



Mất Nước

Mất nước là một tình trạng nguy hiểm, nhưng có thể ngăn ngừa được. Mất nước có thể dẫn đến những nguy cơ tiềm ẩn đáng kể cho sức khỏe. Tình trạng này xảy ra khi một người mất nhiều chất lỏng hơn mức hấp thụ được và xảy ra thường xuyên hơn vào những tháng mùa hè và mùa thu nóng nực.

Biểu hiện của mất nước là gì?

Dưới đây là một số dấu hiệu mất nước thường gặp:

- Táo bón;
- Chuột rút;
- Lú lẫn hoặc hôn mê;
- Giảm lượng nước tiểu;
- Buồn nôn hoặc nôn mửa;
- Nước tiểu nặng mùi hoặc có màu sẫm;
- Mờ mắt;
- Hôi miệng hoặc lưỡi có thể có lớp phủ trắng;
- Môi khô và nứt nẻ;
- Da có thể nổi mụn, nhăn nheo và ngứa ngáy;
- Mắt trũng xuống; và
- Tiết ra ít nước mắt khi khóc.

Danh Sách Kiểm Tra Của Người Chăm Sóc (CDC)

Điều quan trọng là cần phải theo dõi sát sao những người mà quý vị chăm sóc bằng cách đến thăm họ thường xuyên và tự hỏi bản thân những câu hỏi sau:

- ✓ Mọi người có uống đủ nước không?
- ✓ Mọi người có được sử dụng điều hòa không khí không?
- ✓ Mọi người có biết cách giữ mát không?
- ✓ Mọi người có dấu hiệu căng thẳng do nhiệt không?

Giữ Mát! Duy Trì Đủ Nước!



Ai có thể bị mất nước?

TẤT CẢ MỌI NGƯỜI!

Bất kỳ ai cũng có thể bị mất nước, nhưng một số người thậm chí còn dễ gặp phải tình trạng này hơn, bao gồm:

- Những người không thể nhận ra các dấu hiệu mất nước;
- Người lớn tuổi và trẻ nhỏ;
- Người bị sốt, nôn mửa hoặc tiêu chảy;
- Những người đang dùng thuốc hướng thần vì thuốc này có thể làm giảm khả năng đổ mồ hôi;
- Những người cần được hỗ trợ khi ăn uống hoặc gặp khó khăn khi nuốt;
- Những người không thích uống chất lỏng, chủ yếu uống chất lỏng có chứa caffeine hoặc đồ uống có cồn hoặc hạn chế uống chất lỏng; hoặc
- Những người tiếp xúc với nhiệt độ nóng khiến họ đổ quá nhiều mồ hôi.



Quý vị có biết? Quý vị nên đặt mục tiêu uống sáu đến tám cốc nước có dung tích 8 oz (236ml) mỗi ngày.



Ngăn Ngừa Mất Nước

Khuyến khích mọi người uống chất lỏng lành mạnh bằng cách nhắc nhở họ:

- Uống nước hoặc các chất lỏng khác trước khi họ thấy khát.
- Uống từng ngụm giữa các miếng ăn trong bữa ăn.
- Bổ sung chất lỏng trong suốt cả ngày.
- Luôn chuẩn bị sẵn đồ uống.
- Uống sữa không béo hoặc ít béo và đồ uống không có đường.
- Hạn chế đồ uống có chứa caffein, soda, cà phê và rượu.
- Duy trì uống chất lỏng ngay cả khi họ có vấn đề về kiểm soát tiết niệu.
- Ăn súp ít chất béo và thực phẩm có hàm lượng chất lỏng cao như dưa hấu, lê, salad trái cây và món tráng miệng làm từ gelatin.

Đặc biệt giúp tăng lượng hấp thụ nước bằng cách khuyến khích mọi người:

- Uống một cốc nước đầy trước khi tập thể dục hoặc đi bộ.
- Uống một cốc nước đầy khi uống thuốc.
- Mang theo một chai nước và đổ đầy nước thường xuyên trong suốt cả ngày.
- Đặt một số chai nước vào trong tủ đông để có nước đá lạnh suốt cả ngày.
- Phục vụ nước trong bữa ăn và gọi nước khi đi ăn ngoài.
- Thêm một lát chanh vàng hoặc chanh xanh hoặc trái cây đông lạnh vào nước để tạo hương vị thơm ngon.

Bảo vệ chống lại các yếu tố gây mất nước trong môi trường bằng cách giúp mọi người:

- Mặc quần áo mỏng nhẹ, sáng màu và rộng rãi khi ở ngoài trời hoặc trong môi trường nóng bức.
- Duy trì hoạt động thể chất hoặc tập thể dục ở nhịp độ vừa phải.
- Tránh những thời điểm nóng nhất trong ngày khi lên lịch cho các hoạt động ngoài trời.
- Mang theo ô che nắng khi tham gia các sự kiện ngoài trời.
- Duy trì nhiệt độ mát mẻ trong nhà hoặc tòa nhà nơi diễn ra các hoạt động.

Điều trị

- Cung cấp chất lỏng có chứa chất điện giải;
- Cung cấp nước và hỗ trợ những người dễ bị sặc hoặc ngạt thở;
- Khuyến khích mọi người ăn những thức ăn có hàm lượng chất lỏng cao;
- Thường xuyên theo dõi tình trạng mất thường và lưu ý khi lượng đầu vào hoặc đầu ra giảm; và
- Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của cá nhân đó để lập kế hoạch chăm sóc nhằm ngăn ngừa tình trạng mất nước trong tương lai.

Các Nguồn Tài Nguyên Bổ Sung

Hấp Thụ Đủ Chất Lỏng:

[Hấp Thụ Đủ Chất Lỏng | Viện Nghiên Cứu Quốc Gia Về Lão Hóa \(nih.gov\)](#)

Nước và Đồ Uống Lành Mạnh Hơn:

[Nước và Đồ Uống Lành Mạnh Hơn | Cân Nặng, Dinh Dưỡng và Hoạt Động Thể Chất Khỏe Mạnh | CDC](#)

Suy Nghĩ Lại Về Đồ Uống Của Quý Vị:

[Suy Nghĩ Lại Về Đồ Uống Của Quý Vị | Cân Nặng, Dinh Dưỡng và Hoạt Động Thể Chất Khỏe Mạnh | CDC](#)

Nhiệt và Người Cao Tuổi:

[Căng Thẳng Do Nhiệt ở Người Cao Tuổi | Thiên Tai và Khí Hậu Khắc Nghiệt | CDC](#)



Bản Tin Nguy Cơ do Sở Dịch Vụ Phát Triển xuất bản để cảnh báo các cơ quan cung cấp dịch vụ, nhân viên trung tâm vùng và những người khác về những rủi ro cụ thể đã được xác định đối với cộng đồng của chúng ta.