



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

سلسلة الثقافة الصحية (151)

الجفاف



تأليف

د. محمد عبد العزيز الزبيق

مراجعة: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

2021م



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت
سلسلة الثقافة الصحية

الجفاف

تأليف

د. محمد عبد العزيز الزبيق

مراجعة

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

الطبعة العربية الأولى 2021م

ردمك : 978-9921-700-82-4

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

(هذا الكتاب يعبر عن وجهة نظر المؤلف ولا يتحمل المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية أية مسؤولية أو تبعات عن مضمون الكتاب)

ص.ب 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : + (965) 25338610/1/2 فاكس : + (965) 25338618

البريد الإلكتروني: acmls@acmls.org

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

منظمة عربية تتبع مجلس وزراء الصحة العرب، ومقرها الدائم دولة الكويت وتهدف إلى:

- توفير الوسائل العلمية والعملية لتعليم الطب في الوطن العربي.
- تبادل الثقافة والمعلومات في الحضارة العربية وغيرها من الحضارات في المجالات الصحية والطبية.
- دعم وتشجيع حركة التأليف والترجمة باللغة العربية في مجالات العلوم الصحية.
- إصدار الدوريات والمطبوعات والأدوات الأساسية لبنية المعلومات الطبية العربية في الوطن العربي.
- تجميع الإنتاج الفكري الطبي العربي وحصره وتنظيمه وإنشاء قاعدة معلومات متطورة لهذا الإنتاج.
- ترجمة البحوث الطبية إلى اللغة العربية.
- إعداد المناهج الطبية باللغة العربية للاستفادة منها في كليات ومعاهد العلوم الطبية والصحية.

ويتكون المركز من مجلس أمناء حيث تشرف عليه أمانة عامة، وقطاعات إدارية وفنية تقوم بشؤون الترجمة والتأليف والنشر والمعلومات، كما يقوم المركز بوضع الخطط المتكاملة والمرنة للتأليف والترجمة في المجالات الطبية شاملة المصطلحات والمطبوعات الأساسية والقواميس، والموسوعات والأدلة والمسوحات الضرورية لبنية المعلومات الطبية العربية، فضلاً عن إعداد المناهج الطبية وتقديم خدمات المعلومات الأساسية للإنتاج الفكري الطبي العربي.

المحتويات

المقدمة:	ج
المؤلف في سطور:	هـ
الفصل الأول : السوائل في جسم الإنسان	1
الفصل الثاني : ماهية الجفاف وأسبابه	7
الفصل الثالث : الجفاف عند الأطفال	11
الفصل الرابع : الجفاف عند البالغين وكبار السن	25
المراجع :	37

المقدمة

الجفاف هو حالة مرضية تحدث عندما يفقد الجسم كثيراً من السوائل، بحيث تكون كمية السوائل المفقودة من الجسم أكثر من المكتسبة إليه، وهذا يؤدي إلى عدم قدرة الجسم على القيام بوظائفه الفيزيولوجية. ومع أن الماء يُفقد من الجسم بشكل طبيعي خلال التنفس والتبول، والتعرق، والدموع، وغيرها من العمليات الحيوية، إلا أن شدة الجفاف تعتمد على كمية السوائل المفقودة. ولعل هناك عدة أسباب تزيد من حالة الجفاف مثل: الإصابة بالإسهال أو القيء، والتعرق المفرط، وزيادة التبول، والإصابة بالحمى، حيث يخسر الجسم كمية كبيرة من الماء والأملاح المهمة في فترة زمنية قصيرة.

ومن أعراض الجفاف قلة كمية البول المفرزة من الجسم، ويُعد لون البول أحد أكبر المؤشرات لمستوى ترطيب الجسم، حيث يشير اللون الداكن للبول إلى إصابة الشخص بالجفاف، ويُعد الشعور بالعطش من الأعراض المهمة للجفاف، ولكن يجب الانتباه أنه من العلامات المتأخرة، وليس علامة مبكرة على حدوث الجفاف كما قد يظن بعضهم. وفي حالات الجفاف المتوسطة تظهر أعراض مثل: جفاف الفم، والشعور بالكسل، وألم في العضلات، والشعور بصداخ الرأس والدوخة. وقد تتطور الأعراض فتكون شديدة، فتظهر على المريض في صور عدة منها: قلة التعرق، والعيون الغائرة، وجفاف الجلد، وانخفاض ضغط الدم، والإصابة بالحمى، والشعور بالهذيان وفقدان الوعي. قد يكفي شرب كميات كافية من السوائل خاصة الماء لعلاج الجفاف والوقاية منه لاستعادة توازن المعادن المهمة في الجسم، إضافة إلى الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل الفواكه والخضراوات، ولكن في الحالات الشديدة لا يكفي ذلك، فقد يصف الطبيب بعض الأدوية والعلاجات، وقد يحتاج المصاب إلى دخول المستشفى للحصول على التغذية الوريدية بمحاليل الإماهة مباشرة في مجرى الدم. ويُنصح للوقاية من الجفاف أيضاً إضافة إلى شرب كميات وفيرة من الماء بتوخي الحذر في أوقات ارتفاع الحرارة وخاصة وقت الظهيرة، والقيام بالأنشطة الرياضية في الأماكن المغلقة، ويجب الانتباه إلى كبار السن والأطفال الصغار، فهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالجفاف.

ولأهمية موضوع "الجفاف" وخطورته جاء اختيار المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية لتأليف هذا الكتاب الذي بين أيدينا، حيث يتضمن أربعة فصول يتناول الفصل الأول مقدمة عن السوائل في جسم الإنسان، بينما يستعرض الفصل الثاني ماهية الجفاف وأسبابه، ثم يوضح الفصل الثالث الجفاف عند الأطفال، أسبابه وعلاجه وكيفية التعامل معه، ويُختتم الكتاب بفصله الرابع بتوضيح ماهية الجفاف عند البالغين وكبار السن.

نأمل أن يفيد هذا الكتاب قراء سلسلة الثقافة الصحية، وأن يكون قد استوفى بالشرح كل ما تطرق إليه من معلومات عن الجفاف وخطورته.

والله ولي التوفيق،

الأستاذ الدكتور/ مرزوق يوسف الغنيم

الأمين العام المساعد

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

المؤلف في سطور

• د. محمد عبد العزيز الزبيق

- سوري الجنسية من مواليد عام 1969م.
- حاصل على بكالوريوس الطب والجراحة - جامعة دمشق - عام 1993م.
- حاصل على درجة الماجستير في طب الأطفال - جامعة دمشق - عام 1998م.
- حاصل على الزمالة البريطانية في طب الأطفال - عام 2015م.
- يعمل حالياً اختصاصي في وحدة العناية المركزة للأطفال - مستشفى مبارك الكبير - وزارة الصحة دولة الكويت.

الفصل الأول

السوائل في جسم الإنسان

خلق الله الإنسان في أحسن صورة وبنظام متكامل يعجز العقل عن وصفه، ومن تلك الأنظمة البديعة نظام حركة الماء في الجسم، حيث إن الماء هو المكون الأكبر لجسم الإنسان، ويشكل ما يعادل 70 % من كتلة الجسم (وتختلف نسبة الماء في الجسم تبعاً للعمر والجنس). ويعتبر الماء هو العنصر الأهم لجميع عمليات الاستقلاب في كل أعضاء الجسم ويدخل في جميع وظائف الجسم على النحو التالي :

- الماء هو العنصر المسؤول عن حركة الدم والضح نحو الأعضاء، حيث يشكل الماء 90 % من تركيب الدم الذي يعد الناقل الرئيسي للأكسجين نحو الأنسجة.

- ينظم الماء عملية الهضم والامتصاص، ويمنع حدوث الإمساك، ويساعد الماء على الشعور بالشبع، ومن ثم يساعد على تخفيف الوزن.

- للماء دور في المحافظة على الرطوبة، وتعزيز صحة ونضارة الجلد والبشرة، والمحافظة عليها دون جفاف، وتنظيم عملية التعرق والتبخير.

- للماء أيضاً دور في إنتاج اللعاب وترطيب الفم، ومن ثم هضم الطعام ومنع تسوس الأسنان والمحافظة على ترطيب السبل التنفسية وحمايتها من الجفاف والوقاية من الأمراض التنفسية.

- يلعب الماء دوراً رئيسياً في عمل الكلية وإنتاج البول.

- يحافظ الماء على رطوبة المفاصل والغضاريف.

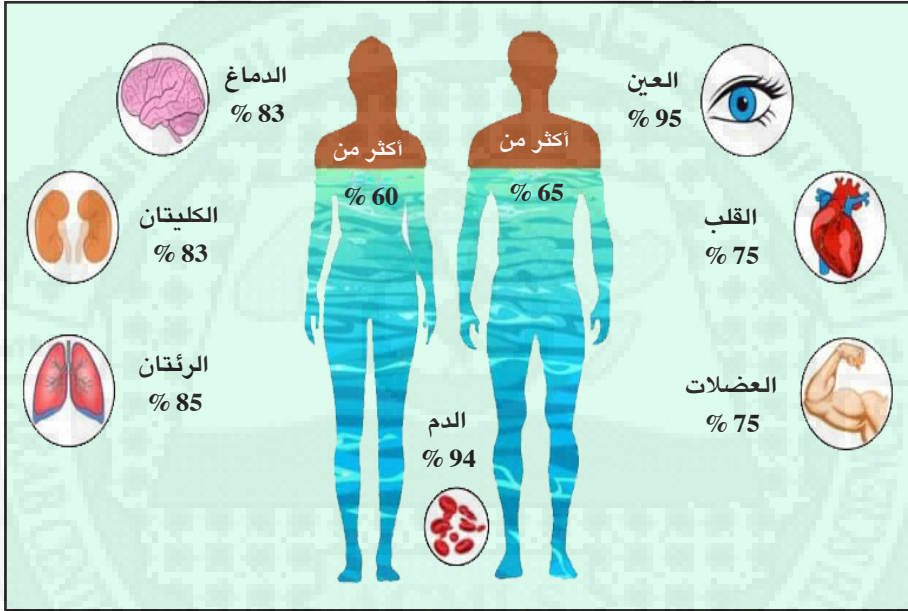
- يعمل الماء على تنظيم حرارة الجسم والحفاظ على درجة حرارة الجسم ثابتة طوال الوقت.

- يُحسِّن الماء وظائف الدماغ، والذاكرة والمزاج، ويساعد على تخفيف الصداع.

- للماء دور أساسي في عمل العضلات.

احتياجات جسم الإنسان اليومية من الماء

يحتاج الإنسان ما لا يقل عن لترين ونصف على الأقل من الماء يومياً لكي تقوم الأجهزة بعملها على النحو الصحيح والأمثل، وبهذه الكمية يعوض ما يفقده الجسم نحو الخارج. ويتسبب نقص الماء الوارد إلى الجسم في مشكلات كثيرة، وهذا ما سيتم تناوله بالشرح أجلاً.



