موقع يكشف عن أسباب زيادة خطر الجفاف لدى كبار السن

مع التقدم في العمر، تقل إشارات الجسم للعطش؛ ما يزيد من خطر الجفاف، خاصة لدى كبار السن. والجفاف يُعد سببًا شائعًا لدخول المستشفى في هذه الفئة العمرية، حيث يؤثر على وظائف الجسم الأساسية مثل تنظيم الحرارة وضخ الدم.

وبحسب موقع "كليفلاند"، إليك أسباب زيادة خطر الجفاف لدى كبار السن:

ـ انخفاض نسبة الماء في الجسم

ـ انخفاض الإحساس بالعطش

ـ أمراض مزمنة وأدوية

وتشمل علامات الجفاف أعراضًا جسدية مثل التعب، الضعف، الصداع، تقلص العضلات، وجفاف الفم، بالإضافة

إلى أعراض عقلية كارتباك، قلق، أو غضب، والتي قد تكون أكثر وضوحًا لدى المصابين بالخرف.

وللوقاية من الجفاف خصوصاً في فصل الشتاء، يُوصى بزيادة شرب السوائل يوميًا مع تنويع مصادر الترطيب مثل الماء، الحليب، أو العصائر المخففة، واختيار الأطعمة الغنية بالماء كالبطيخ والخيار.

كما يُفضل تجنب المشروبات المحتوية على الكافيين لتقليل فقدان السوائل، مع الحرص على شرب كميات صغيرة بانتظام طوال اليوم لتفادي الشعور بالانتفاخ.