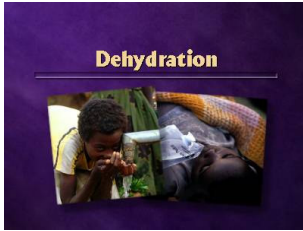


ร่างกายขาดน้ำ



©CARE 1995; ©Malcolm Linton

หากมีใครสักคนมาเสนอยาที่สามารถรักษาหรือป้องกันโรคสารพัดได้ ท่านจะสนใจหรือไม่ สำหรับพวกเราแล้วการดื่มน้ำให้มากนั้นจะมีประโยชน์มากกว่ายาสารพัดประโยชน์นี้



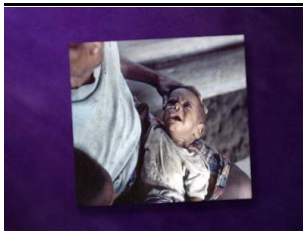
©GC/Sabbath School Department; ©Corbis #DTR069

ท่านทราบหรือไม่ว่าร้อยละ 70 ของร่างกายของท่านประกอบด้วยน้ำ¹ เราจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่กี่วันหากไม่ดื่มน้ำ วันนี้เราจะมาพูดถึงเรื่องที่สำคัญของการเก็บรักษาน้ำในร่างกายให้มาก



©Chris Brevig

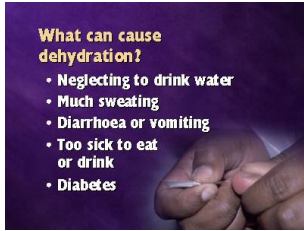
ร่างกายของเราจะสูญเสียน้ำทุกวันทางเหงื่อ ทางปัสสาวะ ทางอุจจาระ และรวมทั้งการหายใจด้วย ด้วยเหตุนี้เราจึงจำเป็นต้องชดเชยน้ำที่สูญเสียไป หากเราไม่ทำเช่นนั้นแล้ว ร่างกายของเราก็จะขาดน้ำ ซึ่งหมายความว่า ร่างกายของเราจะเหี่ยวแห้งไปเนื่องมาจากมีน้ำน้อยเกินไป



©Stanford/PNGMP

เมื่อร่างกายขาดน้ำ จะนำภัยอันตรายมาให้กับตัวเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็ก ซึ่งจะเป็นสาเหตุของความตายมากมายในแต่ละวัน

ร่างกายขาดน้ำ



©Panorama Productions; Chris Brevig; George Sedupane; WHO/Pierre Viot #PIC0066; Viriato Ferreira

อะไรทำให้ร่างกายขาดน้ำ

☞ ละเลยการดื่มน้ำ

สาเหตุหนึ่งที่พบบ่อยที่สุดที่ทำให้ร่างกายขาดน้ำคือการดื่มน้ำไม่เพียงพอ เมื่อท่านมีอาการกระหายน้ำ ร่างกายของท่านได้ขาดน้ำแล้ว

☞ เหงื่อออกมากเกินไป เป็นเรื่องปกติที่จะมีเหงื่อ

โดยเฉพาะในที่ที่มีอากาศร้อน แต่เราจะต้องชดเชยน้ำที่เสียไป

☞ ท้องเสียหรืออาเจียร การขับถ่ายอุจจาระเหลวและอาเจียร

จะทำให้ร่างกายเสียน้ำ

เราจะต้องชดเชยน้ำที่เสียไปด้วยการดื่มน้ำให้มากๆ

☞ ล้มป่วยหนักจนรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้

หากเราป่วย เราจะรู้สึกไม่อยากอาหาร

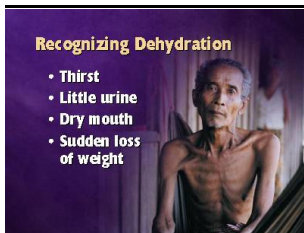
แต่เราอย่าให้ความรู้สึกของเราเป็นเกณฑ์มาตรฐานที่จะไม่ดื่มน้ำ

ควรดื่มน้ำแม้การจิบน้ำเพียงเล็กน้อยก็สามารถช่วยให้เราหายได้เร็วขึ้น

☞ โรคเบาหวาน คนที่เป็นโรคเบาหวานจะถ่ายปัสสาวะมาก

ซึ่งจะเป็นสาเหตุที่ทำให้คนๆนั้นขาดน้ำได้

หากเราต้องการเป็นคนที่มีสุขภาพที่แข็งแรงและไม่ให้ร่างกายเราเหี่ยวแห้ง เราจะต้องดื่มน้ำให้มาก



