصرف آن‌ها
- ناتوانی در دیدن و تشخیص مایعات
- عدم توانایی استفاده از لیوان
- دوست نداشتن غلظت مایعات
- داشتن محدودیت برای توالی رفتن
- ترس از دفع بی اختیار ادرار (باید دانست که بی اختیاری ادرار، ارتباطی به محدودیت دریافت / مصرف مایعات ندارد)

علائم کم آبی در سالمندان

- خشکی مخاط دهان، خشکی زبان و ترک لب‌ها
- ادرار بسیار کم و تیره و عفونت ادراری
- کاهش تعریق در زیر بغل
- تغییرات اخیر در هوشیاری
- احساس ضعف و بیحالی

دقت کنید که تشنگی در دوران سالمندی علامت خوبی برای کمبود آب نیست. برخی اثرات کمبود آب در

سالمندی شامل موارد زیر است:

- گیجی
- یبوست
- خواب آلودگی
- اختلال در عملکرد قلب
- عفونت ادراری

اثرات کمبود آب مانند گیجی و یا خواب آلودگی ممکن است عدم احساس تشنگی را بدتر نموده و مشکل حادث تر شود.

تأمین آب کافی می تواند علاوه بر رفع تشنگی و خشکی دهان، زبان، لب ها و مخاط، این فواید را هم داشته

باشد:

- کاهش یبوست
- کاهش احتمال بروز عفونت های ادراری و سنگ های کلیوی
- کاهش احتمال بروز زخم های فشاری یا زخم بستر
- کاهش احتمال بروز فشارخون پایین و سرگیجه
- پیش گیری از لخته شدن خون
- کاهش گیجی و تحریک پذیری
- کاهش ضعف و خستگی
- تأثیر بهتر داروها (بیشتر داروها با مصرف آب کافی بهتر اثر می کنند)

مقدار آب مورد نیاز بدن

به طور کلی، نیاز روزانه سالمندان به آب، $1/5$ تا دو لیتر (معادل شش تا هشت لیوان) است که در شرایط از دست دادن آب بدن، تب و یا هوای بسیار گرم، بیشتر می شود. سازمان بهداشت جهانی، نیاز یک بزرگسال با وزن طبیعی را دست کم ۳۰ میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم وزن بدن اعلام کرده است. بنابراین، یک فرد بزرگسال با وزن هشتاد کیلوگرم، $2/4$ لیتر آب در روز نیاز دارد. البته ممکن است نیاز سالمند بر حسب شرایط متفاوت باشد و در نتیجه، در افراد مبتلا به بیماری ها و مشکلات قلبی، کلیوی، کبدی و تیروئید، باید مقدار آب مورد نیاز بدن با نظر پزشک تعیین شود .

تأمین آب کافی برای بدن، می تواند با این روش ها انجام شود:

➤ مصرف آب بهداشتی معمولی یا آب معدنی

➤ خوردن میوه های تازه و پر آب

➤ مصرف شیر کم چرب، دوغ کم نمک یا شیر سویا

➤ مصرف آب سبزی ها

➤ مصرف سوپ کم نمک

➤ مصرف قهوه یا چای (انواع مختلف چای سیاه، سبز یا دمنوش های گیاهی)

➤ مصرف آب میوه صد در صد طبیعی حدا کثر یک لیوان در روز

برای پیش گیری از کم آبی در سالمندان، توصیه می شود مایعات را به صورت منظم، در دفعات زیاد و حجم کم دریافت کنند و حجم زیادی از مایعات را یکدفعه ننوشند. نوشیدنی های الکلی منابع تأمین مایعات بدن محسوب نمی شوند. مصرف مایعات کافئین دار در حد متوسط (کم تر از سه فنجان قهوه در روز) خوب است. چای سبز و سیاه، کافئین کمی دارند؛ در حالی که دمنوش های گیاهی کافئین ندارند، اما بیش تر چای های طعم دار مقداری کافئین دارند. نوشابه های گازدار (کولاها) و سودا هم کافئین دارند.

مقدار آب موجود در برخی از مواد غذایی

220 میلی لیتر	یک لیوان آب میوه	60 میلی لیتر	نصف لیوان فرنی
80 میلی لیتر	نصف لیوان کمپوت	150 میلی لیتر	سه چهارم لیوان سوپ
215 میلی لیتر	یک لیوان آب میوه تجاری	627 میلی لیتر	صد گرم بستنی
210 میلی لیتر	یک لیوان قهوه	100 میلی لیتر	نصف لیوان ژله

نکات لازم در افزایش دریافت مایعات

➤ تعیین دمای آب مصرفی بر اساس پذیرش فرد

➤ زمان بندی سه بار در روز بین وعده های خوراکی روزانه، هر 1/5 ساعت یک بار

➤ تشویق به مصرف مایعات همراه با اعضای خانواده

➤ افزایش دفعات یا تعداد بار مصرف آب در حجم کم تر

➤ در دسترس بودن آب در زمان فعالیت یا مصرف دارو

➤ تشویق به مصرف یک لیوان آب همراه با داروها

➤ مصرف آب، پس از هر بار رفتن به توالت

به یاد داشته باشید که در شرایط زیر به آب بیشتری نیاز دارید:

- در هنگام ورزش و فعالیت بدنی
- در آب و هوای گرم
- هنگام استفاده از داروهای ملین و مدر
- در مواقع ابتلا به اسهال و یا تب

نتیجه گیری:

از آنجایی که در دوره سالمندی احساس تشنگی کاهش یافته است، حتی اگر تشنه نمی شوید روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید. زیرا از دست دادن آب بدن خطرناک است. توصیه شده که از مجموع شش تا هشت لیوان مایعات مورد نیاز روزانه سالمندان، حدود نیمی از آن حتماً از آب و نیم دیگر از سایر مایعات باشد.

منابع:

کتاب تغذیه سالم در دوران سالمندی (سالمندی سالم و فعال)
جلد ۱ راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی
اینترنت

تهیه و تنظیم:

محبوبه ایران پور کارشناس سلامت سالمندان واحد سلامت خانواده و جمعیت شبکه بهداشت و درمان شهرستان مبارکه -
تیر ماه ۱۴۰۳