شكل يوضح نسبة ما يشكله الماء من جسم الإنسان وأعضائه الحيوية.

السوائل في جسم الإنسان

إن نظام الاحتفاظ بالسوائل وامتصاصها إلى داخل الجسم، ومن ثم طرحها إلى خارجه هو نظام دقيق للغاية، بحيث إن الكمية تبقى دائماً متوازنة بصورة رائعة من خلال عدة أجهزة. ويحدث فقدان الجسم للماء من خلال النشاط الجسماني اليومي، وذلك عبر تبخر الماء مع التنفس أو التعرق، أو من خلال طرح الماء مع البول والبراز. وعملية فقدان هذه هي عملية مستمرة ويومية.

وعلى الوجه الآخر يتناول الإنسان السوائل، لكي يعوض تلك السوائل التي تم طرحها والتخلص منها، وسنبين فيما يلي دور أجهزة جسم الإنسان المسؤولة عن توازن السوائل في الجسم:

أولاً : الجهاز الهضمي

تفرز المعدة والأمعاء ما يعادل ثلاثة إلى ستة لترات من السوائل بشكل يومي، وتضخها مباشرة داخل الأمعاء، ومعظم هذه السوائل يعاد امتصاصها إلى داخل الجسم، وفقط يتم إخراج أو طرح إلى الخارج ما يعادل 100 إلى 200 ملي لتر مع البراز؛ لذلك لو حدث أي اضطراب في الجهاز الهضمي كالالتهابات أو غيرها فسوف يزداد القيء والإسهال، وستختل هذه الآلية، ويفقد الجسم كمية كبيرة من السوائل والأملاح، ويؤدي ذلك إلى حدوث الجفاف.

ثانياً : الجهاز البولي والكلى

تعد الكلى عضواً مهماً وأساسياً في توازن الماء والأملاح، فهي مصفاة الجسم التي تساعد في طرح المواد السامة والزائدة على حاجة الجسم إلى الخارج مع البول، وتحافظ في نفس الوقت على السوائل بشكل دقيق، ففي كل يوم يعبر أغشية الكلى ما يعادل 130 إلى 180 لتراً من الدم، ثم يعاد امتصاصه كله تقريباً، فيما عدا نسبة ضئيلة تعادل لتراً إلى لترين، حيث يتم تشكيل البول يومياً، ومن ثم طرحه خارج الجسم.

لذلك أي اختلال في عمل الكلى وفلترة الدم (مثلاً اعتلال الكلى الوراثي، أو فشل الكلى المزمن، أو استخدام الأدوية المدرة للبول، أو داء السكري) سوف يؤدي إلى خلل هذه الآلية، ومن ثم فقدان السوائل بكثرة مع البول، وحدث الجفاف، وعلى العكس من ذلك ففي حال حدوث نقص السوائل المتكرر والطويل، فإن تأثير ذلك ضار على الكلى، حيث يقل إنتاج البول وتزداد الالتهابات البولية، وتتكون الحصيات الكلوية، وقد تصل للفشل الكلوي. أي أن الكلى هي منظمة للسوائل، وسيصيبها ضرر كبير في حال حدث نقص في الكمية الواردة للجسم من الماء.

ثالثاً : الجلد

هو العضو الأكبر في الجسم وله وظائف عديدة، ومنها إنتاج العرق من الغدد العرقية المتواجدة ضمن الجلد، والهدف من إنتاج العرق هو تبريد الجسم، ومن ثم المحافظة على حرارة الجسم.

إن كمية العرق المطروحة يومياً تعادل لتراً إلى لترين؛ لذلك في حالات الطقس الحار والرطب يزداد إنتاج العرق، خاصة لو أن هناك أعمالاً فيزيائية مثل: الجهد الشاق، أو الرياضة، وهذا يؤدي إلى فقدان كمية كبيرة من الماء وحدوث الجفاف، ولهذا لا بد لنا من إعادة تعويض كمية العرق المطروحة وذلك بشرب الماء المتكرر.

ويجب الانتباه أنه بعد فترة من التعرّق الشديد ولفترة من الزمن، وفي حال عدم تعويض هذه السوائل فإن العرق لن يتبخر، وهنا يحدث ارتفاع كبير في درجة حرارة الجسم، وتؤدي إلى ما يُعرف بضربة الحرارة (Heat stroke)، وهي حالة خطيرة ومهددة للحياة، وأيضاً يعمل الجلد كحاجز واقٍ يمنع السوائل من الخروج عبره، لذلك في حال حدوث أي حرق في الجلد، أو أذية شديدة سوف تعبر السوائل نحو الخارج ويحدث الجفاف، لذلك فإن السوائل تُفقد من أجسامنا عن طريق :

أولاً : الجهاز الهضمي (مثل: الإسهال، والقيء، والنزف الهضمي).

ثانياً : الجلد (مثل: الحروق، والحرارة العالية، والتعرّق الشديد، والآفات الجلدية المفتوحة).

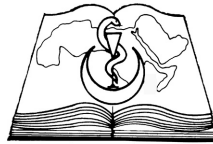
ثالثاً : الجهاز البولي (مثل: استخدام الأدوية المدرة للبول، ومرض كلوي مزمن).

رابعاً: زيادة إفراز الهرمون المدر للبول من الدماغ (حيث يؤدي إلى التبول بكميات كبيرة).

خامساً: الحوادث الخطيرة قد تؤدي إلى كسور ونزوف، ومن ثم فقدان السوائل بكثرة.



علامات تدل على نقص الماء في الجسم.



الفصل الثاني

ماهية الجفاف وأسبابه

يُعرف الجفاف على أنه نقص الماء في جسم الإنسان نتيجة فقدان السوائل، إذا كان هذا النقص بمعدل يفوق الكمية التي يتناولها الشخص، وذلك خلال فترة قصيرة من الزمن. أو بمعنى آخر : حجم السوائل المفقودة أكبر من الكمية الواردة للجسم، ومن ثم يحدث نقص في حجم السوائل الكلي في الجسم. ومع فقدان الماء يخسر الجسم أيضاً كمية من الأملاح، فينتج عن ذلك توازن سلبي يؤدي إلى الجفاف.

تأثير الجفاف على الجسم

إن نقص السوائل الموجودة في الجسم يؤثر بشكل مباشر على كمية السوائل المغذية لأعضاء الجسم الحيوية مثل: القلب والكلى والدماغ، ومن ثم يؤثر استمرار النقص على نسبة الأكسجين الواردة إلى هذه الأعضاء، وهنا قد يحدث فشل في عمل الأعضاء، وقد يصل الأمر في الحالات الشديدة إلى الوفاة.



أهم أسباب الجفاف.

الأشخاص المعرضون للجفاف

إن الجفاف حالة مرضية شائعة ومعروفة، ويمكن لأي شخص وبأي عمر أن يُصاب به في حال لم يتناول الكمية الكافية من السوائل. ويشيع حدوث الجفاف في البلدان الفقيرة والنامية وذلك لقلة الوعي الصحي، ونقص أساليب النظافة والوقاية وانتشار الأمراض وتأخر علاجها ونقص الموارد الصحية والعلاجية، إضافة إلى افتقار بعض الدول إلى الماء النظيف الصحي.

وعلى العكس من ذلك يقل حدوث الجفاف في البلدان المتقدمة، لتوفر الوعي وتوفر العلاجات وتعليم سُبُل الوقاية، والاستشارة الطبية البكرة وانتشار الثقافة الصحية، ويعتبر الأطفال هم الفئة الأكثر عُرضة للإصابة بالجفاف، وأيضاً هم الفئة الأكثر خطورة، وكذلك فئة كبار السن فهم من الفئات الأكثر عُرضة للإصابة، وتعتبر النساء الحوامل من الفئات المعرضة بشدة للإصابة.

كبار السن

كلما تقدمنا في العمر يصبح مخزون السوائل في أجسامنا أقل، وتقل قدرتنا على الاحتفاظ بالماء، ويصبح الشعور بالعطش أقل قوة، وتتفاقم هذه المشكلات مع وجود الأمراض المزمنة مثل داء السكري، والخرف ومع استخدام أدوية مُعينة.

قد يصاب كبار السن أيضاً بمشكلات في الحركة التي تقلل من قدرتهم في الحصول على الماء لأنفسهم، وتزداد خطورة الجفاف عند هذه الفئة العمرية، ويزداد معدل دخولهم المستشفى.

الأشخاص المصابون بالأمراض المزمنة

إن الإصابة بداء السكري مثلاً والذي لا يمكن التحكم فيه أو لم يتم علاجه سوف تكون عاملاً مساعداً وقوياً للإصابة بالجفاف، إضافة إلى أمراض أخرى مثل البوالة التفهة (Diabetes insipidus)، وأيضاً مرض الكلى يزيد من خطر الإصابة بالجفاف، وكذلك الأدوية التي تسبب التبول الزائد. ويجعل حتى الإصابة البسيطة بأمراض البرد، أو التهاب الحلق أكثر خطورة على الإنسان من المعتاد بسبب زيادة احتمال حدوث الجفاف، لأنه من المرجح أن الشخص يمتنع عن تناول أو شرب أي شيء عندما يكون مريضاً.

ولذلك سوف نقسم حديثنا في هذا الكتاب إلى قسمين رئيسيين وهما الجفاف عند الأطفال، والجفاف عند كبار السن، لأنهما الفئتان الأكثر إصابة والأشد خطورة.



مضاعفات نقص الماء في الجسم.

كيفية دفاع الجسم عن نفسه ضد الجفاف (توازن السوائل داخل جسم الإنسان)

يحاول الجسم في حالات الجفاف القيام برد فعل لحماية الأعضاء المهمة من نقص السوائل، ولذلك يقوم بالتالي:

1. تحريض الدماغ على إفراز هرمونات تنشط منعكس العطش، ويعتبر العطش نظام إنذار مبكر للتنبيه إلى شرب الماء، ويعني هذا نوعاً من الجفاف المعتدل وكقاعدة أساسية :

يعتبر العطش من العلامات متأخرة الظهور على حدوث الجفاف

ومن الأمثلة على ذلك : كبار السن، لا يشعرون بالعطش ليُصابوا بالجفاف فعلياً، لأن آلية العطش تتراجع مع تقدم العمر.

2. يتفاعل الدماغ لهذا فقدان أيضاً بالقيام بإفراز هرمون مضاد للتبول، بحيث يأمر الكلية أن تقلل من كمية البول المطروح للحفاظ على الماء، وإعادة امتصاص الماء من الكلية إلى داخل الجسم.

3. تساعد باقي الأجهزة بالدفاع عن الجسم، حيث يتسرع القلب والتنفس لتأمين ضخ أكبر كمية من الدم نحو الأعضاء، ومن ثم توجيه الدم نحو الأعضاء الأكثر أهمية مثل: الدماغ والقلب وتقليل تدفق الدم نحو الأعضاء الأقل أهمية مثل الكلية والعضلات إلى حين عودة حالة الجسم إلى توازنها السابق.

