



DEHIDRASI



Dehidrasi adalah kondisi ketika cairan tubuh yang hilang lebih banyak daripada yang dikonsumsi. Kondisi ini dapat menyebabkan tubuh tidak berfungsi secara normal.



Beberapa tanda awal pada seseorang yang mengalami dehidrasi adalah:

- Haus
- Mulut, bibir, dan kulit kering
- Jarang buang air kecil
- Urine yang berwarna lebih gelap dan berbau lebih kuat.



Salah satu kondisi yang berisiko menyebabkan dehidrasi adalah diare. Dehidrasi juga dapat terjadi saat seseorang : muntah, panas dalam, buang air kecil secara berlebihan, demam tinggi, atau berkeringat secara berlebihan akibat berolahraga pada cuaca panas.

Dehidrasi dapat dicegah dengan cara-cara berikut:

- Menjaga asupan cairan, terutama bila mengalami muntah, diare, atau keringat berlebihan, baik setelah aktivitas berat maupun akibat cuaca panas
- Mencuci tangan dengan rutin sebelum makan dan setelah menggunakan toilet untuk mencegah diare



dr. Eko Yuniyanto, Sp. F., M.H.Kes
No Serdik : 202409002020