

## بررسی وضعیت هیدراسیون گروه‌های مختلف شغلی ساکن یزد در فصول زمستان ۸۵ و بهار ۱۳۸۶

دکتر سمیه جعفری ندوشن<sup>۱\*</sup>، دکتر مهرداد شکیبا<sup>۲</sup>، دکتر محمدحسن لطفی<sup>۳</sup>

### چکیده

**مقدمه:** دهیدراسیون موضوعی است که در دهه‌های اخیر ذهن بسیاری از محققین را به خود مشغول کرده است. آب مهم‌ترین ماده تغذیه‌ای است که اغلب به راحتی و رایگان در اختیار بشر است و کمبود آن اکثراً ناشی از غفلت ما در حفظ تعادل آب است. کمبود آب می‌تواند در دراز مدت اثرات بدی بر سیستم‌های حیاتی بدن بگذارد، در حالی که این مساله به سادگی قابل پیشگیری است.

**روش بررسی:** این مطالعه توصیفی روی ۲۳۰ نفر از افراد بزرگسال جامعه شهری یزد (از بین دانشجویان، پرستاران، کارمندان و کارگران) که با روش نمونه‌گیری تصادفی سیستماتیک انتخاب شده بودند، انجام شد. وزن مخصوص ادرار در ساعات ۱۰-۱۲ صبح (با دو روش رفرکتومتر و Dip stick) اندازه‌گیری و رنگ ادرار آنها برحسب چارت ۸ رنگ ادراری ثبت شد و سپس وزن مخصوص ادرار با عملهایی نظیر رنگ ادرار، نوع مایعات مصرفی، تعداد دفعات تشنگی و دفع ادرار در روز مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**نتایج:** در پایان تحقیق مشخص شد که براساس تعریف، ۹۶/۱٪ افراد مورد مطالعه درجاتی از کم آبی دارند و حدود ۶۹/۷٪ آنها کاملاً دهیدره (≥۱۰۲۰) (وزن مخصوص ادرار) و ۴/۸٪ از کل افراد دچار دهیدراسیون شدید هستند. میانگین وزن مخصوص ادرار (اندازه‌گیری شده با روش رفرکتومتر) در جامعه مورد مطالعه ۱۰۲۱±۵/۶۹ بود. دانشجویان میانگین وزن مخصوص بالاتری داشتند (۱۰۲۳±۵/۴۵). رابطه وزن مخصوص ادرار با رنگ ادرار، تعداد دفعات تشنگی و دفع ادرار معنادار بود اما با نوع مایعات مصرفی رابطه‌ای نداشت.

**نتیجه‌گیری:** درصد بالایی از جمعیت مورد مطالعه ما دچار درجاتی از دهیدراسیون بودند که این مساله نگران‌کننده است. می‌توان به مردم توصیه کرد که نسبت به مصرف مایعات کافی بیشتر حساس باشند و زمانی را برای نوشیدن اختصاص دهند، با توجه به ارتباط قوی بین وزن مخصوص و رنگ ادرار در بررسی وضعیت هیدراسیون پیشنهاد می‌کنیم که از رنگ ادرار به عنوان یک شاخص سهل‌الوصول جهت تخمین زودرس وضعیت دهیدراسیون استفاده شود. به طوریکه افراد سعی کنند ادرار خود را بی‌رنگ نگاه دارند.

**واژه‌های کلیدی:** دهیدراسیون، وزن مخصوص ادرار، رفرکتومتر، رنگ ادرار

### مقدمه

انسان می‌تواند ۷۰-۶۰ روز بدون غذا زندگی کند اما بدون آب تنها چند روز زنده است. مکانیسم‌های پیچیده‌ای میزان آب بدن را کنترل می‌کنند از جمله مکانیسم تشنگی (۱). اما، ما زمانی تشنه می‌شویم که ۱-۲٪ دهیدره شده‌ایم و اگر صرفاً بر تشنگی متکی باشیم دهیدراسیون افزایش می‌یابد (۲). کلیه دارای نقش مهمی است که همزمان با کاهش آب بدن، باز جذب آب را افزایش می‌دهد و قبل از آنکه علائم کم آبی بروز کند ادرار غلیظ می‌شود

در یک فرد سالم ۷۰-۵۰٪ وزن بدن از آب تشکیل شده است. آب حلال بسیاری از مواد آلی و غیر آلی است و در انتقال مواد در بدن نقش مهمی دارد. آب بیشترین ماده تغذیه‌ای مصرفی است.

\* نویسنده مسئول: پزشک عمومی - مجتمع پیراپزشکی - مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی  
تلفن: ۰۳۵۱-۶۲۳۳۱۷۸ E.mail: s.jafarynodushan@yahoo.com

۱- استادیار گروه اطفال - دانشکده پزشکی  
۲- استادیار گروه اپیدمیولوژی و آمار - دانشکده بهداشت  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد  
تاریخ دریافت: ۸۶/۸/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۳۸۷/۴/۱۳