



### Dehidrasi, Bahaya Atau Tidak?

Dehidrasi bermaksud badan seseorang itu mengalami lebih banyak kehilangan cecair berbanding cecair masuk ke dalam badan. Apabila jumlah normal cecair yang terdapat di dalam badan berkurang, ia akan menyebabkan berlakunya ketidakseimbangan mineral seperti gula, garam dan elektrolit di dalam badan. Hal ini akan mengakibatkan fungsi di dalam badan seseorang itu akan terganggu.

Dalam badan manusia yang sihat mengandungi 2/3 cecair. Cecair itu berfungsi sebagai pelincir untuk sendi-sendi dan juga mata. Ia juga membantu proses pencernaan makanan, membuang bahan-bahan buangan dan toksin, dan memastikan kulit berada dalam keadaan yang sihat.

Terdapat dua jenis bagi dehidrasi, iaitu dehidrasi yang ringan dan juga teruk.

#### Antara ciri-ciri dehidrasi ringan ialah:

- Rasa dahaga yang luar biasa.
- Pening kepala.
- Bibir kering.
- Letih.
- Air kencing berwarna gelap dan berbau kuat.
- Kekerapan membuang air kecil berkurang dari kebiasaan.

#### Ciri-ciri dehidrasi yang teruk ialah:

- Kulit dan membran mukus merekah seperti mulut, tekak, hidung, kelopak mata dan telinga.
- Pernafasan laju.
- Lesu.
- Mengalami tekanan darah rendah.
- Degupan jantung laju
- Tidak sedarkan diri atau *delirium*.

Justeru itu, fungsi di dalam badan akan mula terganggu walaupun hanya kehilangan sedikit cecair dari jumlah yang diperlukan.

#### Apa yang menyebabkan berlakunya dehidrasi?

Kebiasaannya dehidrasi berlaku disebabkan oleh kurang meminum air dan ini akan menyebabkan badan tidak dapat menggantikan cecair yang hilang di dalam badan. Selain itu, dehidrasi juga berlaku disebabkan suhu yang tinggi, jumlah aktiviti fizikal yang dilakukan, lebih-lebih lagi dalam keadaan cuaca yang panas. Selain itu, cara pemakanan juga boleh menyebabkan berlakunya dehidrasi. Seterusnya, ia juga boleh berlaku disebabkan oleh penyakit seperti kerap muntah dan cirit-birit ataupun berpeluh kerana demam.

## Apakah perkara yang perlu dilakukan untuk mengelakkan badan daripada dehidrasi?

- Minum air yang banyak seperti air mineral atau jus buah.
- Makan makanan yang mengandungi kandungan air yang banyak seperti buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Tidak terdedah di bawah terik cahaya matahari dalam waktu yang lama.
- Kurangkan aktiviti di luar rumah apabila cuaca panas.

Kesimpulannya adalah, dehidrasi bahaya atau tidak?, jawapannya adalah bahaya. Hal ini kerana dehidrasi boleh mengakibatkan *heat injury*, masalah buah pinggang dan pembuangan air kecil, *hypovolemic shock* dan sawan. Jika berlaku dehidrasi yang terlampau serius, ianya boleh membawa maut.

### Kesan-kesan dehidrasi:

- *Heat injury*: *Heat injury* boleh dikenalpasti melalui simptom-simptom ringan seperti kekejangan otot, kelesuan badan sehingga ianya boleh menyebabkan strok haba dan meninggal dunia.
- Masalah buah pinggang dan pembuangan air kecil: Dehidrasi dalam kadar waktu yang lama boleh mengakibatkan jangkitan pada salur kencing, pembentukan batu karang dalam buah pinggang dan kegagalan buah pinggang.
- Sawan: Ketidakseimbangan elektrolit di dalam badan akan menyebabkan kekejangan otot di luar kawalan, sawan dan tidak sedarkan diri.
- *Hypovolemic shock*: Ini adalah komplikasi dehidrasi yang paling serius dan boleh membawa maut. Ia berlaku apabila isipadu darah di dalam badan seseorang rendah dan menyebabkan tekanan darah juga rendah yang akan menyebabkan kekurangan oksigen dalam badan.

### Bagaimana cara untuk merawat dehidrasi?

Dehidrasi ringan boleh dirawat di rumah hanya dengan hanya meminum air dalam kuantiti yang banyak atau mendapatkan *oral rehydration salt (ORS)* daripada farmasi yang berdekatan. Untuk pengetahuan semua, kita juga boleh membuat minuman ORS dengan menggunakan bahan-bahan yang terdapat di rumah seperti setengah sudu kecil garam, 6 sudu kecil gula dan 1 liter air minum kemudian campur kesemua bahan-bahan tersebut dan kacau sehingga sehati.

Jika berlaku dehidrasi yang teruk dan serius, anda perlu mendapatkan rawatan di klinik ataupun hospital berdekatan.

Akhir kata, seeloknya kita perlu menjaga kesihatan diri dan sentiasa peka dengan tanda-tanda dehidrasi sama ada ianya ringan mahupun teruk. Amalkan beberapa penjagaan seperti minum segelas air selepas bangun daripada tidur, membawa botol air ke mana sahaja anda pergi dan makan buah-buahan yang mengandungi air yang banyak contohnya tembikai, strawberi, nenas dan mangga kerana mencegah itu lebih baik daripada merawat.

Nuru Qurratil Ain binti Hamdan,  
Kuliah Perubatan Tahun 4,  
Universiti Al-Azhar.