

幼兒成長須知 脫水如何嚴重影響健康？

導讀：大部分的兒童很容易會忽略補充水分的重要，加上他們可能有大量的體力活動，不小心就會導致脫水。根據脫水嚴重程度，它可能會導致情緒失控、認知障礙、頭痛、皮膚乾燥等問題，是一種不可忽視的健康問題。

一、脫水如何嚴重影響幼兒健康

1、擾亂情緒認知

即使是輕微的脫水，也可能導致幼兒感覺古怪，影響重要的認知功能，如專注力、短期記憶和敏捷水平。此外，脫水也可引起憤怒、混亂和疲勞。

2、難以調節體溫

身體調節溫度的過程中，保持含水量是關鍵的，因為在運動和炎熱的氣候中，流汗是一種重要的冷卻機制。當幼兒流汗卻沒有液體來補償時，身體無法產生汗液來繼續冷卻，很容易就會中暑。

脫水也會引起腹痛。

3、影響腎臟功能

腎臟在清除身體的廢物時，扮演著調節水平衡和血壓的重要角色。脫水會造成腎臟嚴重的壓力，影響運作。某些情況下，也可能導致腎結石。

4、持續性的頭痛

脫水最常見的症狀之一就是持續性的頭痛。根據研究人員發現，身體只要補充足夠的水分之後，頭痛會在 3 小時內消失。

5、心臟感覺壓力

血壓、血容量和心跳率都息息相關。幼兒身體的血容量是根據水的攝入和排出來調節，這意味著血容量會隨著出汗而減少。如果幼兒脫水，心臟需要更用力才能輸送血液，這會導致身心疲憊。

6、導致皮膚乾燥

皮膚的健康仰賴於水的攝入量。皮膚中約有 30% 的水，有助於皮膚彈性、柔軟和對抗環境因素的韌性。飲用充足的水可以在一定的程度上，保持皮膚健康。

7、出現劇烈腹痛

醫生發現，很多抱怨嚴重腹痛的病患，伴隨著嘔吐、背痛和下肢疼痛的症狀，實際上都是給予水療之後，嚴重脫水消退的症狀。

二、如何避免幼兒發生脫水

1、適當補充液體

妳可以不定期提醒孩子喝水，或是給他果汁、湯來補充身體的水分。由於孩子很容易因為玩耍或是其他的事情而忘記喝水，所以妳需要不斷的提醒他。

2、提供含水食物

很多的蔬菜水果都含有豐富的水分，可以用來補充幼兒身體需要的水分。像是西瓜、梨子、柳橙、絲瓜、葡萄柚等等。

3、口服的補充液

如果妳覺得幼兒脫水的情況很嚴重，妳也可以讓他口服補充液體鹽。它含有鹽、水、電解質，可以迅速舒緩幼兒脫水的症狀。

* 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。

