

Bahaya Dehidrasi

Dehidrasi adalah kondisi ketika tubuh kehilangan lebih banyak cairan daripada yang didapatkan, sehingga keseimbangan zat gula dan garam menjadi terganggu, akibatnya tubuh tidak dapat berfungsi secara normal. Tubuh membutuhkan sejumlah air untuk bekerja secara normal.

Dehidrasi jangan dianggap sepele karena dehidrasi berat sangat berbahaya dan mengancam jiwa. Dehidrasi yang berkepanjangan juga dapat menyebabkan batu ginjal hingga gagal ginjal. Untuk itu sangat penting untuk menjaga tubuh kita agar tidak dehidrasi saat bekerja atau beraktivitas. Selain itu, seseorang dengan kondisi tubuh yang kekurangan cairan secara berlebihan dapat berisiko terserang heat stroke yang dapat memicu kerusakan otak, lebih fatal lagi dapat menyebabkan kematian.



Orang-orang yang mengonsumsi air minum lebih sedikit dibanding cairan yang dibutuhkan tubuh umumnya mengalami dehidrasi. Dehidrasi ini tentunya dapat dipengaruhi oleh jenis pekerjaan yang kita lakukan, kondisi lingkungan tempat kita bekerja dan juga usia. Umumnya, orang yang bekerja di lingkungan yang panas akan sering mengalami dehidrasi. Beberapa gejala anda mengalami dehidrasi misalnya saat anda merasa pusing, lemah atau bahkan ingin pingsan dan warna urine anda berwarna gelap. Ketika anda mengalami kondisi tersebut maka anda sudah harus waspada.

Penanggulangan

- Minum lebih banyak cairan terutama air atau minuman yang mengandung elektrolit
- Cairan harus diminum sering, dalam jumlah kecil karena minum terlalu banyak, terlalu cepat dapat menyebabkan muntah.
- Hindari minum cairan yang mengandung kafein karena dapat merangsang kehilangan air lebih lanjut dengan meningkatkan buang air kecil

Pencegahan

- Konsumsilah banyak cairan dan makanan yang mengandung banyak air (buah-buahan dan sayuran) secara teratur
- Minumlah cairan ekstra saat cuaca panas

Jangan lupa untuk senantiasa memastikan bahwa tubuh kita tidak mengalami Bahaya Dehidrasi. Beberapa rekomendasi ada yang menganjurkan untuk minum air sebanyak 8 gelas per hari. Adapula yang menganjurkan 6 gelas per hari. Tentunya hal ini kembali kepada jenis aktivitas dan kondisi Lingkungan kita beraktivitas.