

炎炎夏日、預防熱中暑!~ 水分補充、您做對了嗎?

面對屢創高溫的2015年夏天，不論年紀，大家都必須預防中暑。在夏季，人體每天要流失約2.5公升的水分，因此水分補充是非常必要!醫師說，還要同步補充電解質才到位。然而很多人的迷思是認為水分補充就是「大量喝水」。

臺北市立聯合醫院林森中醫院區家庭醫學科主治醫師鄭玠豪表示，人體在流汗的同時，體內的鹽分(鈉離子)會隨之流失，若是一般情形下或只是短時間的流汗，適量的飲水，就可以補足身體流失的水分，身體也會自動調節鈉離子的平衡。

但在大量、持續性流汗的情形下，體內的鈉離子會大量流失，此時大量的水分補充會導致體內的電解質失去平衡!因此在這種狀況下，只有喝水是不夠的，水分和電解質要「一起補充」。

在大量排汗的時候，人會感到口渴而想喝水，但只有補充大量「水」的情形下，血液中的鈉離子會被稀釋，人體為了維持適當的血液滲透壓而將水分以尿液形式排出。若持續流汗的狀態，體內的鈉離子會不斷流失，喝進來的水分也無法留在體內，惡性循環之下，體內電解質不平衡的問題就產生了，形成「自發性的脫水」。輕則身體不適、身體運動機能低下，重則體溫調節功能失效、中暑，甚至危及生命

如何有效率的為身體補水?

鄭玠豪說，與單純喝水比較，同時補充鹽分、糖分和水分，在糖分的幫助下，可以更有效的將水分及電解質吸收帶入身體內。

目前對於預防中暑的水分補充建議，在夏日持續性的流汗或運動超過一小時的狀況下，飲用含有0.1%-0.2%鹽和4%-8%糖的飲料。在一項日本體育科學的實驗，比較了飲料的補水效率，顯示含有「葡萄糖、果糖的電解質飲料」優於「市售礦泉水」和「果糖為主體的電解質飲料」，而「果糖為主體的電解質飲料」甚至在攝取後的一個小時內造成更進一步的脫水。目前國內市售的運動飲料的成分配方均為葡萄糖、果糖的電解質飲



料，所以夏天在運動、大量流汗時，運動飲料比起礦泉水或一般飲料更能達到補水的效果。

民眾也可以在家自己動手做運動飲料，在一公升的飲用水中加入 1-2 克的食鹽然後再加 40 克的砂糖，混合均勻就完成了。但是請注意，這類運動飲料是在運動、大量流汗時補充水分用，並不建議日常平時當成開水飲用，以造成身體攝入過多鹽分及糖分。