©Inter American Development Bank; WHO/TDR/Crump #99021193; Chris Brevig; Panorama Productions

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าคนๆหนึ่งขาดน้ำ

ต่อไปนี้เป็นอาการบอกร่างกายของร่างกายที่ขาดน้ำ^{2 3}

☞ การกระหายน้ำ

☞ ถ่ายปัสสาวะน้อยหรือไม่ถ่าย (ปัสสาวะสีเข้ม)

☞ ปากแห้ง (และ)

☞ น้ำหนักตัวลดลงอย่างกะทันหัน

ร่างกายขาดน้ำ



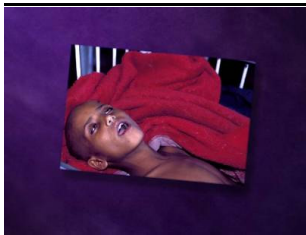
Additional Signs

- Eyes sunken
- Feel sleepy
- Skin response slow
- Soft spot goes inwards

©Viniato Ferreira; Inter American Development Bank; Wildwood Lifestyle Center

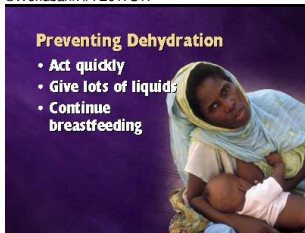
ในขณะที่คนป่วยเสียน้ำไป และยังไม่ได้ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการ ร่างกายจะแสดงอาการต่อไปนี้เพิ่มขึ้น คือ

- ➔ เบ้าตายุบลงไปและแห้ง
- ➔ ง่วงนอนและเชื่องซึม
- ➔ เมื่อดึงผิวหนังขึ้นมา จะกลับสู่สภาพเดิมอย่างช้าๆ (โดยเฉพาะในเด็ก)
- ➔ (และในทารก) ศีรษะที่อ่อน (ตรงบริเวณส่วนของหัว) จะยุบเข้าไป



©Worldbank #YE017S17

สำหรับคนที่มีอาการท้องเสียและอาเจียร การขาดน้ำจะค่อนข้างรุนแรง



Preventing Dehydration

- Act quickly
- Give lots of liquids
- Continue breastfeeding

©JHU/CCP #3651-44; FAO/A. Conti #17886; WHO/TDR/Crump #98031076; Malcolm Linton

ร่างกายที่ขาดน้ำจะนำความตายมาอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะในเด็กเล็ก

ด้วยเหตุนี้เราจะต้องทำทุกวิถีทางที่จะป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น

- ➔ ตัดสินใจแก้ไขปัญหาให้รวดเร็ว
- ➔ ให้น้ำมากๆ
- ➔ (หากเด็กทารกมีอาการท้องเสียหรืออาเจียร) ให้กินนมแม่ต่อไป



Drink special water

©Wildwood Lifestyle Center

อุจจาระเหลวไม่ใช่มีส่วนประกอบของน้ำเท่านั้น แต่ยังมีน้ำตาลและเกลือแร่หลายชนิดบนอยู่ในนั้นด้วย

ด้วยเหตุนี้เมื่อคนๆหนึ่งมีอาการท้องเดิน

การดื่มน้ำผสมน้ำตาลและเกลือเล็กน้อยจะให้ผลที่ดี ซึ่งเรียกว่า น้ำเกลือแร่ ทั้งน้ำ น้ำตาล

และเกลือจะช่วยให้ร่างกายปรับความสมดุลของน้ำและเกลือแร่ให้กลับสู่สภาพเดิมได้เร็วยิ่งขึ้น

ร่างกายขาดน้ำ



©Hemera Technologies; Jerilyn Ah Sam

น้ำเกลือแร่นั้นทำได้ไม่ยาก⁴

ให้ผสม

- ➔ น้ำต้มสะอาดจำนวนหนึ่งลิตร
- ➔ กับเกลือครึ่งช้อนชาและ
- ➔ น้ำตาลหรือกากน้ำตาล 8 ช้อนชา



