

탈수예방

수급자(보호자) 교육

○ 탈수 무엇인가 ?

탈수는 수분을 섭취하는 양보다 더 많이 사용하거나, 더 많이 몸 밖으로 수분이 빠져나가서 수분이 손실되는 것을 말해요. 우리 몸의 **60%** 이상을 차지하는 것이 수분이고, 이 수분이 부족하면 누구나 탈수를 경험할 수 있어요.

나이가 많은 어르신 탈수가 일어나면 쉽게 위험한 상황이 생길 수 있어서 주의가 필요해요.

○ 탈수의 원인과 위험

- ① 나이가 들면서 세포내 액이 감소하여 결국 전체 체액의 감소를 일으킨다.
- ② 갈증 감각 저하와 여러 가지 건강문제들이 탈수를 일으키기 쉬운 상태로 만든다.
- ③ 건강한 사람에게는 문제가 되지 않으나 수급자에게는 생명을 위협할 정도로 치명적일 수 있다.

○ 탈수의 증상

우리 몸에서 수분이 부족해지면 갈증이 생겨요. 소변량이 줄어들고, 나오는 소변도 색이 진해져요. 이때 수분을 적절하게 보충해주지 않으면 근육이 쉽게 피곤해지고, 피부의 탄력도 떨어져요. 탈수가 진행될수록 기운이 없어지고, 심하면 혈압이 떨어지고 실신하거나 사망에 이르기도 해요.

- ① 탈수의 증상으로는 혼돈, 건조한 혀와 점막, 맥박증가, 소변농축 등이다.
- ② 수분의 부족은 감염, 변비, 방광팽창의 감소, 수분전해질 불균형을 초래한다.

○ 탈수의 예방

탈수를 예방하기 위해서는 갈증을 느낄 때만 물을 마시는 것이 아니라, 따로 충분히 수분을 섭취하는 것이 좋아요. 더운 날 외부에서 활동해야 한다면 주기적으로 휴식과 함께 충분히 수분을 섭취하세요

- ① 갈증이 나지 않아도 하루**6~8컵(1500~2000cc)**의 수분을 섭취하도록 한다.
- ② 치매나 우울증이 있는 수급자의 경우, 돌보는 사람이 충분한 수분섭취를 시킨다.
- ③ 요실금이 있는 수급자에게 수분제한을 하지 않도록 한다. 고농축된 소변은 방광을

수축시켜 요실금을 유발할 수 있다.