

在夏季保持涼快 — 給透析病人的小貼士



我們在2021年經歷了卑詩省有記錄以來最熱的一天。溫暖的夏日是美好的，但有時候天氣可能太暖和了！當您要做透析時，炎熱的日子可能是一種考驗。您或會感到脫水和口渴，不過喝多些水並非保持涼快的最佳方法。這樣做可能使您超出建議的每天水分攝取限額，並引起併發症。

今年夏季要保持安全的幾個小貼士

切勿坐在沒有開動的汽車內：有時候，透析病人在透析後會坐在其汽車內休息。即使車窗是搖下了，車內氣溫也要比外面高很多。留在車內只不過幾分鐘，也可能非常危險。如需要休息，應設法找一張在樹蔭下的長凳。開車期間要開冷氣，或者如沒有冷氣，就要搖下車窗。在家人去辦事時，避免留在沒有開動的停泊汽車內等候。

戶外活動：在白天高溫炎熱期間，避免在戶外進行活動。如果您想走動，要找一個有冷氣的地方，例如商場或健身室內的跑步機。

保持涼快：在一天最炎熱的時段(即是介乎上午10時至下午5時)，要設法留在室內。可能的話，要開風扇或冷氣來保持涼快。您可能想把冰放在風扇前面，使空氣涼快。把毛巾放入冰箱，然後敷在頸或前額上；這樣做可能會有助您降溫。要去有冷氣的地方，例如商場或圖書館。

水分攝取量：要做透析的人士對炎熱天氣更敏感，不過喝太多水可能會對自己造成傷害。詢問您的透析團隊，天氣炎熱時您應該喝多少水。您可以通過不沾鹽、糖和運動飲料(通常鈉含量較高)，來降低口渴感。

您如需要限制水分攝取量，可嘗試以下的一些主意：



- 用冷凍點心，例如冰棒，來減低您的喝水量。



- 喝凍的而不是熱的液體。



- 把冰凍的低鉀蔬菜和水果，例如冰鮮切片的黃瓜、梨子、蘋果或草莓，當作零食。



- 嘗試把葡萄或藍莓冷凍起來，製造凍的提神零食。



- 用小杯或玻璃杯來喝飲料。



- 吸吮小冰塊，以幫助水分保持更長時間。



- 吞服藥丸時，嘗試伴以凍蘋果醬而不是液體。



如有問題或需要更多資料，請找您的腎病團隊談談。