ถ้าเป็นไปได้ ให้เติมน้ำมะพร้าวครึ่งถ้วย น้ำส้มคั้นครึ่งถ้วย หรือกล้วยบดครึ่งถ้วยต่อน้ำหนึ่งลิตร⁵ น้ำเหล่านี้จะมีปริมาณโปแตส เข้มมอยู่มาก ซึ่งเป็นธาตุตัวหนึ่งที่เสียไปเมื่อเราอาเจียรหรือถ่าย อุจจาระเหลว



©Adventist Frontier Missions; Corbis #OFI0053; Hemera Technologies; Jerilyn Ah Sam

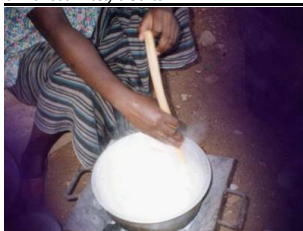
เราจะเตรียมเครื่องดื่มนี้ได้หลายแบบ ขึ้นอยู่กับว่าเรามีอะไรอยู่ในบ้าน แทนที่จะใช้น้ำตาล⁶ เราอาจใช้เมล็ดธัญพืชชนิดใดชนิดหนึ่งแทนได้

- ➔ แป้งข้าวเจ้า
- ➔ แป้งข้าวโพด (ที่บดละเอียด)
- ➔ แป้งข้าวสาลี
- ➔ แป้งข้าวฟ่าง (หรือ)
- ➔ มันฝรั่งต้มบด



©Hemera Technologies; ©Jerilyn Ah Sam; ©Wildwood Lifestyle Center

หากเราใช้แป้งบดละเอียด เราจะต้องตักเป็นช้อนพูนๆ และให้จดจำไว้เสมอว่าต้องเติมเกลือครึ่งช้อนชาด้วย



หลังจากผสมทุกอย่างแล้ว ให้นำส่วนที่ผสมแล้วไปต้ม 5-7 นาที จะได้น้ำขุ่นเหลวๆ และตั้งทิ้งไว้ให้เย็นก่อนดื่ม



ให้เก็บน้ำที่เตรียมไว้ในที่ที่เย็นและปิดให้ดี อย่าให้แมลงวันตอม

ร่างกายขาดน้ำ



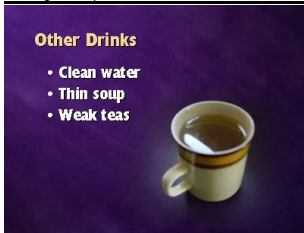
©WHO/TDR/Morena #9101083

ให้เตรียมน้ำที่สดและใหม่ทุกวัน อย่าดื่มน้ำที่เตรียมไว้ค้างคืน



©George Sedupane

“เกลือแร่” เป็นของหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป เราจะต้องดื่มน้ำเกลือแร่ทันทีที่มีอาการท้องเดิน



©Malcolm Linton; Jenilyn Ah Sam

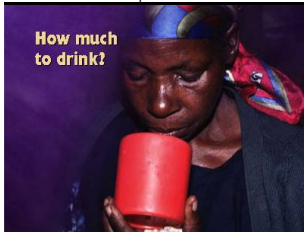
หากท่านเตรียม “น้ำเกลือแร่” เองไม่ได้ และหาซื้อเกลือแร่เป็นของไม่ได้ ก็ขอให้ท่านดื่ม

- ➡ น้ำสะอาด
- ➡ น้ำขุ่นใส (หรือ)
- ➡ ชาอ่อนๆ (ระวังอย่าดื่มชาแก่ท้องผูก)



©Bernhard Heiser/asiaphoto.de

น้ำอัดลมอย่างเช่น โคคาโคลา เซเว่นอัพ หรือแฟนต้า ไม่ใช่เป็นน้ำแก้อาการท้องเสียที่ดีที่สุด เพราะน้ำเหล่านี้จะมีส่วนประกอบของน้ำตาลที่มากเกินไป



©WHO/TDR/Crump #9603818

หากท่านท้องเสีย ท่านจะต้องดื่มน้ำอย่างน้อยเพียงไรเพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ

