

أعراض نقص الماء عند الأطفال



يمثل الماء نحو نصف وزن الجسم، ويؤدي نقص مستوياته إلى التأثير سلباً في الكثير من الوظائف الحيوية والأنشطة الحياتية.

ويحدث النقص في جسم الإنسان عندما يفقد كمية من الماء أكبر من الكمية التي يحصل عليها في وقت محدد ويكون التأثير المباشر لنقص المياه هو الشعور بالتعب والصداع وقلة التركيز وتغير الحالة المزاجية

ويفقد الجسم الماء بعد أشكال أبرزها العرق والدموع والتبول، وحتى أثناء التنفس يحدث ذلك بنسب بسيطة

ويكون الأطفال أكثر احتياجاً للمياه من الكبار ونفس الشيء بالنسبة للمرضعات والحوامل والأشخاص الذين يعانون ظروفاً صحية تجعلهم يفقدون الكثير من المياه بصورة مستمرة

وحذرت دراسة حديثة من تعرض الأطفال لنقص المياه في أجسادهم لأنهم ليسوا على درجة كبيرة من الوعي لما تحتاج إليه أجسادهم

ولفت الموقع إلى أن مظاهر نقص المياه في جسم الأطفال تتمثل في جفاف اللسان والبكاء دون دموع وعدم التبول لمدة تصل إلى 3 ساعات ولو بمقدار قليل.

وإذا أصبح نقص المياه كبيراً تظهر على الطفل أعراض أغلبها يتمثل في: جفاف الفم وتأثر العين بأن تصبح غائرة في مكانها إضافة إلى سرعة ضربات القلب.

وأفضل الطرق لعلاج نقص الماء بفاعلية هي تجديد السوائل المفقودة، فإذا كان طفلك يعاني الإسهال أو القيء أو الحمى أو تظهر عليه علامات الجفاف، فيجب أن يقدم للطفل محلول معالجة الجفاف الذي يحتوي على الماء والأملاح بنسب دقيقة وسهلة الهضم.

والمياه العادية لن تكون كافية لوحدها. مع استمرار إعطاء السوائل للطفل ببطء حتى يصبح لون بوله شفافاً. وإذا كان طفلك يتقيأ، فعليك الحرص على جعله يشرب السوائل بشكل متقطع؛ بهدف أن يمتصّها جسمه بسرعة.

وإذا كان طفلك لا يزال يرضع من حليب الأم، فلا يُمنع عن هذا الأمر أبداً. فحليب الثدي غنيّ بالمياه والعناصر الغذائية المفيدة لنموّه والتي تعوّضه نقص الماء في جسمه.