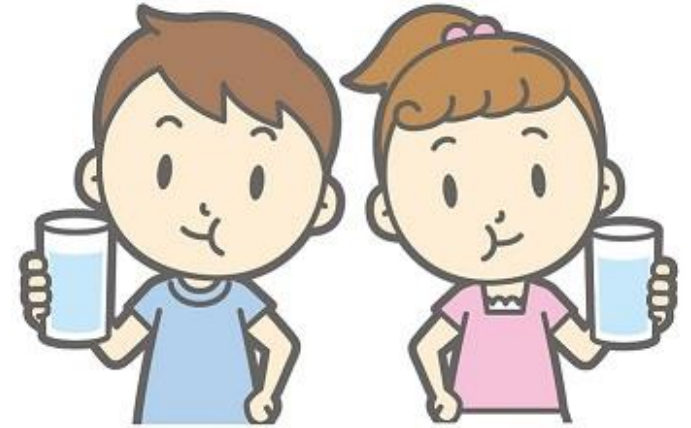


飲水過量

修訂日期：110 年 4 月

一般正常人平均攝取水量 2000~3000ml，大約是四到六大杯的水量。如果有注意到自己很容易口渴而常常想要喝水，可以用以下方法預防飲水過量的發生：

1. 要了解若一天的喝水量已經足夠，口渴的感覺並不會因為多喝水而改善。
2. 面對口渴的感覺，比較有效的方法是喝少量的水或含冰塊來滋潤口唇。
3. 也可以藉由口含酸梅、嚼口香糖等促進唾液分泌。
4. 避免短時間大量攝取水分，以少量多次的方式來喝水。
5. 當家屬發現患者有大量喝水的情形，建議主動向精神科醫師提出並討論，才能及早做藥物及行為方面的調整。
6. 以上方式如果還是無法解決，可以提出與醫護人員討論解決的方式，必要的時候請醫師做藥物的調整或轉換治療方式來解決這個困擾。



～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～



清海醫院護理科
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號
電話：(04)2572-1694