

# 炎炎夏日 水分該怎麼補充

水是身體主要的組成成分，因性別不同，佔成年人身體組成約50-60%，水在人體正常的生理反應中扮演相當重要的角色，包括散熱、排出代謝後的毒素、將重要養分運送至需要的器官等，與身體的健康息息相關，嚴重脫水甚至會導致生命危險，因此，如何正確地補充水分是維持身體健康相當重要的課題。

顏銘佐

國泰綜合醫院腎臟內科主治醫師

每天要喝多少的水分才算是適當的補充水分?這是一個簡單、重要卻又難以回答的問題，腎臟是人體主要將水分排出的器官，一個人每天平均會排出約1300-1500C.C.的尿液，此外，人體亦可經由其他管道將水分排出，在一般的情形下，約有100-200C.C.又經由糞便排出，呼吸也會造成約300C.C.的水分流失，另外，無論是否有明顯流汗，皮膚每天亦會散失400-500C.C.的水分，根據國外的研究發現，要維持身體適當的水平衡，一個成年男性每天約需要3700C.C.的水，而成年女性則約需要2700C.C.的水分攝取，由於日常飲食中，食物亦提供部分的水分，因此約八成的水分攝取(男性約3000C.C.，女性約2200C.C.)來自於飲料、湯品以及純水的攝取，但由於氣溫、工作或身處的環境溫度及濕度的不同以及活動量的差別，每天身體水分的流失也會有相當大幅度的不同，例如在高溫環境下的工作者，一天皮膚的水分散失甚至可以高達2000C.C.，炎炎夏日，每天的水分散失會明顯多於冬日，也因此導致每天攝取水分的建議量因人而異。

在一般的情形下，建議每天可以攝取1800-2000C.C.的開水，若有特殊的狀況如腎結石、輸尿管結石或痛風等情況，每天的水分攝取甚至需要增加至2500C.C.或更多以維持2000C.C.左右的尿量，若有心臟衰竭、腎功能不全等問題，則應跟專科醫師討論適合的水分攝取量，但炎炎夏日水分的流失會明顯高於其他季節，水分攝取不足可能造成脫水，或是增加泌尿道感染以及結石的發生，因此水分攝取量就應增加，但多少才算適當，可藉由以下方式判斷，一個人一天應排出1300-1500C.C.的尿液，因此每日是否5-6次的排尿可做為判斷是否有適當的水分攝取的依據，另外尿液顏色太深也是代表水分攝取不足的指標，最後，應聽聽身體的聲音，若有口渴的感覺，就應該攝取適量的水分，除非短時間內大量且快速的水分攝取如一小時內快速攝入超過1000C.C.以上的開水，否則不必擔心水分過度攝取所引起的水中毒，另外，大量且強烈的運動如馬拉松比賽會造成大量流汗，除了需考慮除水分以外，也要做適當的電解質補充，但一般運動時則補充水分即可。

炎炎夏日已經到來，多多注意水分的補充，簡單又有效幫助您維護健康。