

3 กลุ่มผู้สูงวัยที่เสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำ

#ขาดน้ำก็ขาดใจ

รู้เท่าทันการขาดน้ำโดยเฉพาะ

” 3 กลุ่มผู้สูงวัยที่เสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำ ”

ผู้สูงวัยมีแนวโน้มที่จะขาดน้ำได้ง่ายในชีวิตประจำวันซึ่งเกิดจากความไวในการตอบสนองของร่างกายที่ลดลงเมื่อเกิดภาวะขาดน้ำขึ้นหมายถึงแม้ว่าร่างกายจะมีภาวะขาดน้ำเกิดขึ้น แล้วแต่ร่างกายก็ยังไม่รู้สึกกระหายน้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงวัยที่มีภาวะ 3 อย่างดังต่อไปนี้ระมัดระวังภาวะขาดน้ำกันนะครับ

1. อยู่ในภาวะเจ็บป่วยไม่สบาย

ภาวะบางอย่างที่ทำให้ร่างกายเสียน้ำเพิ่มขึ้นเช่นอาการเจ็บป่วยไม่สบาย มีไข้ตัวร้อน คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียในปริมาณมากรวมถึงภาวะบางอย่างที่ทำให้เกิดการเสียน้ำทางไปมากขึ้นเช่นภาวะเบาหวานที่คุมไม่ดี หากมีภาวะดังกล่าวควรพบแพทย์เพื่อทำการรักษาเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนนะครับ

2. รับประทานบางชนิด

การได้รับยาขับปัสสาวะ (กลุ่มยาลดความดัน) เพราะอยากกลุ่มดังกล่าวแพทย์มักจะใช้เป็นยาร่วม เมื่อมีภาวะความดันที่คุณได้ไม่ดีขึ้น รับประทานที่มากเกินไปจนปัสสาวะมาก จะเสียน้ำและเกลือแร่จนผิดปกติอาจส่งผลกระทบต่อระบบความดันโลหิต มีภาวะอ่อนแรงจากการขาดเกลือแร่ หากมีภาวะดังกล่าวควรปรึกษาแพทย์นะครับ

3. ผู้สูงวัยที่มีปัญหาในการสื่อสาร

รวมถึงบางภาวะที่ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสมองเสื่อมจะเกิดภาวะขาดน้ำเนื่องจากไม่สามารถบอกความต้องการได้เมื่อกระหายน้ำแม้ว่าจะอยู่ด้วยกันกับผู้ดูแลก็ตาม รวมไปถึงภาวะอื่นๆเช่น ภาวะอัมพฤกษ์ อัมพาต ที่ผู้ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือหยิบน้ำมาดื่มได้ตามปกติ

ดังนั้นวิธีแก้ไขจึงควรเน้นการป้องกันไว้ดีกว่าโดยควรดื่มน้ำสะอาด อาจเป็นน้ำเปล่าหรือน้ำผักผลไม้ที่รสชาติไม่หวานจัด วันละอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวันโดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำมากนักเพื่อป้องกันการขาดน้ำ แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพด้วยเช่น ชาหรือกาแฟ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นะครับ

นพ. เก่งพงศ์ ตั้งอรุณสันติ(หมอเก่ง)

อายุรแพทย์ รพ.ผู้สูงอายุ Cherseryhome

