

急救服務 Emergency Services

脫水(成人)Dehydration (Adult)

甚麼是脫水？

身體需要一定的水分才能維持正常運作。水有助於血液在體內流動，抵達各個器官，如心臟和大腦。脫水 Dehydration（英文發音近似迪—海—最—遜）是體內水分不足時的表現。

甚麼會導致脫水？

以下情況會導致脫水：

- 飲水不足。
- 停止攝入液體。
- 以下情況將導致水分流失：
 - 大量出汗（如發燒時）
 - 劇烈運動
 - 嘔吐
 - 拉瀉便（腹瀉）
 - 尿頻（頻繁小便）

如何判斷自己是否脫水：

- 口渴。
- 口干、眼干。
- 頭疼。
- 身體疲乏，精神緊張。
- 抽筋，尤其是腿部抽筋。
- 尿液顏色較平常深。
- 起立或坐下時感到頭暈。

如出現以下情況，請聯繫您的家庭醫生：

- 一天之內身體情況未好轉。
- 頭痛加劇。
- 身體極度不適，無法補充所需的水分。
- 身體極度不適，無法吃藥。
- 8小時或8小時以上沒有排尿（小便）。

如果無法聯繫上家庭醫生，可前往免預約診所或附近醫院的急診就診。

如出現以下情況，立即撥打 9-1-1：

- 頭昏眼花或眩暈，即使平躺後仍未好轉。
- 感覺快要暈倒或已暈過去。
- 焦躁不安，不知所措或行為不正常。
- 呼吸急促而短淺。
- 肌膚濕冷、冰涼，或在大量出汗。
- 感覺身體虛弱，站立不穩。
- 感覺非常口渴，眼干、口干。
- 感覺胃部不適，或嘔吐不止。

如何在家照顧自己

攝入充足的液體，以保持體內水分充足。

您可以：

- 補充液體，比如水、姜汁汽水或運動飲料。多次小口飲用，切忌一次性喝下一整杯水。盡量補充室溫或溫熱的液體，可緩解胃部不適。
- 吃藥時，用水送服。
- **不要**喝任何含咖啡因的飲料，如咖啡、茶、可樂或能量飲料。此類飲料會導致脫水。
- **不要**喝含酒精的飲料，包括啤酒和葡萄酒。此類飲料也會導致脫水。

如何預防脫水

- 每天喝 6 到 8 杯水。
- 運動或重體力工作期間及前後，要及時補充水分。
- 感覺身體不適時，需小口飲水。
- 如果喝了含酒精或咖啡因的飲料，則必需補充與之等量的水。

更多詳情，可諮詢：

- 您的家庭醫生。
- 您的藥劑師。
- 撥打 BC 健康熱線（HealthLinkBC）8-1-1（聾啞人士專線 7-1-1）或上網瀏覽 www.HealthLinkBC.ca .