

BAHAYA DEHIDRASI BAGI TUBUH



Jika saat anda bekerja kemudian anda merasa sangat lelah dan haus serta pusing. Bisa jadi anda sedang mengalami dehidrasi. 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.

Dehidrasi adalah istilah yang digunakan ketika tubuh kehilangan banyak air. Tubuh membutuhkan sejumlah air untuk bekerja secara normal. Tubuh kita terdiri dari sekitar dua pertiga air. Dehidrasi parah adalah keadaan darurat medis dan dapat mengancam jiwa. Kematian karena dehidrasi dapat terjadi dalam tiga hari atau kurang. Tidak ada yang bisa hidup lebih dari 5 hingga 6 hari tanpa air

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



DON'T FORGET

Pencegahan

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

Kami menghimbau kepada rekan-rekan untuk senantiasa memastikan bahwa tubuhnya tidak mengalami 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.