ولكن إذا فشلت آليات الدفاع السابقة، واستمر فقدان السوائل وازدادت حدة الجفاف فسوف يفقد الجسم قدرته على المعاوضة، وتنقص تروية الأعضاء، ومن ثم ينقص الأكسجين المغذي للأعضاء، وينخفض الضغط الشرياني، وتحدث الصدمة (Shock)، وقد تنتهي بالوفاة وخاصة عند الأطفال الذين تقل أعمارهم عن خمس سنوات.



الفصل الثالث

الجفاف عند الأطفال

الأطفال أمانة في أعناقنا ويتحمل الآباء مسؤولية تربيتهم ونموهم وصحتهم ومتابعتهم حتى بلوغهم السن الذي يعتمدون فيه على أنفسهم وخاصة الطفل الرضيع الذي لا يستطيع التعبير عن حاجته وطلباته إلا بالبكاء.

ولذلك في حال إصابة الرضيع بمرض الجفاف يجب الانتباه إلى الأعراض التي يبديها، أو العلامات الجسدية التي تظهر عليه. وهذا ما سنحاول شرحه هنا لكي يكتشف الوالدان مدى سهولة أو خطورة الحالة، ومراجعة الطبيب دون تأخير حتى لا يؤثر ذلك بشدة على طفلهم.



صورة لطفل مصاب بالجفاف تظهر عليه أعراض الإعياء الشديد.

أسباب حدوث الجفاف عند الأطفال

معظم الأطفال يفقدون كثيراً من السوائل يومياً؛ نتيجة قيام جسمهم بأداء العمليات الحيوية، إذ يتبخر الماء من جلدهم، ويخرج أيضاً عند التنفس، والبكاء، والتعرق، والتبول؛ لذا ينبغي أن يحصل الأطفال على كمية كافية من الماء من الأطعمة والمشروبات التي تغذيهم يومياً، لتعويض ما فقده من السوائل.

ويشيع حدوث الجفاف بشكل ملحوظ عند الأطفال الصغار، وخاصة ما دون الخامسة من العمر ويعود ذلك إلى ما يلي:

أولاً: كون الأطفال في فترة النمو، وفي فترة تطوير المناعة ضد الأمراض؛ لذلك تتكرر عندهم الإصابة بالأمراض الفيروسية والجراثيم المختلفة، لكي تتعرف أجسامهم عليها وتتكون المناعة اللازمة لمقاومة الأمراض مستقبلاً ومن هذه الأمراض: مرض التهاب المعدة والأمعاء، وهو مرض تكون أعراضه عند الطفل المصاب بحدوث الإسهال، والقيء المتكرر والتي تقود إلى فقدان الماء والأملاح من الجسم.

يمكن أن يؤدي الإسهال الحاد إلى فقدان بالغ للماء والأملاح وفي وقت قصير للغاية، وفي حالة حدوث القيء مع الإسهال يفقد المريض مزيداً من السوائل والأملاح، ومن ثم حدوث الجفاف.

ثانياً: لا يستطيع الأطفال وخاصة الرضع أن يعبروا عن شعورهم بالعطش، وأنهم بحاجة للماء، ولا يستطيعون الاعتماد الذاتي على أنفسهم لتحقيق ذلك، وشرب السوائل بشكل مستقل لتعويض ما يفقدونه؛ لذلك فهم يعتمدون على ذويهم، وقد يؤدي إهمال ذلك إلى حدوث الجفاف لديهم.

ثالثاً: إن سطح الجسم عند الأطفال إذا ما قيس بكمية السوائل الموجودة داخل أجسامهم فإنه كبير، أي أن فقد كمية قليلة من الماء يعتبر كبيراً وبالغ الأهمية بالنسبة لحجم أجسامهم، ونذكر أيضاً أسباب متفرقة قد تلعب دوراً في تسريع حدوث الجفاف عند الأطفال والرضع وهي:

1. نقص كمية الحليب المعطى للرضيع سواء كان طبيعياً أو لبناً صناعياً، وذلك لجهل الأهل بالكمية المناسبة واللازمة لكل عمر ولكل وزن. وقد ينقص حليب الأم المرضع، ولا تستطيع معرفة الكمية المعطاة لابنها بالتحديد.

2. ارتفاع درجة الحرارة عند الطفل قد يؤدي إلى فقد السوائل.
3. التهاب الفم والحلق يمنع الطفل من تناول الحليب، أو الماء، أو الأغذية الأخرى.
4. في حالات نادرة قد يفقد الطفل السوائل بشكل أكثر من المعتاد بسبب ممارسة التمارين المجهدة خلال لعبه تحت أشعة الشمس الحارقة لساعات طويلة.

نصيحة مهمة للأهل

في حال إصابة الطفل بالجفاف يجب اصطحابه إلى طبيب الأطفال لتلقي العلاج، وعدم الاستهانة بالأعراض التي تنذر بإصابته بالجفاف، فعندما لا يستطيع الجسم الحصول على ما يكفي من السوائل قد يُصاب طفلك ببعض المضاعفات التي تصل حدتها إلى تلف الدماغ، أو الوفاة في بعض الأحيان.

تصنيف شدة الجفاف عند الأطفال

يمكن أن يحدث الجفاف بشكل تدريجي وخلال فترة من الزمن، أو ربما قد يصيب الطفل فجأة ويتطور بشكل سريع؛ لذا يجب مراقبة الطفل المصاب بتوسع صحي مثل: الأنفلونزا، أو الإسهال بحثاً عن علامات الجفاف، فالعلامات التحذيرية ليست دائماً واضحة، وحسب تصنيف منظمة الصحة العالمية وتصنيف مركز مراقبة الأمراض الأمريكي قد تم تصنيف الجفاف عند الأطفال حسب شدة فقدان السوائل إلى ثلاث درجات؛ وذلك ليتم معرفة مدى شدة المرض، ومن ثم كيفية التعامل معه ومحاولة تجنب عواقبه.

• أنواع الجفاف تبعاً لشدة فقدان السوائل

الجفاف البسيط (Mild)

حيث يفقد الجسم من (3 - 5 %) من وزنه.

الجفاف المتوسط (Moderate)

حيث يفقد الجسم من (6 - 9 %) من وزنه.

الجفاف الشديد (Severe)

حيث يفقد الجسم 10 % فما فوق من وزنه.

ولكن قبل تطبيق هذا التصنيف يفترض أننا نعرف مسبقاً وزن المريض قبل حدوث فقدان السوائل، وهذا الأمر قد يكون غير ممكن في معظم الحالات. لذلك اعتمد التصنيف على اللجوء إلى طريقة أخرى موازية للأولى وهي وجود العلامات السريرية وهي كالتالي:

• أنواع الجفاف تبعاً للعلامات السريرية

أولاً: الجفاف البسيط

عادة ما يكون المرض في بداياته ولم يتطور بشكل واضح بعد، ولا توجد علامات سريرية واضحة عند الطفل، ومن الصعب ملاحظتها، مثل : (نقص بسيط في البول المطروح) ؛ لذلك يُعتمد في التقييم هنا على التاريخ المرضي المأخوذ من الأهل حول فقدان السوائل من الطفل، ومثال ذلك أن يذكر الأهل أن الطفل لديه (قيء أو إسهال) مع تحديد المدة الزمنية للإصابة.

ثانياً: الجفاف المتوسط

وهنا تظهر العلامات بشكل واضح وتكون كالتالي:

- جفاف الشفاه والفم واللسان، والشعور بالعطش الشديد لدى الطفل.
- نقص الدمع مع البكاء، أو غياب كامل للدمع.
- نقص حيوية الطفل وحركته، أو على العكس البكاء الشديد، والهيياج، والعصبية، والنرفزة.
- يعاني الطفل الخمول والضعف العام، وقد ينتابه النعاس في كثير من الأحيان.

- نقص حجم البول المطروح، ويصبح البول مركّزاً، وداكن اللون، وذا رائحة كريهة، ونستدل على ذلك مثلاً بجفاف حفاضة الرضيع لثلاث ساعات أو أكثر في حالة الجفاف المتوسط، أو قد ينخفض عدد حفاضاته التي تبدلها الأم إلى أقل من ست حفاضات خلال اليوم، أي نقص عدد مرات التبول اليومي. أما في حال كان الطفل أكبر سناً، فقد يُلاحظ أن عدد مرات ذهابه إلى المراض قلّ بشكل ملحوظ.
- يتغير براز الطفل، فقد يكون رخواً إذا كان الجفاف ناتجاً عن الإسهال.
- تبدو عيون الطفل المصاب غائرة للداخل (أي : منخمصة للداخل).
- اليافوخ الأمامي (وهو منطقة صغيرة رخوة مفتوحة) نجدها فقط في مقدمة جمجمة الرضيع، وتكون عادة عند الرضيع الطبيعي مسطحة ومتوازية مع سطح الرأس، ولكن في حالة حدوث الجفاف تنخمس هذه المنطقة للداخل وكأنها حفرة بسيطة.
- تتسارع دقات القلب والتنفس، ويكون التنفس عميقاً.
- جفاف الجلد وهو علامة من علامات الجفاف.

العلامات	انخماص اليافوخ
• جفاف اللسان والشفاه.	انخماص العين والخد
• البكاء دون دموع.	جفاف الفم واللسان
• عين مغمورة.	وجود الثنية الجلدية
• الجلد يكون مجعداً وجافاً.	غور البطن
• عدم التبول لمدة طويلة.	
• خفقان القلب.	

صورة توضح علامات الجفاف عند الأطفال.

ظهور علامة الثنية الجلدية

عادة ما يكون الجلد مرناً، فلو قمنا بمسك الجلد أو قرصه بين الإبهام والسبابة ورفعه قليلاً لأعلى على شكل مثلث، أو خيمة ثم تركناه سيعود على الفور وبأقل من ثانية للوضع الطبيعي، ولكن مع حدوث الجفاف المتوسط والشديد وإجراء هذا الاختبار على منطقة جلد البطن، أو الفخذ، أو الساق، أو الذراع، وتركنا الجلد فلن يعود إلى وضعه مباشرة، وإنما يحتاج إلى أكثر من ثلاث ثواني ويشكل خيمة بشكل واضح.



صورة طفل تظهر عليه علامات الثنية الجلدية نتيجة الجفاف.

ثالثاً: الجفاف الشديد

إضافة إلى العلامات المذكورة في الجفاف المتوسط سابقاً، فإنه تظهر الأعراض والعلامات التالية :

- يبدو الجلد بارداً ومبقعاً في نهايات الأطراف لعدم وصول الدم بشكل كافٍ، لذلك يشعر المصاب بالبرد، خاصة في يديه وقدميه.
- يبدو التعب الشديد على الطفل المريض.

