

# Mất nước

Thông tin dành cho cư dân, gia đình và người chăm sóc



Mất nước xảy ra khi cơ thể quý vị bị mất nước quá nhiều.

Điều này có thể xảy ra nếu quý vị không uống đủ nước, hoặc quý vị bị ốm và toát mồ hôi, nôn mửa hoặc bị tiêu chảy.

Mất nước có thể rất nghiêm trọng - thậm chí đe dọa đến tính mạng.

Mất nước cũng có thể làm thay đổi tác dụng của thuốc đối với cơ thể quý vị.

Khi về già, quý vị có thể không cảm thấy khát như hồi trẻ, vì vậy điều quan trọng là quý vị cần uống nước khi ăn và vào những lúc khác trong ngày.

## Những dấu hiệu cho thấy quý vị có thể bị mất nước

- Quý vị không đi tiểu tiện thường xuyên như bình thường.
- Nước tiểu của quý vị sẫm màu và có mùi nồng.
- Quý vị uống ít nước hơn bình thường.
- Miệng quý vị bị khô và dính.
- Da quý vị bị khô.
- Quý vị bị chuột rút.
- Quý vị bị nhức đầu hoặc cảm thấy chóng mặt.
- Quý vị không thể nghĩ thông suốt.
- Quý vị cảm thấy mình nóng tính.
- Quý vị cảm thấy mệt mỏi và phờ phạc.

## Các cách phòng ngừa mất nước

- Cố gắng uống nhiều nước hơn. Tốt nhất là uống nước.
- Hầu hết mọi người cần ít nhất từ 6 đến 8 cốc nước mỗi ngày.
- Các món ăn có nhiều nước như súp, sữa chua, thạch và kem cũng được tính là đồ uống.
- Thường xuyên nhấp từng ngụm nhỏ đồ uống.
- Để sẵn đồ uống quý vị thích ở những nơi quý vị có thể lấy chúng.
- Uống nhiều nước hơn vào những ngày nóng.

- Nhờ nhân viên hoặc gia đình giúp quý vị uống nước nếu cần thiết.
- Nếu quý vị bị bệnh và bị hạn chế lượng nước quý vị có thể uống, hãy hỏi nhân viên hoặc bác sĩ xem quý vị cần uống bao nhiêu nước mỗi ngày.

## Các cách kiểm soát mất nước

Cách tốt nhất để điều trị mất nước là uống nhiều nước hơn.

Nếu bị quá ốm không uống được nước, quý vị có thể cần được truyền nước (dưới da hoặc tiêm tĩnh mạch).

### Hợp tác cùng nhau

Quý vị và gia đình quý vị là những thành viên quan trọng trong nhóm chăm sóc. Quý vị biết như thế nào là bình thường với mình.

Cho nhân viên biết nếu quý vị nhận thấy bất cứ thay đổi nào hoặc cảm thấy không khỏe. Cho họ biết nếu quý vị đi tiểu tiện ít hơn bình thường hoặc quý vị có bất cứ dấu hiệu bị mất nước nào khác. Đừng chờ đợi xem quý vị có đỡ hơn không – tốt nhất là luôn nhờ giúp đỡ sớm.

Việc hợp tác với nhân viên sẽ giúp quý vị khỏe mạnh và không phải đến bệnh viện. Trao đổi với nhân viên và hỏi họ. Họ cần quý vị giúp đỡ để cung cấp cho quý vị sự chăm sóc tốt nhất.

### Những câu hỏi để hỏi nhân viên

- Tôi cần uống bao nhiêu nước mỗi ngày?
- Có phải thuốc của tôi khiến cho tôi bị mất nước không?



**Tuyên bố Khước từ:** Thông tin sức khỏe này chỉ dùng cho các mục đích tổng quát. Vui lòng tham khảo với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác để đảm bảo rằng thông tin này phù hợp với quý vị.

Để nhận ấn phẩm này ở định dạng có thể đọc được, vui lòng gửi email đến [aqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:aqiu@dhhs.vic.gov.au)

Được phép và xuất bản bởi Chính phủ tiểu bang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 2 năm 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5

Có sẵn tại <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>