



## Dehydration

Ang dehydration ay isang mapanganib, ngunit maiiwasang kondisyon na maaaring humantong sa matinding posibilidad ng panganib sa kalusugan. Ito ay nangyayari kapag ang isang tao ay nawalan ng mas maraming likido kaysa sa kanilang naiinom at madalas na nangyayari sa mga maiinit na buwan ng tag-init at taglagas.

### Ano ang nangyayari kapag na-dehydrate?

Nasa ibaba ang ilang mga karaniwang palatandaan ng dehydration:

- Hirap sa pagdumi;
- Pamumulikat;
- Pagkalito o pananamlay;
- Mas kaunti ang inilalabas na ihi;
- Pagduruwal o pagsusuka;
- Masangang ang amoy or sobrang madilaw ang kulay ng ihi;
- Panlalabo ng paningin;
- Mabahong hininga o may puting coating ang dila;
- Panunuyo at pagbibitak-bitak ng mga labi;
- Maaaring magkaroon ng pagka-antala sa pagbalik sa patag na posisyon ang balat (skin tenting), at maaaring mangulubot, at mangati;
- Nanlalalim ang mga mata; at
- Naglalabas ng kakaunting luha kapag umiiyak

### Listahan ng mga Dapat Gawin ng Tagapag-alaga (CDC)

Mahalagang bantayan nang mabuti ang mga nasa pangangalaga mo sa pamamagitan ng pagbisita sa kanila nang madalas at pagtatanong sa iyong sarili ng mga katanungang ito:

- ✓ Umiinom ba ng sapat na tubig ang mga indibidwal?
- ✓ Makakagamit ba ng aircon ang mga indibidwal?
- ✓ Alam ba ng mga indibidwal kung paano manatiling presko?
- ✓ Nagpapakita ba ang mga indibidwal ng anumang palatandaan ng stress dulot ng init?

### Manatiling presko! Manatiling Hydrated!



### Sino ang maaaring ma-dehydrate?

#### LAHAT!

Ang sinuman ay maaaring ma-dehydrate, ngunit ang ilang indibidwal ay mas mahina, gaya ng:

- Mga indibidwal na hindi na nakakakilala ng mga palatandaan ng dehydration;
- Mga mas may edad at mga bata;
- Mga indibidwal na may lagnat, nagsusuka, o nagtatae;
- Mga umiinom ng psychotropic na gamot dahil maaari nitong mabawasan ang kanilang kakayahang pawisan;
- Mga indibidwal na nangangailangan ng tulong upang makakain o may mga problema sa paglunok;
- Mga indibidwal na ayaw uminom ng mga likido, at kadalasa'y, mga may caffeine o alak na inumin ang iniinom, or may limitasyon sa likido; o
- Iyong nakalantad sa mga maiinit na temperatura sanhi ng matinding pagpapawis



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



## Pag-iwas sa Dehydration

Itaguyod ang mabuting pag-inom ng likido sa pamamagitan ng pagpapaalala sa mga indibidwal na:

- Uminom ng tubig o iba pang likido bago pa man sila mauhaw.
- Uminom ng paunti-unti habang kumakain.
- Magdagdag ng iniinom sa buong maghapon.
- Tiyaking may mapagkukunan ng maiinom.
- Uminom ng gatas na walang taba o kaunti ang taba, at mga inumin na walang halong asukal.
- Limitahan ang caffeine, mga inuming soda, kape at alak.
- Patuloy na uminom ng mga likido kahit na mayroong problema sa pagkontrol ng pag-ihi.
- Kumain ng sopas at pagkaing kakaunti ang taba na matubig tulad ng pakwan, peras, fruit salad, at mga panghimagas na gelatin.

Higit na tulungang madagdagan ang pag-inom ng tubig sa pamamagitan ng paghikayat sa mga indibidwal na:

- Uminom ng isang basong puno ng tubig bago mag-ehersisyo o maglakad.
- Uminom ng isang basong puno ng tubig kapag umiinom ng gamot.
- Magdala ng boteng tubig at madalas na punuin muli ito sa buong maghapon.
- I-freeze ang ilang freezer-safe na bote ng tubig para mayroong malamig na tubig buong araw.
- Maglagay ng tubig sa hapag-kainan at mag-order ng tubig kapag kumakain sa labas.
- Maglagay ng isang hiwa ng lemon o dayap o pinagyelong prutas sa tubig para sa dagdag na linamnam.

Pangangalaga laban sa mga kadahilanang pangkalikasan na sanhi ng dehydration, sa pamamagitan ng pagtulung sa mga indibidwal na:

- Magsuot ng magaan, mapusyaw ang kulay, at maluwig na damit kapag nasa labas o mainit na lugar.
- Alalay lang sa pisikal na aktibidad o ehersisyo.
- Umiwas sa pinakamainit na oras sa maghapon kapag nagpapalano ng mga gawain sa labas.
- Magdala ng payong kapag nasa mga kaganapan sa labas.
- Panatilihin malamig ang temperatura sa bahay o gusali kung saan ginaganap ang mga aktibidad.

### Paggamot

- Mag-alok ng mga likido na may mga electrolyte;
- Magbigay ng tubig at tulungan ang mga taong madaling masamid o pumasok ang bagay o likido sa бага;
- Hikayatin ang mga taong kumain ng mga pagkaing matubig;
- Subaybayan nang madalas ang dami ng likido sa katawan at bigyang-pansin ang mababang pagpasok o paglabas nito; at
- Makipag-ugnay sa pangunahing tagapagkaloob ng pangangalaga ng indibidwal upang lumikha ng isang plano sa pangangalaga para maiwasan ang dehydration ng katawan sa hinaharap.

### Mga Karagdagang Mapagkukunan

#### Pagkakaroon ng Sapat na Likido:

[Getting Enough Fluids | National Institute on Aging \(nih.gov\)](#)

#### Tubig at mga Masustansyang Inumin:

[Water and Healthier Drinks | Healthy Weight, Nutrition, and Physical Activity | CDC](#)

#### Pag-isipang Mabuti ang Iyong Iniinom:

[Rethink Your Drink | Healthy Weight, Nutrition, and Physical Activity | CDC](#)

#### Init at mga May Edad:

[Heat Stress in Older Adults | Natural Disasters and Severe Weather | CDC](#)

