

# 脱水

为居民、家人和照顾者提供的信息



当身体失去过多水分时，就会发生脱水。

如果你饮水不足，或者生病而且出汗、呕吐或腹泻，就会发生这种情况。

脱水会有严重的后果，甚至致命。

脱水还可能改变药物对人体的影响。

随着人变老，你可能不像以前那样容易感到口渴，所以需要在吃饭时和一天里的其它时间喝水，这很重要。

## 脱水的迹象

- 小便次数比平常少。
- 小便颜色深，气味重。
- 你的饮水量比平常少。
- 感到口干和口黏。
- 皮肤干燥。
- 抽筋。
- 头疼或头晕。
- 无法清楚思考。
- 感到自己脾气暴躁。
- 感觉疲劳，筋疲力尽。

## 预防脱水的方法

- 设法多喝水。水是最好的饮料。
- 大多数人一天需要至少六到八杯水。
- 水分较多的食物，例如汤、酸奶、果冻和冰激淋，也算作饮料。
- 增加饮水次数，每次少量饮水。
- 将喜欢的饮料放在自己拿得到的地方。
- 炎热天气应喝更多的水。

- 如果需要，请工作人员或家人帮助你喝水。
- 如果有需要限制饮水量的疾病，请询问工作人员或医生每天应该喝多少水。

## 控制脱水的方法

治疗脱水的最佳方法是喝更多水。

如果你身体太虚弱而无法喝水，就可能需要通过点滴（皮下或静脉）补液。

### 共同合作

你和家人是照顾团队的重要成员。你知道什么对你来说是正常的。

如果你注意到任何变化或感觉不适，请告诉工作人员。如果你的尿量比平常少或有任何其它脱水迹象，请告诉他们。不要拖延期望情况会自己好转，尽早求助总是最好的做法。

与工作人员合作将有助于你保持健康，不进医院。与工作人员交谈和提问。他们需要你的帮助才能给予你最好的照顾。

### 向工作人员提出的问题

- 我每天需要喝多少水？
- 我的药物是否可能使我脱水？



免责声明：这份健康信息仅供一般用途。请咨询医生或其他健康专业人员，以确保该信息对你适用。

如需本出版物的无障碍格式版本，请发电子邮件至[acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)由维多利亚州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权和出版。© 维多利亚州 Department of Health and Human Services, 2016年2月。ISBN 978-0-7311-6809-5 可在以下网站获得：<https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>