Prolite – Kesehatan adalah aset berharga yang harus dijaga dengan baik, dan salah satu hal yang sering kali diabaikan adalah tingkat hidrasi tubuh.

Dehidrasi, atau kekurangan cairan tubuh, bukan hanya sekadar ketidaknyamanan, tetapi bisa menjadi risiko serius bagi kesehatan.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi lebih dalam mengenai dehidrasi mulai dari penyebabnya yang mungkin terlewat, hingga tanda-tanda yang perlu diwaspadai, dan konsekuensi yang mungkin tidak kita sadari.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Mari kita gali bersama-sama pentingnya menjaga keseimbangan cairan tubuh dan mengidentifikasi risiko yang mungkin mengintai di balik penampilan sehari-hari kita.

Penyebab dan Gejala Dehidrasi



Ilustrasi kelelahan – Freepik

Kekurangan cairan tubuh dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk:

- Kurang minum air
- Olahraga atau aktivitas fisik
- Cuaca panas
- Penyakit atau infeksi, seperti demam, muntah, atau diare
- Konsumsi kafein atau alkohol
- Gangguan kesehatan seperti diabetes, penyakit ginjal, atau gangguan hormonal

Gejalanya dapat bervariasi, dan tanda-tandanya mungkin muncul secara bertahap. Beberapa gejala umum meliputi:

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya



Ketahui Risiko Dehidrasi : Penyebab, Tanda-tanda, dan Konsekuensinya

Baca Selanjutnya
Penangkapan Nafa Urbach, Ia Mengonsumsi dengan Resep Dokter