



預防脫水

當人體失去的體液或水分多於攝入量時，就會發生脫水或體內水分不足。在炎熱的天氣裡，特別是在夏秋季節，很容易脫水。脫水很嚴重，可能會導致您突然感覺非常不適，或必須前去就醫。

如何知道我是否脫水或體內水分不足？

以下為一些常見症狀：

- 嘴唇或皮膚乾燥開裂
- 口臭或舌頭有白苔
- 肌肉酸痛或疼痛
- 頭痛
- 頭暈目眩
- 視力模糊
- 思維混亂
- 感到勞累或困倦
- 胃痛或嘔吐
- 排便不暢或困難
- 小便頻率降低
- 小便氣味改變或顏色很深

脫水誘因有哪些？

下列情況很容易導致人體脫水：

- 生病
- 發燒、嘔吐或腹瀉
- 天氣炎熱
- 喝水不足
- 攝入大量咖啡因、蘇打水或酒精，因此小便更加頻繁
- 出汗很多

保持涼爽！多喝水！



如何預防脫水？

喝足量的水：

- 在散步或鍛煉之前、期間和之後喝一杯水
- 服藥時喝一杯水
- 餐廳用餐時要一杯水
- 攜帶可重複使用的水瓶，並在喝完水後重新裝滿水
- 加入檸檬片、酸橙片或冷凍水果，讓您的水更有味道。

增加飲食中的水分：

- 食用西瓜、梨、草莓、水果沙拉、黃瓜、生菜、湯和明膠甜點等食物。

另外請注意：

- 天氣炎熱時，穿輕便、淺色、寬鬆的衣服
- 天氣炎熱時控制室外活動時間。當所在地區有“高溫警報”時，不要外出鍛煉。
- 保持室內溫度涼爽；
- 在戶外活動時待在陰涼處。



您知道嗎？ 每天應該喝六到八杯 8 盎司的水。



健康和公告由發展服務部製作，旨在告知服務提供者、地區中心員工和其他人員社區中發現的風險。