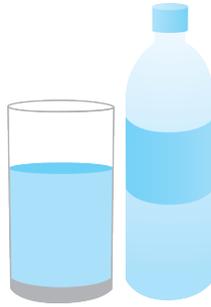


脱水

Dehydration

脱水是指身体内失去水份。男性的体重有百分之六十为水份，而女性则占其体重百分之五十。人体需要维持足够的水份才能保持健康的身体。因为随著年龄的增长而全身含水量逐渐减少，再加上老年人口渴的知觉较迟钝，所以老年人较易产生脱水的现象。



脱水的併发症为血压下降、休克以及因严重、持续地脱水而死亡。若有脱水的现象发生，应马上请医生诊治，尤其是老年人或婴儿。

脱水的症状

- 口乾、舌燥。
- 小便量减少或完全没有尿液。
- 眼眶凹陷。
- 脸色苍白、皮肤冰凉。
- 头晕、烦躁不安、神智混乱及昏迷。
- 严重口渴感。
- 脉搏微弱且速度加快、血压下降及呼吸急促。
- 婴儿或新生儿可能不会动或无反应。

脱水的原因

- 水份摄取不足：老年人会因口渴感觉迟钝、吞咽困难、语言沟通能力障碍、行动不便或认知困难等等问题，易发生水份摄取不足的情况。

- 水份损失过多：任何原因引起严重呕吐或腹泻、持续发高烧、大量出汗或过量服用使水份或电解质流失的药物，如利尿剂（去水药）。
- 炎热的天气可能会导致脱水及中暑。穿透气的衣服，也就是说，空气可以疏通透出衣外。外出在烈日之下应带帽子。中午时分，阳光最强烈的时候最好待在室内。随身带一瓶水，时不时喝一口。
- 婴儿或新生儿最容易在以下的情况之下发生脱水现象：腹泻，呕吐，炎热天气困在汽车中，烈日下暴晒等。

治疗

- 轻微脱水时，应少量多次饮用清流质或电解质饮料(如冲淡的 Gatorade)；一次饮用大量的流质可能会引起呕吐。
- 严重脱水时，则需要住院并接收静脉液体注射。
- 在家每日量体重并作记录，以便提早发现脱水的情况。
- 假如有呕吐或腹泻，记录每次的数量，以便估计损失的水份。
- 若婴儿或新生儿有呕吐或腹泻的症状，请马上到急诊室，这可能是紧急情况，不容疏忽。