- يميل الطفل للارتخاء والنوم وتراجع الوعي.
 - يحدث بالنهاية هبوط وانخفاض لضغط الدم الشرياني.
 - يعاني الطفل العطش الشديد.
 - عدم وجود الدموع مع البكاء.
 - لون الجلد الشاحب.
 - يتنفس الطفل بشكل أسرع من المعتاد، ويكون لديه تسارع في دقات القلب.
- من الجدير بالذكر أنه في الحالات الأكثر خطورة قد يعاني الطفل الهذيان، وقد يفقد وعيه. كل ما سبق يُدعى مرحلة حدوث (الصدمة)، وهذا يوحي بالخطورة البالغة للحالة، وتهديدها للحياة، والحاجة الماسة للتدخل الإسعافي، والإنعاش بالسوائل لمنع فشل الأعضاء.



صورة طفل يعاني الجفاف الشديد.

ملاحظات عامة تدعو إلى التفاؤل

- إن معظم حالات الجفاف تكون من النوع البسيط ويمكن علاجها بشكل سهل.
- يمكن السيطرة على الجفاف لو تم فهم آليته، وطرق الوقاية منه، وعلاجه مبكراً وبالشكل الصحيح، ولكن لو تُرك ولم يُعالج في التوقيت المناسب، والطريقة الملائمة، وخاصة عند الأطفال الرضع قد يتطور إلى مرض خطير للغاية، وقد يؤدي إلى الوفاة.
- وكقاعدة عامة: الجفاف البسيط سهل العلاج، ولكن المتوسط والشديد لا بد من تدخل الطاقم الطبي.
- الوعي والتثقيف الصحي حول المرض وتدبير علاجه مبكراً يقي من مخاطره.

علاج الجفاف عند الأطفال

- إن البدء المبكر للعلاج، وبالشكل المناسب هو أهم عنصر في منع تطور المرض، وحماية الجسم من أخطار الجفاف، حيث يقوم العلاج على:
- تعويض السوائل المفقودة، وهو العلاج الوحيد والفعال، وذلك عبر إعطاء محاليل الجفاف الفموية.
- الإعاضة بمحاليل معالجة الجفاف في حالة الجفاف البسيط، وأما حالات الجفاف المتوسطة والشديدة فتحتاج دخول المستشفى لتعويض السوائل عبر الوريد.



تعويض السوائل المفقودة للطفل هو العلاج الفعال في حالات الجفاف البسيط للأطفال.

الرضاعة وعلاج الجفاف

في حالة الطفل الرضيع الذي يعتمد على الأم يجب المحافظة على الرضاعة الطبيعية بشكل حتمي وعدم إيقافها. ومن الجدير بالذكر أن الرضاعة الطبيعية تنفذ أكثر من 820 ألف طفل سنوياً، أما لو كان الطفل معتمداً على الحليب الصناعي فلا داعي لإيقاف الحليب الصناعي إلا لو طال أمد الإسهال، وهنا يجب تبديل نوع الحليب الصناعي إلى حليب خالٍ من سكر اللاكتوز وهو خاص بحالات الإسهال.

الحميات الخاصة لعلاج الجفاف عند الأطفال

حمية برات (Brat diet)، حيث يُنصح بإعطاء الأغذية التي تخفف الإسهال والقيء وهي: الموز، والأرز، والتفاح المهروس، ويمكن إعطاء الخضار، واللبن الرائب، للأطفال الأكبر سناً، ويُفضل الابتعاد عن عصير الفواكه الكامل والمشروبات الغازية المحتوية على الصودا والكافيين والابتعاد عن الجيلي، ويجب إعطاء الماء العادي بدلاً من المشروبات الغازية أو غيرها، وتجنب الأغذية عالية الدهون.



حمية برات (BRAT diet) التي تُستخدم لعلاج الجفاف عند الأطفال.
(Banana ; B) = موز - Rice ; R = أرز - Apple ; A = التفاح - Toast ; T = خبز محمص).

العلاج بالأدوية

• الأدوية المضادة للإسهال (Anti-diarrheal agents)

يُمنع استخدام أي مضاد حيوي لعلاج الإسهال إلا بوصفة طبيب، لأن معظم حالات إسهال الأطفال سببها فيروسى المنشأ، ومعظم هذه الحالات سوف تُشفى تلقائياً. يمنع أيضاً استخدام الأدوية المضادة للإسهال (Anti-diarrheal agents) لأنها تضر بالآلية الدفاعية للجسم لطرد العوامل الممرضة نحو الخارج.

ومن الممكن إعطاء الأدوية المضادة للقيء مثل: أوندانسيترون (Ondansetron)

جدول يوضح جرعات الأوندانسيترون الفموية:

العمر	الأطفال أقل من أربعة أشهر	الأطفال من (4-11) شهراً	الأطفال من (12-23) شهراً
الوزن	أقل من 5 كيلو جرام	من (5-7.9) كيلو جرام	من (8-10.9) كيلو جرام
الجرعة الفموية على مدار أربع ساعات	(200-400) ملي لتر	(400-600) ملي لتر	(600-800) ملي لتر

• البروبيوتيك

قد يعطى البروبيوتيك وهو نوع من البكتيريا النافعة لتقليل فترة الإسهال.

• محلول معالجة الجفاف الفموي (Oral rehydration solution; ORS)

وهو سائل مفيد في علاج حالات الجفاف ومنتشر في كل الدول، ويُصرف دون وصفة طبية، ويأتي على شكل عبوات صغيرة ومعقمة، وهي محاليل آمنة ورخيصة الثمن، وتُعد طريقة تناولها أسهل من الإعطاء الوريدي للسوائل، وهي سوائل خفيفة وسهلة الامتصاص من الأمعاء.

وقد أحدث هذا السائل فرقاً كبيراً في علاج الجفاف ومنع تطوره للأسوأ،
ويتركب هذا المحلول من:

1. الماء المعقم وهو المكون الأساسي.
2. ملح الطعام (كلوريد الصوديوم).
3. السكر.
4. البوتاسيوم.

وكل ما سبق له نسب مدروسة عالمياً ومخصصة لعلاج الجفاف ومُجربة على نطاق واسع عالمياً، وبذلك سوف يحافظ الجسم على توازنه من الماء والأملاح.

- قامت بعض الشركات حديثاً بإضافة نكهات محبة لمحاليل الجفاف لكي يحبها الأطفال ويشربونها دون رفض أو تملل.
- قد يكون هذا المستحضر على شكل بودرة، ويتم خلطها بالماء، أو يكون جاهزاً بشكل تام.
- لا تعتبر هذه المحاليل الفموية دواءً، أو علاجاً للإسهال أو القيء، ولكنها تعوض السوائل المفقودة بسبب الإسهال.
- تتوفر هذه المحاليل في الأسواق بأسماء تجارية مختلفة.
- في حال عدم توفر هذا المحلول في بعض الدول الفقيرة، فإنه يُنصح بتحضيره داخل المنزل، وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من ملح الطعام وملعقتين من السكر العادي إلى لتر من الماء الصحي النظيف، ومن ثم خلط المحلول بشكل جيد لكي تذوب المحتويات في الماء.



صورة لمحلول الجفاف الذي يُعطى للأطفال.

كمية إعطاء محلول الجفاف للأطفال

المبدأ الأساسي هو إعطاء كميات بسيطة ومتكررة لضمان عدم القيء، ولكي يتحمّله الطفل يجب على الأهل حساب الكمية المعطاة لطفلهم بشكل دقيق كما يلي:

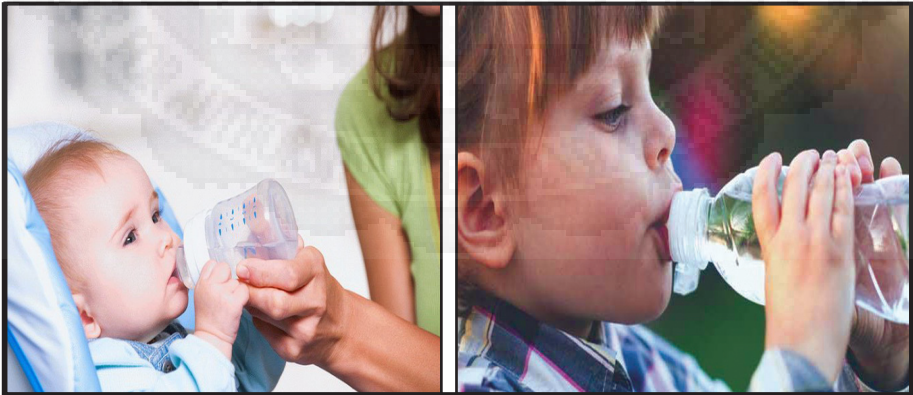
- عمر الطفل أقل من أربعة أشهر
يُعطى 200 إلى 400 ملي لتر خلال أربع ساعات.
- عمر الطفل من (4 - 11) شهراً
يُعطى 400 إلى 600 ملي لتر خلال أربع ساعات.
- عمر الطفل من (12 - 23) شهراً
يُعطى 600 إلى 800 ملي لتر خلال أربع ساعات، ويتم ذلك بإعطاء ملي لتر واحد كل دقيقتين.
- تُحسب الكمية حسب وزن الطفل أحياناً.
مثل: 50 ملي لتر من المحلول لكل كيلو جرام من وزن الطفل، وتُعطى خلال أربع ساعات.

طريقة الإعطاء للأطفال

يجب أن يتحلى الوالدان بالصبر أثناء علاج طفلهم المصاب بالجفاف، ويعلموا أن ما يقومون به من تعويض السوائل هو أساس العلاج وهو الدواء الشافي. يتم الإعطاء باستخدام ملعقة صغيرة أو بواسطة المحقنة وبشكل متكرر وبكمية بسيطة، أما إذا رفض الطفل أخذ محلول الجفاف يجب مراجعة الطبيب على الفور.

نصائح صحية

- يمكنك اتباع هذه النصائح المفيدة حقاً في وقاية طفلك من الإصابة بالجفاف :
- عندما يكون الجو حاراً ومشمساً يجب منع الطفل من اللعب خارج المنزل.
- تأكد من أن طفلك يحصل على ما يكفي من الماء والسوائل طوال اليوم، خاصة إذا كان الجو حاراً وجافاً.
- إذا كان طفلك يتقيأ، أو يعاني الإسهال، أو ظهرت عليه علامات الجفاف امنحه محلول معالجة الجفاف عن طريق الفم (محلول الإمهاء الفموي؛ Oral rehydration solutions) في أسرع وقت ممكن، واستشر الطبيب حول آلية التعامل مع طفلك المصاب بالجفاف.

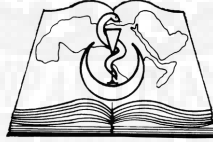


في حالات الجفاف يشعر الطفل بالعطش، ويتضاعف امتصاص السوائل بالأمعاء عند تناولها عن طريق الفم.

