

急救服务 Emergency Services

脱水(成人)Dehydration (Adult)

什么是脱水？

身体需要一定的水分才能维持正常运作。水有助于血液在体内流动，抵达各个器官，如心脏和大脑。脱水 Dehydration（英文发音近似迪—海—最—逊）是体内水分不足时的表现。

什么会导致脱水？

以下情况会导致脱水：

- 饮水不足。
- 停止摄入液体。
- 以下情况将导致水分流失：
 - 大量出汗（如发烧时）
 - 剧烈运动
 - 呕吐
 - 拉稀便（腹泻）
 - 尿频（频繁小便）

如何判断自己是否脱水：

- 口渴。
- 口干、眼干。
- 头疼。
- 身体疲乏，精神紧张。
- 抽筋，尤其是腿部抽筋。
- 尿液颜色较平常深。
- 起立或坐下时感到头晕。

如出现以下情况，请联系您的家庭医生：

- 一天之内身体情况未好转。
- 头痛加剧。
- 身体极度不适，无法补充所需的水分。
- 身体极度不适，无法吃药。
- 8 小时或 8 小时以上没有排尿（小便）。

如果无法联系上家庭医生，可前往免预约诊所或附近的医院急诊就诊。

如出现以下情况，立即拨打 **9-1-1**：

- 头昏眼花或眩晕，即使平躺后仍未好转。
- 感觉快要晕倒或已晕过去。
- 焦躁不安，不知所措或行为不正常。
- 呼吸急促而短浅。
- 肌肤湿冷、冰凉，或在大量出汗。
- 感觉身体虚弱，站立不稳。
- 感觉非常口渴，眼干、口干。
- 感觉胃部不适，或呕吐不止。

如何在家照顾自己

摄入充足的液体，以保持体内水分充足。

您可以：

- 补充液体，比如水、姜汁汽水或运动饮料。多次小口饮用，切忌一次性喝下一整杯水。尽量补充室温或温热的液体，可缓解胃部不适。
- 吃药时，用水送服。
- **不要**喝任何含咖啡因的饮料，如咖啡、茶、可乐或能量饮料。此类饮料会导致脱水。
- **不要**喝含酒精的饮料，包括啤酒和葡萄酒。此类饮料也会导致脱水。

如何预防脱水

- 每天喝 6 到 8 杯水。
- 运动或重体力工作期间及前后，要及时补充水分。
- 感觉身体不适时，需小口饮水。
- 如果喝了含酒精或咖啡因的饮料，则必需补充与之等量的水。

更多详情，可咨询：

- 您的家庭医生。
- 您的药剂师。
- 拨打 BC 健康热线（HealthLinkBC）8-1-1（聋哑人士专线 7-1-1）或上网浏览 www.HealthLinkBC.ca .