脱水 – 症状与应对方案：

- **早期脱水** – 口干、口渴、烦躁或不安的行为、头痛、轻度肌肉痉挛。
- **中度脱水** – 口干、极度口渴、脸部潮红、头痛、微热与干燥的皮肤、尿量减少、头晕、乏力、手臂和脚抽筋。
- **严重脱水** – 以上所有症状、再加上严重的痉挛、低血压、昏厥、抽搐、胃部肿胀、皮肤缺乏弹性、急速深呼吸、脉搏快而弱 – 在更极端的情况下，可能会导致心脏衰竭。
- **治疗方案** – 若您发现您拥有早期的脱水症状，请尽速避开太阳，最佳的选择是到阴凉之处歇息。以温水来泼自己，或往脸部与颈项敷上冰冷或潮湿的布；以及慢慢的、小口地啜饮水。若您的症状无法在半个小时内被舒缓，或您持续出现更严重的症状如无法排尿，呕吐，虚弱或抽筋，请立即就医。

老年人与小孩的脱水与一般的成年人不同，因此处理方式也截然不同。他们可能在没有出现任何症状的情况下脱水。因此，我们需要更谨慎地察看与处理这一类病人。

参考：经Kidney Health Australia许可下采用及印刷。

肾脏病是一个无声的杀手！肾脏病的症状很晚才出现。如果您是高风险族群，建康检测是非常重要的。如果及早发现，肾脏病的进展是可以减缓或停止的。

这是马来西亚肾脏基金会提供的公众服务。某些建议不适用于肾脏病患者。所有资料只作为教育用途。欲知详情请咨询您的医生。

NATIONAL KIDNEY FOUNDATION MALAYSIA

MALAYSIAN DIETITIANS' ASSOCIATION 1994

YAYASAN BUAH PINGGANG KEBANGSAAN MALAYSIA
马来西亚肾脏基金会 மலேசிய தேசிய சிறுநீரக அறநிறுவனம்
Regd.No.659(Sel)
70, Jalan 14/29, 46100 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
Wedsite: www.nkf.org.my Hotline: 1300-88-3110

PED/CHI/17/2011

聆听您口渴的讯号 – 该喝水了！

应该喝多少液体才能保持我的肾脏健康?

喝水来解渴是一个良好的指南。人体在没有食物的情况下仍然可以存活几周，在没有水的情况下只能支撑几天。水份会从肺部，皮肤，尿液及粪便中流失，但身体无法储存所需的水份来补充血液以维持各器官的正常操作。

液体能够通过排汗系统来帮助调节体温，肾脏籍着所排出的尿液除去体内的废物，且能够输送营养与其他物质至身体的每一个部分。因此，每天提供身体所需的液体是必要的；然而，没有规定每一天必须摄取的份量。

水是最佳的解渴液体。含有糖份，咖啡因或酒精的饮料必需减少；因为它们可能导致或恶化某些健康的问题。

以下群体需提高每天液体的摄取：

- 在热带或气候炎热居住的所有居民。
- 做剧烈运动者。
- 某些医疗状况导致过多水份流失者。
- 某些医疗状况需增加尿液排出者。

以下病患则需降低每天液体的摄取：

- 肾衰竭。
- 某些心脏与呼吸系统的健康问题。

从肾脏的观点来看，所有液体，包括含有咖啡因与酒精的液体都必需标在“每日总液体摄取量”中。

您应该喝什么?

若您感到口渴，可饮用白开水。水是最佳的解渴液体与自然的选择。它不含热量，价格廉宜且随处可得，选择喝白开水对您的健康有正面的影响。此外，水中也含有对牙齿健康有帮助的氟化物。

必须注意，瓶装矿泉水内含有盐份可导致某些敏感者患上水仲，局部肿胀甚至是血压上升等状况。 选择饮料时应先检查其标签以选择钠含量较低的饮料种类（钠含量每100毫升低于30毫克）。

其他可补充体内所需水份的来源

您并不需要单靠所饮用的饮料来满足您身体对液体的需求。您每日所享用的食物也提供了您大部份所需的水份。一般上，食物提供大约20%的总水份需求，而其余的80%则来自于白开水与其它类型的饮料。