الأعراض التي تستدعي زيارة الطبيب

نود التنبيه على الأيوين أنه مع سهولة علاج حالات الجفاف البسيطة، إلا أنه توجد بعض العلامات والأعراض التي توحى بالخطورة، وضرورة الاستعانة بالطبيب المختص، وهذه الأعراض مثل:

- وجود الدم مع الإسهال أو البراز أسود اللون.
- استمرار الإسهال لساعة أو أكثر.
- القيء المتكرر والمستمر حتى مع تناول محلول الجفاف.
- ألم البطن الشديد.
- رفض الطفل للأكل والشرب.
- رفض الطفل لأخذ محلول الجفاف.
- عدم التبول بشكل طبيعي (يُراجع لو الطفل لم يتبول لأكثر من 12 ساعة).
- تغير في سلوك الطفل مثل: النوم الطويل، أو تأثر الوعي، والتعب الواضح.
- قلة النشاط أو على العكس الهياج الشديد هو دليل على الجفاف الشديد، ويحتاج إلى تدخل فوري.



الفصل الرابع

الجفاف عند البالغين وكبار السن

كما ذكرنا سابقاً الجفاف حالة مرضية تصيب كل الأعمار، وتزداد شيوعاً عند أطراف العمر أي: الأطفال وكبار السن. يُعتبر المسنون هم الفئة التي نخاف عليها بشكل جدي، وذلك لخطورة المرض عليهم، وعدم قدرتهم على مقاومته.

أسباب حدوث الجفاف عند البالغين وكبار السن

هناك كثير من المسببات التي تؤدي إلى الجفاف عند الكبار ومنها:

- إن تقدم الإنسان في العمر وكتطور طبيعي فيزيولوجي ينقص مخزون الجسم من الماء، وتنقص القدرة أيضاً على الاحتفاظ به .
- إن حدوث تراجع ملحوظ في حس الشعور بالعطش مع تقدم العمر ، ومن ثم عدم تناول كبار السن كفايتهم من الماء يؤدي إلى إصابتهم بالجفاف.
- نظراً لوجود آلام بالمفاصل عند كبير السن تحدث لديهم صعوبة في الحركة والتنقل لتأمين الاحتياجات وصعوبة في أن يخدموا أنفسهم بأنفسهم، ومن ثم عدم شرب الماء، ويحدث أيضاً نقص في الرؤية مع تقدم العمر، ومن ثم الخوف من الحركة.
- تطور مشكلات الشيخوخة وحدث الخرف لدى كبار السن يؤدي إلى تأثر التركيز الفكري والمعرفي، وكذلك يتأثر البلع عندهم، وغالباً ما نجد أن كبار السن يعتمدون على الآخرين لتلبية حاجتهم من الماء.
- يؤدي تطور أمراض البروستاتة عند الرجال مع التقدم في العمر إلى زيادة الحاجة إلى التبول المتكرر والذهاب إلى الحمام، ولذلك قد يمتنع هؤلاء المرضى عن شرب الماء لكي يخففوا من الذهاب إلى الحمام؛ مما يزيد من تفاقم حالة الجفاف .

- قد تؤدي أمراض الكلية المزمنة إلى ضياع وفقد الماء والأملاح مع البول، ومن ثم حدوث الجفاف، حيث تفقد الكلية قدرتها على الفلترة، وتنقية الجسم وأيضاً تقل قدرة الكلية على إعادة امتصاص الماء والأملاح من البول وإعادته للدم، ومن ثم تُفقد السوائل والأملاح مع البول، ويحدث الجفاف.
- تناول معظم كبار السن أدوية لعلاج مرض معين مثل: علاجات ارتفاع ضغط الدم الشرياني عن طريق المدرات البولية والتي تزيد بدورها من زيادة حجم البول، ومن ثم الجفاف.
- الإصابة بداء السكري، وخاصة لو كان غير معالج بشكل جيد يؤدي إلى طرح السكر مع البول، وأيضاً طرح كمية كبيرة من الماء مع البول، ومن ثم حدوث جفاف شديد قد يهدد الحياة.

أسباب عامة للجفاف في كافة الأعمار

- يؤدي الطقس الحار والرطب إلى التعرّق الغزير، وخاصة أثناء ممارسة الرياضة، وقد يؤدي ذلك إلى حدوث الجفاف في حال عدم تناول كمية كافية من السوائل وتعويض ما يفقده الجسم.
- أثناء الأمراض الحادة مثل : التهاب الرئة، والأنفلونزا، والتهاب المجاري البولية يتعرض المريض للإصابة بالحمى والتي تؤدي إلى زيادة فقد السوائل، وخاصة إذا كان المريض غير قادر على الشرب والبلع بسبب الألم، فلا يُعوض المفقود من السوائل.
- قد يكون سبب الجفاف هو النسيان، وعدم التعمّد على شرب الماء بشكل كاف أثناء اليوم؛ نتيجة انشغال الشخص ونسيانه للشرب.
- إن قضاء وقت طويل في الساونا (أي : غرف البخار الحارة في النادي الرياضي) قد يؤدي إلى فقد الماء من الجسم عبر التعرّق، ومن ثم حدوث الجفاف، ولذلك فإن

معظم هذه الأندية تحدد وقتاً أقصى للرياضيين للبقاء داخل هذه الغرف، بحيث لا يتجاوز بضع دقائق.

- أثناء التمارين الرياضية يحدث فقد واضح للماء، ولو استمر الفقد دون تعويض يؤدي إلى إجهاد العضلات؛ ولذلك تحت الجمعيات الطبية الرياضية اللاعبين على شرب 500 ملي لتر من الماء قبل ساعتين من بدء التمارين.
- عندما يكون الجو حاراً ورطباً يزيد خطر إصابة الأشخاص الذين يعملون أو يمارسون التمارين في الخارج بالجفاف وأعراض ضربة الحرارة، وذلك لأنه لا يمكن أن يتبخر العرق، ويبرد الجسم بسرعة كما هو معتاد، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم والحاجة إلى سوائل أكثر.
- قد لا يتوفر أيضاً في بعض البلدان المصدر المناسب للماء الآمن للشرب، وهذا قد يحدث أيضاً في حال السفر أو التخييم.
- قد يسبب الإسهال والقيء فقدان نسبة كبيرة من الماء، والأملاح، ومن ثم الجفاف.
- قد يمنع وجود تقرّحات بالفم الشخص من الشرب، وتتهيئ لحدوث الجفاف.
- يسبب تناول الكحول حدوث الجفاف.

الجفاف وكبار السن

- يجب الحذر عند تقييم الجفاف عند كبار السن، والانتباه إلى التاريخ المرضي الحالي والأمراض السابقة، ويجب السؤال عن كمية أخذ السوائل، وكمية السوائل المطروحة وحجم البول.
- يجب أخذ التاريخ المرضي من المرافقين مع كبير السن في المنزل لو كان هناك تشوش في الوعي، أو اضطراب في المعرفة والإدراك لدى المريض نفسه.

- تتراجع أيضاً قدرة كبير السن على البلع وللأسف تتأخر الأعراض في الظهور بشكل واضح عندهم على عكس الأعمار الأخرى لأن آلية العطش تتأثر وتتراجع مع العمر.
- إن اعتقاد أن العطش هو علامة باكراً للجفاف هو أمر خاطئ، وإنما هي علامة متأخرة وتدل على أن الجفاف قد بدأ فعلاً.
- لدى كبار السن كمية من الشحوم أكبر من كمية العضلات أي: عكس عمر الشباب، ولذلك تكون كمية الماء أقل في أجسامهم.
- إن الحجم الكلي للماء عند كبار السن أقل من الشباب، لذلك فهم أكثر عرضة للجفاف من الشباب.

أعراض الجفاف عند كبار السن

تكون الأعراض عند كبار السن عادة غير واضحة، ويحدث عادة نقص بالوزن، ولكن للأسف توجد صعوبة بمعرفة الوزن ما قبل المرض للمقارنة بين الوزن قبل وبعد المرض، لذلك يجب الانتباه إلى الأعراض والعلامات الأخرى مثل:

- جفاف الفم والشفاه.
- نقص حجم البول المطروح، ونقص عدد مرات التبول، ويكون البول غامقاً ومركزاً.
- الضعف العضلي؛ نتيجة نقص الأملاح عندهم مثل نقص البوتاسيوم.
- ظهور الضعف والدوخة لدى المريض.
- التعب والإرهاق.
- تسرع دقات القلب.
- تأثر الوعي.
- العطش الشديد.

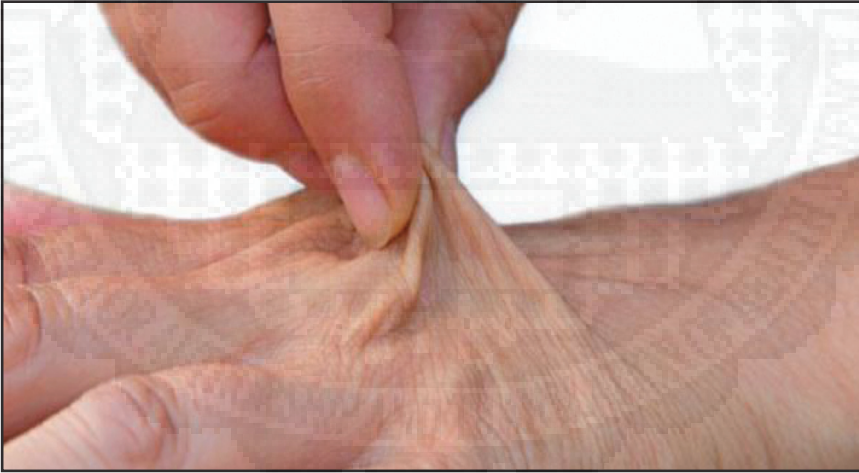
- انخماص العيون للداخل.

- حدوث الإمساك.

- جفاف الجلد.

- ظهور علامة الثنية الجلدية

تكون هذه العلامة واضحة عند الأطفال المصابين بالجفاف وهي علامة مهمة، ولكن عند كبار السن تعتبر علامة غير موثوق بها، لأن الجلد عادة يفقد مرونته مع العمر، ومعظم كبار السن سيتشكل لديهم ثنية جلدية بشكل طبيعي لو تم الاختبار عليهم دون أن يكون هناك جفاف، ولتفادي هذا الخطأ يُنصح بإجراء هذا الاختبار على المنطقة الداخلية من جلد الفخذ عندهم، أو على منطقة عظام القفص الصدري. إن عدم وجود الثنية الجلدية عند كبار السن لا ينفي وجود الجفاف فقد لا تكون الثنية الجلدية واضحة عند البدناء.



- الثنية الجلدية لدى كبار السن.

- انخفاض ضغط الدم الوضعي (Posture hypotension) عند البالغين، حيث يحدث هبوط الضغط عند الوقوف من الجلوس و حدوث الدوار، وهذا لا يحدث عند كبار السن المصابين بالجفاف، لأن الجهاز العصبي مع تقدم العمر لا يظهر ردة الفعل هذه.

