

脫水

Dehydration

脫水是指身體內失去水份。男性的體重有百分之六十為水份，而女性則佔其體重百分之五十。人體需要維持足夠的水份才能保持健康的身體。因為隨著年齡的增長而全身含水量逐漸減少，再加上老年人口渴的知覺較遲頓，所以老年人較易產生脫水的現象。

脫水的併發症為血壓下降、休克以及因嚴重、持續地脫水而死亡。若有脫水的現象發生，應馬上請醫生診治，尤其是老年人或嬰兒。

脫水的症狀

- 口乾、舌燥。
- 小便量減少或完全沒有尿液。
- 眼眶凹陷。
- 臉色蒼白、皮膚冰涼。
- 頭暈、煩躁不安、神智混亂及昏迷。
- 嚴重口渴感。
- 脈搏微弱且速度加快、血壓下降及呼吸急促。
- 嬰兒或新生兒可能不會動或無反應。

脫水的原因

- 水份攝取不足：老年人會因口渴感覺遲頓、吞嚥困難、語言溝通能力障礙、行動不便或認知困難等等問題，易發生水份攝取不足的情況。

- 水份損失過多：任何原因引起嚴重嘔吐或腹瀉、持續發高燒、大量出汗或過量服用使水份或電解質流失的藥物，如利尿劑(去水藥)。
- 炎熱的天氣可能會導致脫水及中暑。穿透氣的衣服，也就是說，空氣可以疏通透外衣外。外出在烈日之下應帶帽子。中午時分，陽光最強烈的時候最好待在室內。隨身帶一瓶水，不時不喝一口。
- 嬰兒或新生兒最容易在以下的情況之下發生脫水現象：腹瀉，嘔吐，炎熱天氣困在汽車中，烈日下暴曬等。

治療

- 輕微脫水時，應少量多次飲用清流質或電解質飲料(如沖淡的 Gatorade)；一次飲用大量的流質可能會引起嘔吐。
- 嚴重脫水時，則需要住院並接收靜脈液體注射。
- 在家每日量體重並作記錄，以便提早發現脫水的情況。
- 假如有嘔吐或腹瀉，記錄每次的數量，以便估計損失的水份。
- 若嬰兒或新生兒有嘔吐或腹瀉的症狀，請馬上打電話給兒科醫生，這可能是緊急情況，不容疏忽。