



脫水

脫水很危險，可能導致重大潛在健康風險，但脫水可以預防。人體失去的體液或水分多於攝入量時就可能發生脫水，夏秋季節天氣炎熱時較為常見。

脫水有什麼症狀？

了解脫水常見症狀：

- 便秘；
- 肌肉痙攣；
- 困惑或嗜睡；
- 尿量減少；
- 噁心或嘔吐；
- 尿液有強烈氣味或顏色較深；
- 視線模糊；
- 口臭或舌頭有白苔；
- 嘴唇乾裂；
- 皮膚可能會褶皺、發癢；
- 眼睛凹陷；
- 哭泣時很少流淚。

護理員檢查列表 (CDC)

密切關注您的看護對象，增加探訪頻率，詢問自己下列問題：

- ✓ 看護對象飲水是否足量？
- ✓ 看護對象是否可以吹空調？
- ✓ 看護對象是否知道如何保持涼爽？
- ✓ 看護對象是否有熱應激反應？

保持涼爽！多喝水！



哪些人會脫水？

所有人！

每個人都會脫水，但有些人更加容易脫水，包括：

- 無法識別脫水症狀的人；
- 老年人和幼兒；
- 發燒、嘔吐或腹瀉的人；
- 服用精神藥物的人，因為藥物可能會降低排汗能力；
- 需要幫助進食或吞嚥困難的個人；
- 不喜歡攝入水分的人，主要喝含咖啡因或酒精飲料，或飲水受限制的人；
- 暴露在高溫下導致出汗過多的人。



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。

預防脫水

鼓勵健康
攝入水分，
鼓勵看護對象：

- 不要等口渴才喝水或攝入其他液體。
- 用餐時，邊吃邊喝。
- 全天補充液體。
- 手邊準備飲品。
- 喝脫脂或低脂牛奶，以及不加糖的飲料。
- 限制攝入咖啡因、蘇打飲料、咖啡和酒精。
- 即使有排尿控制問題，也要繼續攝入液體。
- 喝低脂湯，食用水分含量高的食物，如西瓜、梨、水果沙拉和明膠甜點。

幫助增加飲水，
鼓勵看護對象：

- 在運動或散步之前喝一整杯水。
- 服藥時喝一整杯水。
- 隨身攜帶一個水瓶，並不斷補水。
- 冰箱冷藏一些冰水，以便隨時飲用。
- 用餐時提供水，外出就餐時要一杯水。
- 加入檸檬片、酸橙片或冷凍水果，讓您的水更有味道。

防範環境中
容易導致
脫水的因素，
提醒看護對象：

- 天氣炎熱或身處戶外時，穿輕便、淺色、寬鬆的衣服。
- 在進行體育活動或鍛煉時調整自己的節奏。
- 在安排戶外活動時避開一天中最熱的時段。
- 帶遮陽傘參加戶外活動。
- 保持家中或活動場所溫度涼爽。

治療

- 提供含電解質的液體；
- 提供水，並為容易噎咳或誤吸的人提供幫助；
- 鼓勵看護對象食用富含水分的食物；
- 定期檢測水分情況，記錄攝入或排出減少的情況；
- 聯繫看護對象主治醫師，創建保健計劃防止今後出現脫水。

其他資源

攝入足量水分：

[攝入足量水分 | 國家老齡化研究所 \(nih.gov\)](#)

水和健康飲品：

[水和健康飲品 | 健康體重、營養和身體活動 | CDC](#)

飲水再思考：

[飲水再思考 | 健康體重、營養和身體活動 | CDC](#)

高溫和老年人：

[老年人的熱應激 | 自然災害和惡劣天氣 | CDC](#)



健康和安公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。