

Massachusetts Department of Public Health (麻薩諸塞州公共衛生部)

流行性感冒：在家裡照顧病患的須知

脫水和流行性感冒

當一個人失去的水分超過攝取的水分時，就會發生脫水。嬰兒和兒童由於體型較小，比成人更容易脫水。老人和某些疾病的患者也有較高的脫水風險。

輕度或中度脫水的徵兆

- 感覺更口渴
- 非常口乾
- 排尿減少或尿液顏色變深
- 輕微頭暈或頭昏眼花
- 頭痛

嬰兒和兒童脫水的額外徵兆

- 活動量減少
- 哭泣時眼淚減少
- 嬰兒頭頂的柔軟部位稍微凹陷
- 尿濕的尿布比平常少，或是尿布的重量比平常輕

如何避免脫水及治療

提供充足的水分、果汁和蔬菜汁、湯和清湯，以及 Gatorade®或自有品牌（給成人）和 Pedialyte® 或自有品牌（給兒童）等飲料。避免咖啡因和酒精飲料。

鼓勵病患經常啜飲少量的液體。觀照病患，因為脫水發生的速度可能很快，特別是幼兒。

流行性感冒通常會導致成人發生腹瀉，但是有時候也可能導致兒童腹瀉。腹瀉的人需要含有適當鹽分和糖分的液體。吃母乳的嬰兒或學步兒應該繼續吃母乳。對於不是吃母乳的兒童，Pedialyte®、Ceralyte®和 Oralyte® 都含有適當的鹽分和糖分。這些是給腹瀉兒童飲用的最佳液體。

何時打電話給醫生

嚴重脫水（體內的水份不夠）是一種醫療急診。嚴重脫水的人可能需要在診所或醫院內以靜脈注射方式（透過手臂的針頭）獲得液體。在等待就醫期間，繼續讓患者經常啜飲少量的液體。如果病患有以下任何症狀，立刻尋求急診護理：

- 呼吸困難
- 極度煩躁或嗜睡（嬰兒和兒童）
- 極度易怒、減少警覺、言語發生改變、意識混亂，或是神志不清（成人和兒童）
- 肌肉虛弱以及心跳加快

如果病患有以下症狀，立刻打電話給醫生：

- 非常口渴
- 口腔或鼻內非常乾燥，或是輕輕捏皮膚時不會彈回
- 尿液極少或無尿
- 體重減輕
- 心跳加快
- 活動量很低
- 嬰兒頭頂的柔軟部位非常凹陷

仔細觀察病患，留意脫水的徵兆是否惡化。如果有任何不尋常的症狀讓您顧慮，請打電話給醫生。

如何照顧 H1N1 流行性感冒的患者？

「流行性感冒：在家裡照顧病患的須知」這本小冊有九種語言版本，提供豐富的資訊讓您在流感患者家裡照顧患者。另有英語版和西班牙語版的錄影帶。「流行性感冒：在家裡照顧病患的須知」的資訊可見於：<http://www.mass.gov/flu>

哪裡可以取得更多資訊？

- Mass 2-1-1 為一般大眾提供流行性感冒的資訊：
 - 請撥 211 或 1-877-211-MASS (6277)，可提供許多語言的口譯服務。
- 您的醫生、護士或臨床護理人員，或本地的健康單位（列在電話簿的「本地政府」）。
- 麻薩諸塞州公共衛生部防疫計畫（The Massachusetts Department of Public Health, Immunization Program）：(617) 983-6800，或免付費專線：(888) 658-2850
- 麻薩諸塞州公共衛生部（Massachusetts Department of Public Health）：<http://www.mass.gov/flu>
- 疾病管制局（Center for Disease Control and Prevention (CDC)）：<http://flu.gov/>

流行性感冒診所的資訊請瀏覽 MassPRO Public Flu Clinic Finder 網站
<http://flu.masspro.org>