举个例子，许多水果与蔬菜 – 例如西瓜与黄瓜，大约100%的重量都是水。其他饮料如牛奶与果汁，大部份也是由水所组成。此外，牛奶对健康十分重要（特别是对于小孩）；茶可供应抗氧化剂，这些都能帮助预防心脏病与癌症。再来，新鲜水果会比果汁来得更好，因为它含有更多的纤维与养份，同时糖份含量也较低。啤酒，红酒，与任何含有咖啡因的饮料如咖啡，茶或汽水也可提供水份，但不能成为您每天液体总摄取量的主要来源。

由于甜类饮品不含营养价值且含高热量，您必须限制其摄取。咖啡因或酒精可能导致或恶化某些健康的问题，必须避免大量饮用。以下是可以帮助您解除口渴的小贴士：

- 经常在冰箱内存放一壶白开水。
- 在外用餐时，要求一瓶白开水。
- 若您喝酒，请喝下一对一的比例 – 即一杯白开水对一杯含有酒精的饮品。
- 加入柠檬，酸甘或橙以为您的水增添一些味道。
- 可尝试用一杯白开水来代替第二杯咖啡或茶。
- 随身携带一瓶开水，特别是外出旅游时。
- 在炎热的气候里吸含冰块。

您必需聆听口渴讯号的状况!

虽然没有一个适合每个人的单一方法，但是了解更多您身体对于液体的需求，可帮助您推算每天应喝多少的水份。您的总摄取量取决于您的体形，运动量与气候。知道喝多少的最好方法就是喝足以解渴的份量。

若您患有严重的肾脏病，您的医疗团队会让您知道是否需要限制您的液体摄取，以及每天可摄取的份量。

运动。当您进行更多的运动时，您需要更多的液体以保持身体有足够的水份。在进行长期的剧烈运动时，最好饮用含有钠的饮料，以帮组补充流失于汗水的钠和减低患上足以致命的低钠血症的机率。在运动后也必须确保您补充身体所失去的水份。

周遭环境。炎热和潮湿的天气可令身体出汗，所以您需要更多的液体摄取。此外，在海拔高于2,500米(8,200英尺)的地方可引起频尿与呼吸急促等症状，导致您体内的液体储备迅速减少。在3小时的飞行旅途中，一名空中旅客可流失大约1.5公升的水。

疾病或健康状况。疾病的征兆，如发烧，呕吐或腹泻，会导致您的身体流失更多的水份；此时您必须确保身体拥有足够的水份。 一些状况如膀胱与尿道感染或肾结石，都需要提高摄水量。相反的，心脏衰竭与某些肾脏，肝脏和肾上腺疾病可损坏您的排水系统，所以您必须限制摄水量。

怀孕或哺乳。怀孕或哺乳的女士们需要增加额外的液体摄取以确保体内拥有足够的水份。在哺乳期间，大量的水份将会流失。

若您正在进行高蛋白或高纤维饮食，您或许需要更多的水份以预防便秘。

一些关于我们的体内水份供应的重要事实：

- 您必须补充流失的水份。
- 男性比女性有更高的体液含量，但随着年龄增长，双方的体液含量皆会减少。
- 在炎热的天气与过长的运动锻炼中，水份流失也会较高。
- 大部份的成年人每天流失约2.5至3公升的水。
- 老年人每天流失约2公升的水。

什么是脱水?

当体内的水份过低时，这种情况被称之为脱水。提高液体摄取量可轻易地解除此症状。非常重要的，您必须聆听您身体的讯号如您感到口渴或没有摄入足够的水份。脱水的症状包括头痛，嗜睡，情绪变化和反应缓慢，鼻腔干燥，嘴唇干燥或干裂，尿液呈暗色，乏力，疲劳，精神错乱与幻觉等。若您无法保持体内拥有足够的水份，最终您将停止排尿，而您的肾脏也会受到损害。此时，身体无法将有害的废物排除，最严重者可导致死亡。

脱水的原因包括：

- 炎热的天气、潮湿的环境、运动或发烧引起的排汗量增加。
- 荷尔蒙缺乏症、糖尿病、肾脏病与某些药物所引起的排尿量增加。
- 腹泻或呕吐。
- 灼伤复原中。