

Dịch Vụ Cấp Cứu Emergency Services

Khô Người (Người Lớn) Dehydration (Adult)

Khô người là gì?

Cơ thể quý vị cần nước để hoạt động đúng mức. Nước giúp cho máu lưu thông dễ dàng khắp cơ thể và các bộ phận cơ thể như tim và não. Khô người là khi cơ thể quý vị không có đủ nước.

Nguyên nhân nào làm khô người?

Quý vị có thể bị khô người nếu quý vị:

- Không uống đủ nước.
- Ngưng uống chất lỏng.
- Chất lỏng thoát ra khỏi cơ thể trong những trường hợp như:
 - Ra mồ hôi nhiều (chẳng hạn như khi sốt)
 - Tập thể dục nặng
 - Ói mửa
 - Tiêu chảy
 - Đi tiểu (đi đái) thường xuyên

Làm thế nào để biết người bị khô

- Quý vị **khát nước**.
- Quý vị bị khô miệng và khô mắt.
- Quý vị bị nhức đầu.
- Quý vị cảm thấy mệt mỏi và bồn chồn.
- Quý vị bị đau nhức bắp thịt, nhất là ở chân.
- Nước tiểu (nước đái) có màu xậm hơn bình thường.
- Quý vị cảm thấy chóng mặt khi đứng dậy hoặc ngồi xuống.

Hãy gọi cho bác sĩ gia đình của quý vị nếu:

- Sau một ngày mà quý vị vẫn không thấy đỡ hơn.
- Quý vị bị nhức đầu nhiều hơn.
- Quý vị không thể uống lượng nước quý vị cần vì cảm thấy nôn nhạo quá nhiều.
- Quý vị không thể uống thuốc vì cảm thấy nôn nhạo quá nhiều.
- Quý vị không đi tiểu (đi đái) từ 8 tiếng trở lên.

Nếu quý vị không liên lạc được với bác sĩ gia đình của mình, hãy đến một y viện không cần hẹn trước hoặc đến Phòng Cấp Cứu gần nhất.

Hãy gọi ngay số 9-1-1 nếu:

- Quý vị cảm thấy vầng đầu hoặc chóng mặt và khi nằm xuống cũng không hết.
- Quý vị cảm thấy sắp xỉu hoặc đã xỉu.
- Quý vị bồn chồn, lẫn lộn, hoặc có hành động bất thường.
- Quý vị thờnhanh và gấp rút.
- Da quý vị lạnh và khi sờ vào thấy ướt. Có thể quý vị ra mồ hôi nhiều.
- Quý vị cảm thấy rất yếu và run rẩy.
- Quý vị rất khát, và miệng và mắt bị khô.
- Quý vị cảm thấy nôn nhạo trong bụng hoặc không kèm được ói mửa.

Cách tự chăm sóc ở nhà

Quý vị cần uống đủ lượng chất lỏng để giữ cho người không bị khô.

Sau đây là một số việc quý vị có thể làm.

- Uống các loại chất lỏng như nước lã, nước ngọt có vị gừng, hoặc các loại nước thể thao. Uống từng hớp nhỏ thường xuyên. Đừng uống một lần cả ly. Cố uống chất lỏng ở nhiệt độ bình thường trong phòng hoặc ấm. Uống như vậy có thể giúp khi đau bụng.
- Uống thuốc với nước lã.
- **Đừng** uống bất cứ loại nào có chất caffeine. Thí dụ về các loại thức uống có caffeine là cà phê, trà, nước ngọt colas, và các loại thức uống năng lượng. Các loại thức uống này có thể làm cho quý vị bị khô người.
- **Đừng** uống rượu, kể cả bia và rượu vang. Các loại này cũng làm quý vị bị khô người.

Cách ngừa khô người trong tương lai

- Mỗi ngày uống 6 đến 8 ly nước.
- Uống nước trước khi, trong khi, và sau khi tập thể dục hoặc làm việc nặng nhọc.
- Uống nhiều hớp nước nhỏ thường xuyên khi quý vị không cảm thấy khô.
- Nếu quý vị uống các loại chất lỏng có chất caffeine hoặc rượu, hãy nhớ cũng uống cùng lượng nước lã như thế.

Muốn biết thêm, nên hỏi:

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Dược sĩ
- HealthLinkBC - gọi số 8-1-1 (7-1-1 cho người điếc hoặc lãng tai) hoặc đến www.HealthLinkBC.ca.