

탈수예방

■ 탈수란, 필요한 양보다 적은 양의 수분을 공급받아 체중의 1% 이상 수분이 부족한 상태를 말합니다.

■ 탈수의 증상

- ① 원기가 없다.
- ② 피부에 탄력이 없고, 건조하며 꺼칠꺼칠하다.
- ③ 소변보는 횟수가 줄어 들었다.
- ④ 소변 양이 줄어들고, 색이 짙다.
- ⑤ 입안이 건조하다.
- ⑥ 침이 말라 말하기가 어렵다.
- ⑦ 식욕부진
- ⑧ 체중이 줄고, 원인모를 미열이 있다.
- ⑨ 두통, 현기증, 구역질
- ⑩ 평소와 다르게 말하거나 행동한다(의식이 맑지 못함).



■ 탈수 예방법

- ① 탈수증상이 있는지 수시로 확인한다(발열, 설사 증상이 있을 경우 특히 주의한다).
- ② 식사 및 수분섭취량, 배설량을 항상 관찰하고, 필요시 기록해둔다.
- ③ 실내온도(16~20도) 및 실내습도(40~60%)를 적절하게 유지한다.
- ④ 짠 음식 또는 이뇨작용을 일으키는 커피나 술은 피한다.
- ⑤ 국이나 수프 등 수분이 많은 음식을 섭취하도록 하고, 과일은 즙이 많은 것을 선택한다.
- ⑥ 식사 도중 또는 직후 반드시 차 또는 물을 마시도록 한다.
- ⑦ 일상적으로 익숙한 음료를 수시로 마실 수 있도록 몸 가까이에 준비해 둔다.
- ⑧ 밤에 잤은 소변을 보는 것이 싫어서 의식적으로 수분을 섭취하지 않는 경우 저녁식사 전까지 많은 수분을 섭취하고, 저녁식사 이후부터 취침 전까지만 수분섭취를 삼가도록 한다.
- ⑨ 목욕이나 운동 후, 땀이 많은 계절에는 의도적으로 수분을 섭취한다.



■ 탈수증상 발생 시 대처방법

- ① 탈수라고 생각될 경우 물 또는 스포츠음료를 충분히 마시고 휴식을 취합니다.
- ② 어지럼증 등이 심할 경우 담당 요양보호사에게 이야기하고, 필요한 경우 병원치료를 받도록 합니다.