إضافة إلى علامات أخرى مثل: الصداع، ودوار الرأس، وذلك لنقص أكسجين الدماغ، ولكن مع تطور الحالة إلى الأسوأ تظهر أعراض أشد خطورة، وهي ضعف عام ونعاس، وضعف التركيز والذاكرة، والتشوش.

ملاحظات مهمة عند كبار السن

- يجب ملاحظة كمية الماء المأخوذة، وعدم الانتظار منهم أن يطلبوا من مرافقيهم إعطائهم الماء، لأن آلية العطش تتراجع ولا يشعرون بذلك.
- تتراجع عملية البلع لدى كبار السن وتتراجع قدرتهم العقلية والحركية؛ لذلك يجب مراقبتهم وتشجيعهم على الشرب، ومراقبة أي تغير ولو بسيط في عاداتهم اليومية.

مضاعفات الجفاف عند البالغين

يمكن أن يؤدي الجفاف إلى مضاعفات خطيرة، تشمل :

الإصابة الحرارية

إذا لم يتم تناول القدر الكافي من السوائل عند ممارسة التمارين الرياضية بقوة والتصبب عرقاً بشدة، فقد ينتهي الأمر بإصابة حرارية تتراوح في شدتها بين التشنجات الحرارية البسيطة، والإنهاك الحراري، أو ضربة حرارة من المحتمل أن تشكل تهديداً على الحياة.

المشكلات البولية ومشكلات الكلى

يمكن أن تسبب النوبات الطويلة، أو المتكررة من الجفاف التهابات الجهاز البولي وحصوات الكلى، بل يمكن أن تتسبب في فشل كلوي.

التشنجات

تساعد الإلكتروليتات (الكهارل) مثل: البوتاسيوم والصوديوم في نقل الإشارات الكهربائية من خلية إلى أخرى. إذا كانت الكهارل غير متوازنة، فقد تصبح الإشارات الكهربائية الطبيعية مختلطة، الأمر الذي قد يؤدي إلى انقباضات لإرادية للعضلات وأحياناً فقدان للوعي.

صدمة انخفاض كمية الدم (صدمة نقص حجم الدم)

تُعد هذه أحد أكثر مضاعفات الجفاف خطورة، وفي بعض الأحيان تكون مهددة للحياة. تحدث عندما يؤدي انخفاض كمية الدم إلى انخفاض ضغط الدم وانخفاض كمية الأكسجين في الجسم.

الوقاية من الجفاف عند كبار السن

يجب أن ننبه القائمين على رعاية كبار السن سواء كانوا ذويهم، أو أعضاء الهيئة التمريضية المسؤولين عن تقديم الرعاية اليومية لهم على تذكر الأمور التالية:

- مراجعة أدويتهم باستمرار من الطبيب ومحاولة تعديلها أو تغييرها إذا تفاقم الجفاف وتزايدت خطورته.
- مساعدة كبار السن من أفراد الأسرة، أو الهيئة التمريضية لإعطائهم السوائل بشكل كافٍ.
- الجفاف عند كبار السن قد يهدد حياتهم، ويمكن تجنبه بسهولة بالوقاية والرعاية اليومية.
- أي مرض حاد عندهم قد يفاقم الوضع بسرعة.



الرعاية اليومية لكبار السن تجنبهم حدوث الجفاف.

قواعد عامة للوقاية من الجفاف

إن مبدأ الوقاية خير من العلاج هو قاعدة ذهبية يجب تطبيقها في حالة مرض الجفاف، حيث إن شرب الماء بكمية كافية وبشكل يومي هو مفتاح الحماية من الجفاف، ومن القواعد العامة للوقاية من الجفاف ما يلي :

- جعل شرب الماء عادة يومية اجتماعية.
- الاحتفاظ بزجاجة من الماء في جميع الأوقات في العمل أو السيارة مثلاً.
- الحرص على تناول الماء مع الوجبات الرئيسية.
- تناول الأغذية الغنية بالماء والفواكه والخضراوات.
- الشعور بالعطش هو المؤشر المثالي اليومي للحاجة إلى الماء، والدليل الإرشادي الملائم لدى الأصحاء.
- قد يحتاج الأفراد لتناول مزيد من السوائل في حالة الإصابة **بالحالات**

التالية:

التدريبات الشاقة

بشكل عام يُعد بدء ترطيب الجسم وترويته قبل التدريبات الشاقة إجراءً مثالياً. كما أن إخراج كثير من البول الصافي الخفيف مؤشر جيد على جودة تروية الجسم. وفي أثناء التدريبات يمكن تناول السوائل على فترات منتظمة، والاستمرار في تناول الماء أو غيره من السوائل بعد انتهاء التدريبات.

الطقس الحار أو البارد

يحتاج الإنسان إلى شرب مزيد من الماء في الطقس الحار، أو الرطب للمساعدة في تقليل درجة حرارة الجسم، واستبدال ما يفقده أثناء التعرُّق. وقد يحتاج الإنسان لمزيد من الماء أيضاً في الطقس البارد لمقاومة فقدان الرطوبة بسبب الهواء الجاف وخاصةً مع الارتفاعات الكبيرة.

المرض

يُصاب كبار السن في معظم الأحيان بالجفاف بسبب الحالات المرضية البسيطة، مثل : الأنفلونزا، والتهاب الشعب الرئوية، أو التهاب الجهاز البولي. ينبغي التأكد من شرب مزيد من السوائل عند عدم الشعور بحالة صحية جيدة.

وفي حالات الإسهال أو القيء يجب الانتباه والحذر لتعويض السوائل والأملاح بتناول محاليل الجفاف الخاصة عند ظهور أول علامات المرض. ولا يجوز الانتظار إلى حدوث الجفاف.

راجع الطبيب في حال ظهور أعراض، أو علامات تدل على
خطورة الجفاف.



أهمية شرب الماء لكبار السن لتراجع آلية العطش لديهم.

تشخيص الجفاف

يعتمد الطبيب في وضع تشخيص الجفاف على:

1. التاريخ المرضي المأخوذ من الأهل (قيء - إسهال - حرارة).
2. الفحص السريري والبحث عن علامات الجفاف.
3. قد يلجأ الطبيب أحياناً لإجراء تحاليل مختبرية.

ما التحاليل الطبية التي يطلبها الطبيب عند وجود جفاف شديد؟

يقوم الطبيب بعد فحص المريض بشكل دقيق بطلب تحاليل لأملاح الجسم كالصوديوم والبوتاسيوم، وأيضاً عمل تحاليل لوظائف الكلية وحموضة الدم، ويُعتبر الطبيب هو الشخص المؤهل لتشخيص نوع المرض وأسبابه، ومن ثم تحديد مدى شدته وخطورته، وبعد ذلك اختيار طريقة العلاج المثلى ومكان تقديم العلاج.

رسائل مهمة حول الجفاف

في نهاية عرضنا لمرض الجفاف نود توجيه رسائل مهمة ومباشرة :

أولاً : الأطفال هم الفئة الأكثر عُرضة للجفاف، والأكثر خطورة، فلا بد من الوعي المطلق حول الأسباب، والأعراض، والوقاية، والعلاج، وذلك لحمايتهم.

ثانياً : الأطفال أمانة في أعناقنا، ونحن مسؤولون بشكل مباشر عنهم، ولذلك في حال إصابتهم بأي مرض قد يؤدي إلى الجفاف تقع على عاتقنا مسؤولية معالجتهم ومراقبة حالتهم بشكل مباشر.

ثالثاً : محاليل الجفاف آمنة جداً ورخيصة ومتوفرة، لا تحرم طفلك منها عند الحاجة.

رابعاً : يجب أن يكون شرب الماء عادة يومية ملازمة لنا، ويجب الحرص على تناول الماء مع الوجبات الرئيسية.

خامساً: الوعي حول ضرورة الشرب بكميات كافية في مناطق الطقس الحار،
وأثناء ممارسة الأعمال المجهدة.

سادساً: كبار السن أيضاً يعتمدون على ذويهم بشكل مباشر لتزويدهم
باحتياجاتهم اليومية من السوائل، وخاصة أثناء فترات الأمراض الحادة. وتركهم دون
مساعدة قد يترتب عليه عواقب سيئة.

سابعاً: معظم حالات الجفاف البسيطة عند الأطفال وعند البالغين سوف
تتحسن مع تعويض السوائل، لكن لو كانت الحالة شديدة، فيحتاج الأمر إلى العلاج
بالمستشفى.

ثامناً: لكي تعرف أنك تتناول كمية جيدة ومقبولة من الماء خلال النهار يجب أن
يكون البول فاتح اللون وصافياً، وأن تكون كمية البول جيدة.



المراجع

References

أولاً: المراجع العربية

- تأليف مجموعة من أساتذة طب الأطفال، كتاب طب الأطفال، جامعة دمشق، عام 2018م.
- د. زوكار، عماد محمد (ترجمة)، كتاب مبادئ طب الأطفال. دار القدس للعلوم، عام 2008م.
- د. كيلغور ، تيريزا (تأليف). مزبودي ، هنادي (ترجمة)، كتاب أمراض الأطفال، دار المجلة العربية للنشر والترجمة - الرياض - المملكة العربية السعودية، عام 2013م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Falszewska A –dziechciarz P, Diagnostic accuracy of three clinical dehydration scales. a systematic review 2018:103:383.
- National Health Service - NHS, UK- (Rehydration protocol for children 2020).
- Kliegman _stanton _ST Geme _Schor, Nelson pediatric text book 20th edition -USA.
- Oral rehydration solution- WHO - world health organization.

- The managements of acute gastroenteritis in young children – American academy of peadiatric 1996-97:424.
- Up to date: medical website 2011-2020.



