

탈수 예방

탈수란 섭취하는 물의 양보다 배출되는 수분이나 체액이 더 많아, 우리 몸에 물이 부족해지는 상태를 말합니다. 무더운 날씨, 특히 여름과 가을철에는 탈수증이 발생하기 쉽습니다. 탈수증은 심각한 질환으로, 갑작스럽게 건강이 악화되거나 병원 진료가 필요할 수도 있습니다.

탈수 상태이거나 체내 수분이 부족하다는 것을 어떻게 알 수 있나요?

대표적인 증상은 다음과 같습니다:

- 입술이나 피부가 건조하고 갈라짐
- 입 냄새가 나거나 혀에 백태가 낄
- 근육통 또는 쑤시는 통증
- 두통
- 가벼운 두통
- 시야가 흐릿해짐
- 정신이 몽롱함
- 피로감 또는 졸음
- 복통 또는 구토
- 변비 또는 배변 곤란
- 평소보다 소변 횟수가 줄어듦
- 소변 냄새가 평소와 다르거나 색이 매우 진함

탈수증의 원인은 무엇인가요?

다음과 같은 경우, 누구나 쉽게 탈수증에 걸릴 수 있습니다:

- 몸이 아플 때
- 열이 나거나 구토 또는 설사를 할 때
- 야외 기온이 매우 높을 때
- 물이나 음료를 충분히 마시지 않았을 때
- 이뇨 작용을 촉진하는 카페인, 탄산음료, 술을 많이 마셨을 때
- 땀을 많이 흘릴 때

시원하게 지내세요! 수분을 충분히 섭취하세요!



탈수를 예방하려면 어떻게 해야 하나요?

다음과 같이 충분한 수분 섭취하기:

- 산책이나 운동 전후 및 도중에 물 한 잔 마시기
- 약을 복용할 때 물 한 잔 마시기
- 식당에서 식사할 때 물 주문하기
- 재사용 물병을 가지고 다니며, 다 마시면 리필하기
- 물에 레몬, 라임 조각이나 냉동 과일을 넣어 맛과 향 더하기

식단을 통해 수분 섭취 늘리기:

- 수박, 배, 딸기, 과일 샐러드, 오이, 상추, 수프, 젤라틴 디저트 등 수분이 많은 음식 섭취하기

기타 주의 사항:

- 날씨가 더울 때는 가볍고 밝은 색상의 헐렁한 옷 입기
- 더운 날씨에는 무리해서 활동하지 않기 거주 지역에 '폭염 경보'가 발령되면 날씨가 매우 더우므로 야외 운동 자제하기
- 실내 온도를 시원하게 유지하기
- 야외 행사에서는 그늘에 머무르세요.



알고 계셨나요? 매일 8온스(약 240ml) 컵으로 6~8잔의 물을 마시는 것이 좋습니다.



웰니스 및 안전 소식지는 캘리포니아주 발달장애인서비스국(DDS)에서 발행하며, 서비스 제공 기관 및 지역 센터 직원 등에게 커뮤니티 내 특정 위험 요소를 알리기 위해 제작되었습니다.