ดื่มให้มากที่สุดเท่าที่จะดื่มได้



©Corel #260040; Panorama Productions

คนที่มีรูปร่างสูงใหญ่จะต้องดื่มน้ำ 3-4 ลิตรต่อวัน



เด็กเล็กจะต้องดื่มน้ำอย่างน้อย 1 ลิตรต่อวัน หรือ 1 ถ้วยแก้วต่อการถ่ายแต่ละครั้ง⁷



©Malcolm Linton

สำหรับคนที่อาเจียร ควรดื่มน้ำทุกๆ 5-10 นาทีทั้งกลางวันและกลางคืน หากดื่มทีเดียวจะมากเกินไป ซึ่งอาจทำให้อาการอาเจียรนั้นรุนแรงขึ้นได้ สำหรับเด็กเล็ก ให้ดื่มจากถ้วยครึ่งละ 2-3 ช้อน เว้น 5 นาทีแล้วจึงป้อนให้ดื่มอีก แม้ว่าอาเจียรต่อไปก็ อย่าหยุดที่จะให้ดื่มน้ำ

ร่างกายขาดน้ำ



©Adventist Frontier Missions

คนส่วนใหญ่คิดว่าคนที่ท้องเสียจะต้องหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารทุกชนิด เพราะอาหารจะทำให้อาการท้องเดินนั้นรุนแรงยิ่งขึ้น ความคิดเช่นนี้ไม่ถูกต้อง ร่างกายต้องการอาหารที่จะไปชดเชยกับสิ่งที่เสียไป⁸ อาหารจำพวก กล้วย แอปเปิ้ล มันฝรั่งและข้าว หรือข้าวโพดจะให้ประโยชน์แก่คนที่ท้องเสีย



©Viriato Ferreira

สำหรับเด็กเล็กที่ยังไม่หย่านม ให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป นมแม่นั้นปลอดภัย สะอาด และอุดมด้วยสารอาหาร ให้ดื่มน้ำเกลือแร่สลับกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่⁹



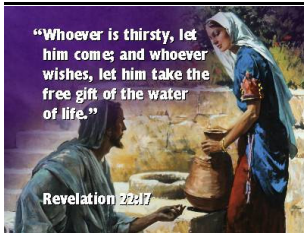
©Adventist Frontier Missions

หากร่างกายขาดน้ำอย่างรุนแรง และอาการยังไม่ดีขึ้นให้ไปหาหมอ



©CARE 1995/CARE Photo

จะเห็นได้ว่าน้ำป้องกันไม่ให้ร่างกายของเราขาดน้ำได้ ให้ฝึกฝนตัวเราเองและทุกคนในครอบครัวที่จะดื่มน้ำให้มากๆ ในเวลาที่ไม่ป่วยและในยามที่ป่วย



©Adventist Digital Media

พระคัมภีร์ใช้น้ำสอนบทเรียนทั้งทางฝ่ายกายและทางฝ่ายจิตวิญญาณ
ผู้ที่กระหายที่จะเรียนรู้เรื่องของพระเจ้าจะประสบกับความสุขที่แท้จริง พระเยซูทรงเสนอที่จะประทานน้ำแห่งชีวิตให้



พระองค์ตรัสว่า "ผู้ที่กระหายเข้ามา ผู้ใดมีใจปรารถนา ก็ให้ผู้นั้นมารับน้ำแห่งชีวิต โดยไม่ต้องเสียอะไรเลย" วิวรณ์ 22:17

ขณะที่ท่านรับน้ำแห่งชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณ ท่านจะได้รับประโยชน์อย่างมากมาจากการดื่มน้ำเช่นกัน

1 Aileen Ludington, MD, Hans Diehl, DrHSc, MPH, Health Power, Review and Herald Pub. Assoc. 2000, p. 191.

2 Werner, D. *Where There Is No doctor*, The Hesperian Foundation, 1999 p.151

3 Heese, H. *Handbook of Pediatrics*, Oxford Southern Africa, 1997 p.220-223

4 Werner, D. *Where There Is No doctor*, The Hesperian Foundation, 1999 p.152

5 Werner, D. *Where There Is No doctor*, The Hesperian Foundation, 1999 p.152

ร่างกายขาดน้ำ

6 Werner, D. *Where There Is No doctor*, The Hesperian Foundation, 1999 p.152

7 Werner, D. *Where There Is No doctor*, The Hesperian Foundation, 1999 p.152

8 Guidelines for Training Community Health Workers in Nutrition, 2nd ed., WHO, 1990, p. 104

9 Guidelines for Training Community Health Workers in Nutrition, 2nd ed., WHO, 1990, p. 104