إصدارات

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

أولاً : سلسلة الثقافة الصحية والألأمراض المعدية

- 1 - الأسنان وصحة الإنسان تأليف: د. صاحب القطان
- 2 - الدليل الموجز في الطب النفسي تأليف: د. لطفي الشربيني
- 3 - أمراض الجهاز الحركي تأليف: د. خالد محمد دياب
- 4 - الإمكانية الجنسية والعقم تأليف: د. محمود سعيد شلهوب
- 5 - الدليل الموجز عن أمراض الصدر تأليف: د. ضياء الدين الجماس
- 6 - الدواء والإدمان تأليف الصيدلي: محمود ياسين
- 7 - جهازك الهضمي تأليف: د. عبدالرزاق السباعي
- 8 - المعالجة بالخوخ الإبري تأليف: د. لطفية كمال علوان
- 9 - التمنيع والأمراض المعدية تأليف: د. عادل ملا حسين التركيت
- 10 - النوم والصحة تأليف: د. لطفي الشربيني
- 11 - التدخين والصحة تأليف: د. ماهر مصطفى عطري
- 12 - الأمراض الجلدية في الأطفال تأليف: د. عبير فوزي محمد عبدالوهاب
- 13 - صحة البيئة تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
- 14 - العقم: أسبابه وعلاجه تأليف: د. أحمد دهمان
- 15 - فرط ضغط الدم تأليف: د. حسان أحمد قمحية
- 16 - المخدرات والمسكرات والصحة العامة تأليف: د. سيد الحديدي
- 17 - أساليب التمريض المنزلي تأليف: د. ندى السباعي
- 18 - ماذا تفعل لو كنت مريضاً تأليف: د. چاكلين ولسن
- 19 - كل شيء عن الربو تأليف: د. محمد المنشاوي
- 20 - أورام الثدي تأليف: د. مصطفى أحمد القباني
- 21 - العلاج الطبيعي للأمراض الصدرية عند الأطفال تأليف: أ. سعاد الثامر

- 22 - تغذية الأطفال تأليف: د. أحمد شوقي
- 23 - صحتك في الحج تأليف: د. موسى حيدر قاسه
- 24 - الصرع، المرض.. والعلاج تأليف: د. لطفي الشربيني
- 25 - نمو الطفل تأليف: د. منال طييلة
- 26 - السمّنة تأليف: د. أحمد الخولي
- 27 - البُهاق تأليف: د. إبراهيم الصياد
- 28 - طب الطوارئ تأليف: د. جمال جودة
- 29 - الحساسية (الأرجية) تأليف: د. أحمد فرج الحسانين
- 30 - سلامة المريض تأليف: د. عبدالرحمن لطفي عبد الرحمن
- 31 - طب السفر تأليف: د. سلام محمد أبو شعبان
- 32 - التغذية الصحية تأليف: د. خالد مدني
- 33 - صحة أسنان طفلك تأليف: د. حبابة المزيدي
- 34 - الخلل الوظيفي للغدة الدرقية عند الأطفال تأليف: د. منال طييلة
- 35 - زرع الأسنان تأليف: د. سعيد نسيب أبو سعدة
- 36 - الأمراض المنقولة جنسياً تأليف: د. أحمد سيف النصر
- 37 - القشطرة القلبية تأليف: د. عهد عمر عرفة
- 38 - الفحص الطبي الدوري تأليف: د. ضياء الدين جماس
- 39 - الغبار والصحة تأليف: د. فاطمة محمد المأمون
- 40 - الكاتاركت (السادّ العيني) تأليف: د. سُرى سبع العيش
- 41 - السمّنة عند الأطفال تأليف: د. ياسر حسين الحصريني
- 42 - الشيخير تأليف: د. سعاد يحيى المستكاوي
- 43 - زرع الأعضاء تأليف: د. سيد الحديدي
- 44 - تساقط الشعر تأليف: د. محمد عبدالله إسماعيل
- 45 - سنّ الإياس تأليف: د. محمد عبّيد الأحمد
- 46 - الاكتئاب تأليف: د. محمد صبري

- 47 - العجز السمعي تأليف: د. لطفية كمال علوان
- 48 - الطب البديل (في علاج بعض الأمراض) تأليف: د. علاء الدين حسني
- 49 - استخدامات الليزر في الطب تأليف: د. أحمد علي يوسف
- 50 - متلازمة القولون العصبي تأليف: د. وفاء أحمد الحشاش
- 51 - سلس البول عند النساء (الأسباب - العلاج) تأليف: د. عبد الرزاق سري السباعي
- 52 - الشعرانية «المرأة المُشعّرة» تأليف: د. هناء حامد المسوكر
- 53 - الإخصاب الاصطناعي تأليف: د. وائل محمد صبح
- 54 - أمراض الفم واللثة تأليف: د. محمد براء الجندي
- 55 - جراحة المنظار تأليف: د. رُلى سليم المختار
- 56 - الاستشارة قبل الزواج تأليف: د. ندى سعد الله السباعي
- 57 - التشخيص الصحي تأليف: د. ندى سعد الله السباعي
- 58 - الضعف الجنسي تأليف: د. حسان عدنان البارد
- 59 - الشباب والثقافة الجنسية تأليف: د. لطفي عبد العزيز الشرييني
- 60 - الوجبات السريعة وصحة المجتمع تأليف: د. سلام أبو شعبان
- 61 - الخلايا الجذعية تأليف: د. موسى حيدر قاسه
- 62 - الزهايمر (الحرف المبكر) تأليف: د. عبير محمد عدس
- 63 - الأمراض المعدية تأليف: د. أحمد خليل
- 64 - آداب زيارة المريض تأليف: د. ماهر الخاناتي
- 65 - الأدوية الأساسية تأليف: د. بشار الجمال
- 66 - السعال تأليف: د. جُلنار الحديدي
- 67 - تغذية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تأليف: د. خالد المدني
- 68 - الأمراض الشرجية تأليف: د. رُلى المختار
- 69 - النفايات الطبية تأليف: د. جمال جوده
- 70 - آلام الظهر تأليف: د. محمود الزغبى
- 71 - متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز) تأليف: د. أيمن محمود مرعي
- 72 - التهاب الكبد تأليف: د. محمد حسن بركات

- 73 - الأشعة التداخلية تأليف: د. بدر محمد المراد
- 74 - سلس البول تأليف: د. حسن عبد العظيم محمد
- 75 - المكملات الغذائية تأليف: د. أحمد محمد الحولي
- 76 - التسسم الغذائي تأليف: د. عبد المنعم محمود الباز
- 77 - أسرار النوم تأليف: د. منال محمد طييلة
- 78 - التطعيمات الأساسية لدى الأطفال تأليف: د. أشرف إبراهيم سليم
- 79 - التوحد تأليف: د. سميرة عبد اللطيف السعد
- 80 - التهاب الزائدة الدودية تأليف: د. كفاح محسن أبو راس
- 81 - الحمل عالي الخطورة تأليف: د. صلاح محمد ثابت
- 82 - جودة الخدمات الصحية تأليف: د. علي أحمد عرفه
- 83 - التغذية والسرطان وأسس الوقاية تأليف: د. عبد الرحمن عبيد مصيقر
- 84 - أنماط الحياة اليومية والصحة تأليف: د. عادل أحمد الزايد
- 85 - حرقة المعدة تأليف: د. وفاء أحمد الحشاش
- 86 - وحدة العناية المركزة تأليف: د. عادل محمد السيسي
- 87 - الأمراض الروماتزمية تأليف: د. طالب محمد الحلبي
- 88 - رعاية المراهقين تأليف: أ. ازدهار عبد الله العنجري
- 89 - الغنغرينة تأليف: د. نيرمين سمير شنودة
- 90 - الماء والصحة تأليف: د. لمياء زكريا أبو زيد
- 91 - الطب الصيني تأليف: د. إيهاب عبد الغني عبد الله
- 92 - وسائل منع الحمل تأليف: د. نورا أحمد الرفاعي
- 93 - الداء السكري تأليف: د. نسرين كمال عبد الله
- 94 - الرياضة والصحة تأليف: د. محمد حسن القيان
- 95 - سرطان الجلد تأليف: د. محمد عبد العاطي سلامة
- 96 - جلطات الجسم تأليف: د. نيرمين قطب إبراهيم
- 97 - مرض النوم (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. عزة السيد العراقي
- 98 - سرطان الدم (اللوكيميا) تأليف: د. مها جاسم بورسلي
- 99 - الكوليرا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. أحمد حسن عامر
- 100 - فيروس الإيبولا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. عبد الرحمن لطفي عبد الرحمن

- 101 - الجهاز الكهربى للقلب تأليف: د. ناصر بوكلى حسن
- 102 - الملاريا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. أحمد إبراهيم خليل
- 103 - الأنفلونزا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. إيهاب عبد الغنى عبد الله
- 104 - أمراض الدم الشائعة لدى الأطفال تأليف: د. سندس إبراهيم الشريدة
- 105 - الصداع النصفى تأليف: د. بشر عبد الرحمن الصمد
- 106 - شلل الأطفال (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. إيهاب عبد الغنى عبد الله
- 107 - الشلل الرعاش (مرض باركنسون) تأليف: د. سامى عبد القوى على أحمد
- 108 - ملوثات الغذاء تأليف: د. زكريا عبد القادر خنجى
- 109 - أسس التغذية العلاجية تأليف: د. خالد على المدنى
- 110 - سرطان القولون تأليف: د. عبد السلام عبد الرزاق النجار
- 111 - قواعد الترجمة الطبية تأليف: د. قاسم طه الساره
- 112 - مضادات الأكسدة تأليف: د. خالد على المدنى
- 113 - أمراض صمامات القلب تأليف: د. ناصر بوكلى حسن
- 114 - قواعد التأليف والتحرير الطبى تأليف: د. قاسم طه الساره
- 115 - الفصام تأليف: د. سامى عبد القوى على أحمد
- 116 - صحة الأمومة تأليف: د. أشرف أنور عزاز
- 117 - منظومة الهرمونات بالجسم تأليف: د. حسام عبد الفتاح صديق
- 118 - مقومات الحياة الأسرية الناجحة تأليف: د. عبير خالد البحوه
- 119 - السيجارة الإلكترونية تأليف: أ. أنور جاسم بورحمه
- 120 - الفيتامينات تأليف: د. خالد على المدنى
- 121 - الصحة والفاكهة تأليف: د. موسى حيدر قاسه
- 122 - مرض سارس (المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة) تأليف: د. مجدى حسن الطوخى
- (سلسلة الأمراض المعدية)
- 123 - الأمراض الطفيلية تأليف: د. عذوب على الخضر
- 124 - المعادن الغذائية تأليف: د. خالد على المدنى
- 125 - غذاؤنا والإشعاع تأليف: د. زكريا عبد القادر خنجى
- 126 - انفصال شبكية العين تأليف: د. محمد عبدالعظيم حماد
- 127 - مكافحة القوارض تأليف: أ.د. شعبان صابر خلف الله

- 128 - الصحة الإلكترونية والتطبيب عن بُعد
تأليف: د. ماهر عبد اللطيف راشد
- 129 - داء كرون
تأليف: د. إسلام محمد عشري
- 130 - السكتة الدماغية
تأليف: د. محمود هشام مندو
- 131 - التغذية الصحية
تأليف: د. خالد علي المدني
- 132 - سرطان الرئة
تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
- 133 - التهاب الجيوب الأنفية
تأليف: د. غسان محمد شحرور
- 134 - فيروس كورونا المستجد (nCoV-2019)
إعداد: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
- 135 - التشوهات الخلقية
تأليف: أ.د. مازن محمد ناصر العيسى
- 136 - السرطان
تأليف: د. خالد علي المدني
- 137 - عمليات التجميل الجلدية
تأليف: د. أطلال خالد اللافي
- 138 - الإدمان الإلكتروني
تأليف: د. طلال إبراهيم المسعد
- 139 - الفشل الكلوي
تأليف: د. جود محمد يكن
- 140 - الداء والدواء من الألم إلى الشفاء
تأليف: الصيدلانية. شيماء يوسف ربيع
- 141 - معلومات توعوية للمصابين بمرض كوفيد - 19
ترجمة وتحرير: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
- تساعد هذه المعلومات على التحكم في الأعراض
والتعافي عقب الإصابة بمرض كوفيد - 19
- 142 - السرطان
تأليف: أ. د. سامح محمد أبو عامر
- 143 - التصلب المتعدد
ما بين الوقاية والعلاج
تأليف: د. رائد عبد الله الروغاني
- 144 - المصغص
د. سمر فاروق أحمد
- 145 - جائحة فيروس كورونا المستجد
تأليف: د. ابتهاج حكم الجمعان
- وانعكاساتها البيئية
تأليف: غالب علي المراد
- 146 - تغذية الطفل من الولادة إلى عمر سنة
إعداد: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
- 147 - صحة كبار السن
تأليف: د. علي خليل القطان
- 148 - الإغماء
تأليف: د. أسامة جبر البكر
- 149 - الحول وازدواجية الرؤية
تأليف: د. نادية أبل حسن صادق
- 150 - صحة الطفل
تأليف: د. نصر الدين بن محمود حسن
- 151 - الجفاف
تأليف: د. محمد عبد العزيز الزبيق

