

Harap di Baca Ini Sampai Habis - Sangat Penting !!!

``Di sebuah Perguruan Tinggi Kedokteran, seorang Profesor sedang mengajar Mahasiswa Kedokteran tahun ke-Empat tentang Kedokteran.

Ia mengajukan pertanyaan berikut kepada mereka :

'Apa penyebab kebingungan Mental pada Lansia ?'

Beberapa Mahasiswa menjawab :

'Tumor Otak.'

Profesor menjawab : 'Tidak.'

Yang lain menyarankan :

'Gejala awal Alzheimer (hilang Ingatan).'

Profesor kembali menjawab :

'Tidak.'

Dengan setiap jawaban yang salah, para Mahasiswa kesulitan menemukan jawaban yang tepat.

Akhirnya, ketika Profesor mengungkapkan Penyebab paling Umum, para Mahasiswa ter-kejut.``````

Penyebab yang ia sebutkan adalah :``

Dehidrasi !!!

``Mungkin ter-dengar mengejutkan, tetapi ini bukan Lelucon.

Orang di atas 60 Tahun secara bertahap ber-henti merasa Haus, sehingga mereka minum lebih sedikit air.

Akibatnya, ketika tidak ada orang di sekitar untuk mengingatkan mereka, mereka cepat mengalami Dehidrasi.

Mengapa Dehidrasi ber-bahaya ?

Dehidrasi adalah kondisi serius yang memengaruhi seluruh tubuh.

Jika ter-jadi Dehidrasi, dapat menyebabkan :

- Gangguan Mental mendadak Kebingungan.
- Tekanan Darah Rendah.
- Detak Jantung meningkat.

✓ • Angina (Nyeri Dada).

✓ • Koma.

✓ • Bahkan Kematian.

- Kebiasaan lupa minum ini dimulai pada Usia 60 Tahun.
- Pada tahap ini, Kadar Air dalam Tubuh sudah di bawah 50%.
- Kebanyakan Lansia memiliki Kadar Air yang Rendah.

Ini merupakan bagian dari Proses Penuaan alami.

Namun, hal ini menyebabkan lebih banyak Komplikasi.

Bahkan ketika Dehidrasi,

mereka tidak Merasa Haus karena sistem Keseimbangan Internal Otak tidak ber-fungsi dengan baik.``

Kesimpulan :

``Orang di atas 60 Tahun mudah mengalami Dehidrasi.

Bukan hanya karena mereka memiliki lebih sedikit air dalam tubuh, tetapi karena mereka tidak menyadari bahwa mereka mengalami Dehidrasi.

Bahkan, jika mereka tampak Sehat, Dehidrasi memperlambat fungsi Kimiawi dan Fisiologis tubuh, yang memengaruhi seluruh tubuh mereka.``

Dua Peringatan Penting :

1) ``Dorong Lansia untuk minum cairan secara teratur.

Cairan yang dimaksud meliputi :

✓ • Air putih

✓ • Jus Buah

✓ • Teh

✓ • Air Kelapa

✔ • Sup

✔ • Buah - buahan yang kaya Air (Semangka, Melon, Persik, Nanas, Jeruk, dan Jeruk Keprok)

Yang terpenting, minumlah Cairan setiap Dua jam.

📌 Untuk Keluarga Anggota :

✔ • Pastikan Lansia minum cairan secara teratur.

✔ • Jika anda melihat mereka menolak minum dan menunjukkan tanda - tanda mudah ter-singgung, Sesak Napas, atau kurang Fokus, ini adalah tanda - tanda Dehidrasi (Kekurangan Cairan Dalam Tubuh)

Sekarang, sadarkah anda betapa Pentingnya bagi Lansia untuk Minum Air ?

Bagikan Informasi ini dengan orang lain.

Bantu teman dan keluarga anda tetap Sehat dan Bahagia.

Informasi ini sangat ber-harga dan bermanfaat untuk Lansia dan bagi Orang² yang Kurang dan Jarang Minum Air !!!

Bagikan...(*)`

