

응급치료 서비스 Emergency Services

## 탈수증(성인) Dehydration (Adult)

### 탈수증이란 무엇인가요?

원할한 신진대사를 위해서는 체내 수분이 필요합니다. 수분은 심장과 뇌와 같은 체내 기관과 몸 전체 혈액 순환을 유지합니다.

탈수증(디하이드레이션)은 체내의 수분이 결핍되었을 때 일어납니다.

### 탈수증의 원인은 무엇인가요?

탈수(디하이드레이션)의 원인은:

- 충분한 수분을 섭취하지 않을 때.
- 액체 섭취를 중단했을 때.
- 체내 수분이 손실되었을 때:
  - 과도하게 땀을 흘린 경우(예: 발열)
  - 과도한 운동
  - 구토(토하고 난뒤)
  - 액체 배변 (설사)
  - 잦은 소변 (잦은 오줌)

### 탈수증에 나타나는 증상

- 갈증.
- 입이 마르고 눈이 건조함.
- 두통.
- 피곤과 초조감.
- 근육 경련, 특히 다리부분에.
- 소변(오줌) 색 평소보다 진함.
- 앉거나 일어날 때 어지러움.

### 다음 증상이 있으면 즉시 의사에게 연락하십시오:

- 하루가 지나도 증상이 나아지지 않을 때.
- 두통이 더 심해질 때.
- 필요한 양의 물을 못 마실 정도로 너무 아플 때.
- 너무 아파 약을 복용할 수 없을 때.
- 8 시간 이상 소변(오줌)을 못볼 때.

주치의와 연락이 불가능한 경우, 예약이 필요없는 보건소나 가까운 응급실에 가십시오.

### 다음 증상이 있으면 즉시 9-1-1 로 연락하십시오:

- 현기증이 있거나 어지럽고 누워도 그 증상이 없어지지 않는 경우.
- 기절할 것 같거나 기절한 경우.
- 차분하지 못하고, 혼란스럽거나 평소와 다른 행동을 하는 경우.
- 호흡이 얇고 빠른 경우.
- 피부가 차갑고 축축한 경우. 땀을 많이 흘리는 경우.
- 기운이 없고 떨리는 경우.
- 갈증이 심하고, 입과 눈이 심하게 건조한 경우.
- 속이 메스거리거나 계속 토하는 경우.

### 집에서 간호하는 방법

충분한 수분을 섭취해야 합니다.

다음과 같은 사항을 유의하시기 바랍니다.

- 물, 진저 에일, 또는 스포츠 음료를 마십니다. 조금씩 자주 마십시오. 한잔을 한꺼번에 전부 마시면 안됩니다. 음료수는 상온이나 따뜻하게해서 마시도록 합니다. 이는 배탈 증상을 완화해 줍니다.
- 어떤 약이든지 물과 함께 복용합니다.
- 카페인이 들어간 음료수를 마시면 **안됩니다**. 그 예로 커피, 차, 콜라와 에너지 드링크가 있습니다. 이러한 음료수는 탈수를 초래할 수 있습니다.
- 맥주와 포도주 등 술을 마시면 **안됩니다**. **음주도 탈수의 원인이 됩니다**.

### 탈수증을 예방하는 방법

- 매일 적어도 6 내지 8 컵 이상 물을 마시도록 합니다.
- 운동후나 과도한 활동 이전, 도중, 이후에 물을 마십니다.
- 몸이 안좋을 때는 조금씩 물을 한모금씩 자주 마시도록 합니다.
- 카페인이 들어간 음료나 술을 마신 후, 그와 같은 양의 물을 반드시 마십니다.

궁금하신 사항이 있으면 언제든지 연락해 주세요.

- 주치의에게 연락하세요.
- 약사와 상담하세요.
- 비씨주 의료 상담전화(HealthLinkBC)로 연락하세요. 8-1-1 (귀가 잘 안 들리는 분이나 청각장애인은 7-1-1) 로 전화주세요. 온라인으로 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 에 방문하시면 됩니다.