ثانياً: مجلة تعريب الطب

- 1 - العدد الأول «يناير 1997» أمراض القلب والأوعية الدموية
- 2 - العدد الثاني «أبريل 1997» مدخل إلى الطب النفسي
- 3 - العدد الثالث «يوليو 1997» الخصوية ووسائل منع الحمل
- 4 - العدد الرابع «أكتوبر 1997» الداء السكري (الجزء الأول)
- 5 - العدد الخامس «فبراير 1998» الداء السكري (الجزء الثاني)
- 6 - العدد السادس «يونيو 1998» مدخل إلى المعالجة الجينية
- 7 - العدد السابع «نوفمبر 1998» الكبد والجهاز الصفراوي (الجزء الأول)
- 8 - العدد الثامن «فبراير 1999» الكبد والجهاز الصفراوي (الجزء الثاني)
- 9 - العدد التاسع «سبتمبر 1999» الفشل الكلوي
- 10 - العدد العاشر «مارس 2000» المرأة بعد الأربعين
- 11 - العدد الحادي عشر «سبتمبر 2000» السمّة المشكّلة والحل
- 12 - العدد الثاني عشر «يونيو 2001» الجينوم هذا المجهول
- 13 - العدد الثالث عشر «مايو 2002» الحرب البيولوجية
- 14 - العدد الرابع عشر «مارس 2003» التطبيب عن بعد
- 15 - العدد الخامس عشر «أبريل 2004» اللغة والدماغ
- 16 - العدد السادس عشر «يناير 2005» الملاريا
- 17 - العدد السابع عشر «نوفمبر 2005» مرض ألزهايمر
- 18 - العدد الثامن عشر «مايو 2006» أنفلونزا الطيور
- 19 - العدد التاسع عشر «يناير 2007» التدخين: الداء والدواء (الجزء الأول)
- 20 - العدد العشرون «يونيو 2007» التدخين: الداء والدواء (الجزء الثاني)
- 21 - العدد الحادي والعشرون «فبراير 2008» البيئة والصحة (الجزء الأول)
- 22 - العدد الثاني والعشرون «يونيو 2008» البيئة والصحة (الجزء الثاني)
- 23 - العدد الثالث والعشرون «نوفمبر 2008» الألم.. «الأنواع، الأسباب، العلاج»
- 24 - العدد الرابع والعشرون «فبراير 2009» الأخطاء الطبية

- 25 - العدد الخامس والعشرون « يونيو 2009 »
 26 - العدد السادس والعشرون « أكتوبر 2009 »
 27 - العدد السابع والعشرون « يناير 2010 »
 28 - العدد الثامن والعشرون « أبريل 2010 »
 29 - العدد التاسع والعشرون « يوليو 2010 »
 30 - العدد الثلاثون « أكتوبر 2010 »
 31 - العدد الحادي والثلاثون « فبراير 2011 »
 32 - العدد الثاني والثلاثون « يونيو 2011 »
 33 - العدد الثالث والثلاثون « نوفمبر 2011 »
 34 - العدد الرابع والثلاثون « فبراير 2012 »
 35 - العدد الخامس والثلاثون « يونيو 2012 »
 36 - العدد السادس والثلاثون « أكتوبر 2012 »
 37 - العدد السابع والثلاثون « فبراير 2013 »
 38 - العدد الثامن والثلاثون « يونيو 2013 »
 39 - العدد التاسع والثلاثون « أكتوبر 2013 »
 40 - العدد الأربعون « فبراير 2014 »
 41 - العدد الحادي والأربعون « يونيو 2014 »
 42 - العدد الثاني والأربعون « أكتوبر 2014 »
 43 - العدد الثالث والأربعون « فبراير 2015 »
 44 - العدد الرابع والأربعون « يونيو 2015 »
 45 - العدد الخامس والأربعون « أكتوبر 2015 »
 46 - العدد السادس والأربعون « فبراير 2016 »
 47 - العدد السابع والأربعون « يونيو 2016 »
- اللقاءات.. وصحة الإنسان
 الطبيب والمجتمع
 المجلد..الكاشف..الساتر
 الجراحات التجميلية
 العظام والمفاصل...كيف نحافظ عليها ؟
 الكلى ... كيف نرعاها ونداويها ؟
 آلام أسفل الظهر
 هشاشة العظام
 إصابة الملاعب « آلام الكتف.. الركبة.. الكاحل »
 العلاج الطبيعي لذوي الاحتياجات الخاصة
 العلاج الطبيعي التالي للعمليات الجراحية
 العلاج الطبيعي المائي
 طب الأعماق.. العلاج بالأكسجين المضغوط
 الاستعداد لقضاء عطلة صيفية بدون أمراض
 تغير الساعة البيولوجية في المسافات الطويلة
 علاج بلا دواء ... عالج أمراضك بالغذاء
 علاج بلا دواء ... العلاج بالرياضة
 علاج بلا دواء ... المعالجة النفسية
 جراحات إنقاص الوزن: عملية تكميم المعدة ...
 ما لها وما عليها
 جراحات إنقاص الوزن: جراحة تطويق المعدة
 (ربط المعدة)
 جراحات إنقاص الوزن: عملية تحويل المسار
 (المجازة المعدية)
 أمراض الشيخوخة العصبية: التصلب المتعدد
 أمراض الشيخوخة العصبية: مرض الخرف

- 48 - العدد الثامن والأربعون « أكتوبر 2016 »
أمراض الشيوخوخة العصبية: الشلل الرعاش
- 49 - العدد التاسع والأربعون « فبراير 2017 »
حقن التجميل: الخطر في ثوب الحسن
- 50 - العدد الخمسون « يونيو 2017 »
السيجارة الإلكترونية
- 51 - العدد الحادي والخمسون « أكتوبر 2017 »
النحافة ... الأسباب والحلول
- 52 - العدد الثاني والخمسون « فبراير 2018 »
تغذية الرياضيين
- 53 - العدد الثالث والخمسون « يونيو 2018 »
التهاق
- 54 - العدد الرابع والخمسون « أكتوبر 2018 »
متلازمة المبيض متعدد الكيسات
- 55 - العدد الخامس والخمسون « فبراير 2019 »
هاتفك يهدم بشرتك
- 56 - العدد السادس والخمسون « يونيو 2019 »
أحدث المستجدات في جراحة الأورام
(سرطان القولون والمستقيم)
- 57 - العدد السابع والخمسون « أكتوبر 2019 »
البكتيريا والحياة
- 58 - العدد الثامن والخمسون « فبراير 2020 »
فيروس كورونا المستجد (nCoV-2019)
- 59 - العدد التاسع والخمسون « يونيو 2020 »
تطبيق التقنية الرقمية والذكاء الاصطناعي في
مكافحة جائحة كوفيد-19 (COVID-19)
- 60 - العدد الستون « أكتوبر 2020 »
الجديد في لقاحات كورونا
- 61 - العدد الحادي والستون « فبراير 2021 »
التصلب العصبي المتعدد

الموقع الإلكتروني : www.acmls.org



/acmlskuwait



/acmlskuwait



/acmlskuwait



0096551721678

ص.ب: 5225 الصفاة 13053 - دولة الكويت - هاتف 0096525338610/1 - فاكس: 0096525338618

البريد الإلكتروني : acmls@acmls.org



في هذا الكتاب

الجفاف هو حالة مرضية تحدث عندما يفقد الجسم كثيراً من السوائل، بحيث تكون كمية السوائل المفقودة من الجسم أكثر من المكتسبة إليه، وهذا يؤدي إلى عدم قدرة الجسم على القيام بوظائفه الفيزيولوجية. ومع أن الماء يُفقد من الجسم بشكل طبيعي خلال التنفس والتبول، والتعرق، والدموع، وغيرها من العمليات الحيوية، إلا أن شدة الجفاف تعتمد على كمية السوائل المفقودة. ولعل هناك عدة أسباب تزيد من حالة الجفاف مثل : الإصابة بالإسهال أو القيء، والتعرق المفرط، وزيادة التبول، والإصابة بالحمى، حيث يخسر الجسم كمية كبيرة من الماء والأملاح المهمة في فترة زمنية قصيرة.

ومن أعراض الجفاف قلة كمية البول المفرزة من الجسم، ويُعد لون البول أحد أكبر المؤشرات لمستوى ترطيب الجسم، حيث يشير اللون الداكن للبول إلى إصابة الشخص بالجفاف، ويُعد الشعور بالعطش من الأعراض المهمة للجفاف، فهو يُعتبر من العلامات المتأخرة، وليس علامة مبكرة على حدوث الجفاف كما قد يظن بعضهم. وفي حالات الجفاف المتوسطة تظهر أعراض مثل : جفاف الفم، والشعور بالكسل، وألم في العضلات، والشعور بصداع الرأس والدوخة. وقد تتطور الأعراض فتكون شديدة، فتظهر على المريض في صور عدة منها: قلة التعرق، والعيون الغائرة، وجفاف الجلد، وانخفاض ضغط الدم، والإصابة بالحمى، والشعور بالهذيان وفقدان الوعي. قد يكفي شرب كميات كافية من السوائل خاصة الماء لعلاج الجفاف والوقاية منه لاستعادة توازن المعادن المهمة في الجسم، إضافة إلى الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل الفواكه والخضراوات، ولكن في الحالات الشديدة لا يكفي ذلك.

ولأهمية موضوع "الجفاف" وخطورته جاء اختيار المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية لإعداد هذا الكتاب الذي بين أيدينا، حيث تضمن أربعة فصول تناول من خلالها مقدمة عن السوائل في جسم الإنسان، واستعرض ماهية الجفاف وأسبابه، ثم وضح الجفاف عند الأطفال، أسبابه وعلاجه وكيفية التعامل معه، واختتم الكتاب بتوضيح ماهية الجفاف عند البالغين وكبار السن.

نأمل أن يفيد هذا الكتاب قراء سلسلة الثقافة الصحية، وأن يكون قد استوفى بالشرح كل ما تطرق إليه من معلومات عن الجفاف وخطورته.