

夏天容易過度流汗 小心導致脫水

導讀：天氣熱很容易讓人流汗，如果沒有適時適當的補充水分，很容易就會有脫水的症狀。當妳脫水時，有些事情一定要避免，像是吃辛辣食物、過度運動、久待冷氣房、喝酒等等，這些都可能加劇妳的脫水症狀。

一、脫水時應避免的事情

1、食用辛辣食物

不只是胃酸過多或胃灼熱，食用過多辛辣的食物，尤其是脫水時，會提高內部的體溫，導致體液流失。因此，確保妳的飲食富含水分，沒有香料，來對付脫水。

2、避免久吹冷氣

妳有沒有想過，長時間坐空調室會加劇脫水的症狀？這是因為涼爽的溫度會偷走身體的溼度，導致脫水。請確保妳增加水的攝入量，以對付這個問題。

脫水時要避免過度運動。

3、飲用茶或咖啡

如果妳喜歡喝茶或是咖啡，是時候要思考一下了。飲用它們不僅會流失身體的水分，還會在沒有注意的情況下，惡化妳的問題。因此，改以新鮮果汁和水來對抗脫水。

4、過度體力消耗

鍛鍊可能會讓妳放鬆，但是過度運動會讓妳陷入麻煩。如果妳仍能想要運動，一定要保持頻繁的補充水分和休息，否則可能會導致妳的脫水。

5、避免飲用酒精

飲酒會利尿，脫水期間喝酒會進一步惡化這問題，因為它會增加尿液的產生，讓妳的腸道和喉嚨的細胞膜乾燥。因此增加妳的飲水量並限制飲酒量來加速恢復。

二、如何改善脫水的症狀？

1、增加喝水頻率

如果妳發現自己有脫水的症狀，務必要增加水的攝入，才能盡快從脫水中解困。採用啜飲的方式來補充水分，以防止水中毒。

2、食用含水食物

除了喝水之外，妳也可以食用一些含有豐富水分的食物，如西瓜、黃瓜、柳橙等，幫助增加身體的水分，減少脫水的症狀。

3、口服補充液鹽

如果妳的症狀非常嚴重，像是嘔吐或腹瀉，妳可以口服一些補液鹽。妳可以諮詢醫生如何服用，以加速改善妳的脫水症狀。

4、務必要多休息

當妳脫水時，可能會有許多的不適，像是噁心、頭暈、腹瀉等，因此，務必要多休息、多補充液體，才能盡快恢復健康，擺脫脫水的問題。

* 資料來源：輯自<<http://mombaby.tw.com>>

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

