

Utajuaje kama una upungufu wa maji mwilini? Dalili ni hizi

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Upungufu wa maji ni pale mwili unapopoteza kiasi kingi cha maji kwa njia mbalimbali, ikiwemo jasho na mkojo, mwili hupungukiwa maji na hivyo mtu huyo huambiwa ana upungufu wa maji. Tunaelezwa kuwa karibu theluthi mbili ya miili yetu imejaa maji.

Ili mwili uweze kufanya kazi yake vizuri, kiwango cha maji mwilini hakipaswi kupungua hata kidogo, hivyo kila mtu ana wajibu wa kunywa maji ya kutosha kila siku ili kulinda kiwango chake cha maji kisipungue na kinapopungua ndipo hapo mwili huanza kuonesha dalili za kukaukiwa maji (dehydration). Zifutazo ndizo dalili za upungufu wa maji mwilini;

Dalili za upungufu wa maji kwa mtoto.

Kwa kawaida, dalili za upungufu wa maji mwilini hujitokeza zaidi kwa watoto wadogo kuliko watu wazima au wazee. Dalili za upungufu wa maji mwilini kwa watoto huweza kusabababishwa ama na kuharisha, kutapika, kutokunywa maji au vimiminika vingine vya kutosha. Mtoto mwenye dalili za upungufu wa maji huweza kuonesha dalili zifutazo:

Dalili za upungufu wa maji kwa wazee.

Dalili za upungufu wa maji kwa wazee ni tofauti na watu wazima. Wazee wa umri zaidi ya miaka 60 huwa na ngozi iliyosinyaa na hata ukiiminya, hubaki katika hali hiyo kwa muda na unapoikwaruza alama hubaki. Halikadhalika, wazee hukosa haja ndogo kwa muda mrefu, hupungukiwa uzito kwa kiasi kikubwa na hupatwa na homa. Dalili za upungufu wa maji kwa wajazito.

Upungufu wa maji mwilini kwa waja wazito ni hatari kwa mama pamoja na mtoto. Dalili zinazoweza kujitokeza kwa waja wazito ni pamoja na:

Ili kujiepusha na matatizo ya upungufu wa maji na hatimaye kujikuta unakumbwa na

dalili kadhaa zilizoelezewa hapo, ambazo ziko pia kwa watu wazima wengine, ni kuwa na mazoea ya kunywa maji ya kutosha kila siku. Hata utakapozidiwa na kukimbizwa hospitali, hakuna dawa nyingine utakayopewa zaidi ya maji (re-hydrating solution) . Kwa nini usubiri hali hiyo ikutokee wakati unaweza kuizuia kwa kunywa maji tu?

Hivyo wito wetu kwako kuendelea kunywa maji mengi ya kutosha kadri uwezavyo hii itakusaidia sana kwa namna moja ama nyingine kuwa na afya bora

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24931>