

# 脱水：如何防止， 如何治疗

## 介绍

脱水是一种化工单元过程，是水合的逆过程。指人体中的液体大量减少。脱水是有些病的症状，而脱水本身不算是一种病。一般来说，脱水常在呕吐、腹泻或营养不良，这样的疾病情况下发生。发展中国家五岁以下的儿童有百分之十死于腹泻。

因为很多传染病可能引发脱水，我们需要了解如何应对脱水。我们可以用这些知识帮助小孩子的妈妈避免这种严重情况的发生。腹泻和呕吐的组合增加脱水的危险。

以前，静脉注射是脱水的一种医疗方法，但是静脉注射很难避免二次污染。在六十年代初的难民营，人们通过喝盐和糖的方法把很多人从失水的危险中拯救出来。死亡在温和和适度案件口头治疗比静脉内注入证明有效（这一句不通顺）。现今公共卫生工作者通常知道如何防止、治疗脱水。这种治疗方法是这样：他们用口服脱水盐的方式。现在，我们要看一下如何准备口服脱水盐。

## 脱水的诊断和治疗

评估图			
<b>问题：</b> 腹泻 呕吐 渴 尿	拉肚子 0-3 次 小 普通 普通	拉肚子 4-10 次 一点 太多 小和黑暗	拉肚子 10 次以上 非常频繁 不能喝水 个小时没有排尿
<b>调查：</b> 身体状况 泪花 眼睛 嘴 呼吸	知觉 有 普通 湿 普通	困乏 没有 陷 干燥 很快	困乏，不自觉 没有 陷，很干燥 很干燥 非常快，深深呼吸
<b>摸：</b> 皮肤 脉搏 凶	按压皮肤后很快恢复 普通 普通	按压皮肤后恢复很慢 很快 凶陷	按压皮肤后恢复非常慢 非常快和弱 凶陷
<b>体重少了：</b>	每公斤 25 克	每公斤 25-100 克	每公斤 100 克以上
<b>决定：</b>	没有脱水  方法 A	两个记号 以上： 有一点脱水  方法 B	两个记号 以上： 严重的脱水  方法 C
<b>治疗法：</b>		方法 B	方法 C
<b>治疗法：</b>		方法 B	方法 C

喝	为了防止脱水多喝水	渴的话喝水	有机会，插入鼻胃管
喂以母乳	可以继续	可以继续	不可以
口服脱水盐	+ 拉肚子之后， 50-100 毫升	每 1-2 分钟 1 匙子	不可以
食物	每 3-4 个小时	每 3-4 个小时（点点）	不可以
参考诊所	不用	不用	参考诊所

一般来说，儿童死于腹泻的大部分原因是脱水而不是腹泻这种病。因此，重要的是：治疗脱水。

在一个小时之内，有腹泻和呕吐的病人能丢失一公升流体。为了到达普通每日要求，病人得腹泻和呕吐需要他的法线每日入口加上任何另外损失的替换

治疗脱水最重要的规则是：

- 对脱水的标志和症状保持警惕。
- 如果仍有这样标志和症状，继续通过重新水化孩子。
- 如果没有改善，并且失水变得严厉，提到孩子。

## 方法 A：防止脱水

通过呕吐或腹泻给法线流体的每日要求加上替换的任何另外损失。

拉肚子之后，替换：

两岁以下的儿童：	两岁以上的儿童：	成人：
口服脱水盐 50-100 毫升 ¼ 到 1/2 大杯 用勺子 给他们喝	口服脱水盐 100-200 毫升 ½ 到 1 大杯 喝	尽量多喝水  喝

注意：呕吐之后，继续 给他们口服水盐。等待 10 分钟并且慢慢地喂服匙每 2-3 分钟)。

## 方法 B：治疗脱水

首先，称孩子的体重可以知道他们需要多少口服脱水盐。不能称重量的话，可估计孩子的年龄。

病人的重量/公斤	3-5	6-9	10-12	13-19	20-40	>41	
年龄	2-8 月	8-18 月	2-4 岁	4-8 岁	8-15 岁	成人	
每 4-6 个 小时，给 口头 脱水盐的 量	毫升	400	600	800	1000	2000	4000
	杯	2	3	4	5	10	20
	分钟： 勺子：	5 1 小	10 1 大	7 1 大	5 1 大		
	1 杯= 200 毫升 1 小勺子= 5 毫升 1 大勺子= 15 毫升	4 个到 6 个小时以后，用评估图再评价儿童。如果孩子仍然有一些脱水的 2 个或更多标志(=B)，继续治疗。					

注意：在重新估价后，如果孩子仍然脱水，母亲需继续哺乳。如果不哺乳，需给 100-200 ml 水后继续口头脱水盐。