



Pag-iwas sa Dehydration

Nangyayari ang dehydration, o kakulangan ng sapat na tubig sa katawan kapag ang isang tao ay nawalan ng mas maraming likido o tubig kaysa sa naiinom nito. Madaling ma-dehydrate kapag mainit ang panahon, lalo na sa mga buwan ng tag-init at taglagas. Mapanganib ang dehydration at maaring maging sanhi ng bigla mong pagkakasakit o pagpunta sa doktor.

Paano ko malalaman kung dehydrated o kulang ako ng tubig sa katawan?

Nasa ibaba ang ilang karaniwang palatandaan:

- Panunuyo at pagbitak-bitak ng mga labi o balat
- May masamang hininga o puting coating ang dila
- Pagkirot at pananakit ng kalamnan
- Pananakit ng ulo
- Pagkalula
- Paglabo ng paningin
- Pagkalito
- Pagkaramdam ng pagod o antok
- Pananakit ng tiyan o pagsusuka
- Mahirap or hindi madaling pagdudumi
- Hindi umihi nang madalas tulad ng dati
- Iba ang amoy at sobrang madilaw ang iyong ihi

Ano ang sanhi ng dehydration?

Madaling maubusan ng tubig sa katawan ang kahit na sino kung:

- May sakit ka
- May lagnat, nagsusuka, o nagtatae ka
- Napakainit sa labas
- Hindi ka nakakainom ng maraming tubig o kulang sa tubig
- Uminom ka ng maraming caffeine, soda o alak na nagiging sanhi ng madalas na pag-ihi mo
- Pinapawisan ka ng sobra

Manatiling Presko! Uminom ng Maraming Likido!



Paano ko maiiwasan ang dehydration?

Uminom ng maraming tubig sa pamamagitan ng:

- Pag-inom ng isang basong tubig bago, habang at pagkatapos maglakad o mag-ehersisyo
- Pag-inom ng isang basong tubig kapag umiinom ka ng gamot
- Pag-order ng tubig kapag kumakain sa restawran
- Pagdala ng bote ng tubig na maaaring gamit-gamitin at lagyan muli ng tubig kapag naubos
- Paglagay ng isang hiwa ng lemon o dayap o pinagyelong prutas para mabigyan ng ibang lasa ang iyong tubig.

Magdagdag ng higit pang likido sa iyong diyeta sa pamamagitan ng:

- Pagkain ng mga pagkain tulad ng pakwan, peras, strawberry, fruit salad, pipino, litsugas, sopas, at pang-himagas na gelatin.

Tandaan ding:

- Magsuot ng magaan, mapusyaw ang kulay, at maluwa na damit kapag mainit sa labas
- Huwag masyadong magkikilos kapag mainit sa labas. Kapag may mga “alerto sa init” sa iyong lugar, huwag lumabas para mag-ehersisyo, dahil masyadong mainit.
- Panatilihin malamig ang temperatura ng iyong bahay; at
- Manatili sa lilim kapag nasa mga panlabas na kaganapan



Alam mo ba? Dapat mong subukang uminom ng anim hanggang walong 8-oz na baso ng tubig araw-araw.

