



七

十二歲的張伯伯，月前因肺炎入院，因進食差而有脫水情況。在接受適當診治後，張伯伯狀態逐漸改善時，護士留意到他夜尿頻繁，每晚上厕所六、七次，擔心影響他休息。

護士向他查詢有沒有甚麼不適？張伯伯說：「沒有

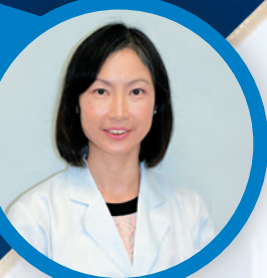
啊，我一向都是這樣，一晚上幾次厕所，沒有問題啊，亦不

覺得有甚麼困擾，上廁所後，我亦能入睡啊，沒問題沒問題……」

主診醫生亦留意到這情況，於是安排泌尿科專科醫生為他檢查，結果發現張伯伯有前列腺肥大問題，以致影響排尿，於是處方前列腺特效藥，但伯伯服後，夜尿頻繁情況沒有改善。

張伯伯其後康復出院，當醫生透過電話聯絡家人跟進病情時，家人透露伯伯腳腫，但當覆診時醫生進一步向伯伯了解情況時，伯伯卻又指沒有問題。

「他們小題大作，只是少少腫吧了，沒事沒事……」伯伯向



▲黎嘉慧醫生說，長者飲水過多會引致腳腫、心肺積水、低鈉症等。



◀照顧者須留意長者是否飲水足夠。

醫生說。

然而醫生團隊再研究張伯伯病歷，從他早前入院治療肺炎時，各科醫生檢查過腎功能、心肺功能等都正常；伯伯亦沒有貧血，未能從中找出引致病人腳腫原因。

跟進病情的老人科專科醫生於是問他是否飲太多水，伯伯說沒有，一向都是這樣飲水。

為了追查腳腫原因，醫生再安排詳細檢查，包括腹部及腳部血管超聲波，及驗血，都沒有發現異常，但伯伯到醫院聽報告及覆診時，醫生仍然見他雙腳腫脹，於是再仔細詢問他的飲水情

一般人都知道，健康飲食習慣中，每天要飲八杯水，三份蔬菜兩份水果不能少。然而到了老年，很多長者都未必能維持以上習慣，單是飲水一項，很多長者就不足夠。

但飲得多，亦不是好事！以下這位飲水狂人，每天竟然可以飲六公升水，令身體無法承受……

撰文、攝影：陳旭英
設計：美術組

長者飲水過多、不足

損健康





長者飲水量要適中，過多過少都會損健康。

▼成人每天要飲八杯水，但長者只需約五至六杯（包括所有液體）。



七成長者飲水不足

況，從早上至晚上入睡為止，列出飲水清單，終發現真相。

原來張伯伯早上先飲一杯水服藥，早餐有飲品一杯，午餐飲一碗湯，晚飯亦有湯，期間有不同飲品，包括橙汁、黑加侖子飲品、咖啡、熱朱古力、可樂等等，睡前再用一杯水服藥。

單看飲品種類已經夠嚇人，但當醫生問伯伯每種飲品份量時，伯伯一時未能說得清。醫生再細心追問，得知他家中有熱水壺，容量是二點二公升，供他每

天沖飲品，計有三包三合一熱朱古力飲品、沖三杯熱咖啡。另外他每天可以飲一枝九百二十毫升裝橙汁、五百毫升裝黑加侖子飲品和五百毫升支裝可樂。

醫生估算，長者的杯通常容量較大，大約三百毫升，單是沖飲品已經兩公升以上，再加上不同樽裝飲品，他每天飲五至六公升液體！而家屬及日常照顧者都不知道他飲水習慣，致未能向醫生反映問題。

養和醫院老人科專科黎嘉慧醫生說，長者無論飲水過多或過少，都可以引發大問題。而飲水過少個案相對多，像張伯伯這類狂飲水的個案則較少，但卻可以引發極嚴重問題。

「長者飲水不足情況較普遍，大約佔七至八成，他們會因為種種原因而減少飲水，最常見

► 老人科醫生會審視藥物，看是否可以減少藥量。

◀ 張伯伯每天飲品的其中一部分。



的生理原因是長者中樞神經退化，口腔感覺較弱，致未能從身體感覺要飲水補充水份，有部分長者當感到口渴時，可能身體已出現脫水情況。」黎醫生說。

有些長者，是刻意減少飲水量，以免經常要上廁所。「很多長者都怕尿頻要上廁所，嫌外出時要找廁所十分麻煩；部分長者又擔心趕不及上廁所，以致失禁，特別有前列腺問題的男長者，而年長女士亦容易有難以忍尿及失禁問題。」

另外，長者因吞嚥能力退化，飲水時有機會噎到，亦令其減少飲水量。

脫水、高鈉症、昏迷

飲水過少會引致甚麼問題？

黎嘉慧醫生說，飲水過少可引致脫水、便秘、消化能力差



每日1500毫升已足夠

每日八杯水是成人健康生活指標，但黎嘉慧醫生指出，八杯水對長者來說是太多。

「部分長者仍然有每日八杯水的概念，八杯水即二公升，其實長者每天飲用一千五百毫升水已足夠，因為在衰老過程中，腎功能較弱，循環機能亦較差，太多水會無法處理，故容易積水。」

如本身有長期疾病如腎病、肝病、心肺衰竭等，有時會限飲水量在一千至一千二百毫升以下，如飲水量超出身體的負荷，其中一個器官承受不了就會水腫，肝病患者會有腹腔積水病徵。

而每天的飲水量，包含所有流質飲料及蔬果中的水分，並不是單單指清水。

一般人以為在室外才會中暑，其實在室內也可以中暑。我們留意到有些長者在炎熱夏天不開風扇，怕吹到頭昏腦脹，開空調又覺太冷無法承受，室內又沒有良好的空氣對流，加上他們調節體溫能力較差，在高溫下身體難以散熱，這時需要飲較多水幫助調節。

（因胃液、膽汁分泌都少）。如果嚴重脫水，可導致高鈉症、影響心跳、昏迷。
「有些長者長期飲水過少，亦有些長者突然減少飲水，或某時候要飲較多水卻沒有足夠補充水分，例如發燒或吐瀉，或天氣炎熱時身體水分蒸發時，都需要補水。」

▶ 飲用太多水致夜尿頻繁不單影響睡眠，匆忙中亦有機會跌倒。



◀ 長者很多時因要服多種藥物，因而飲用多杯水送服。



▼ 長者可以在晚飯先飲湯，讓身體有足夠時間處理水分。



如何檢查是否缺水？黎醫生說，可以從皮膚鬆緊、口腔黏膜濕潤度來判斷。同時會透過血液檢驗了解情況，例如缺水者血液的鈉及血色素會升高。

如長者有脫水情況，除了要

節體溫，否則就會缺水、中暑。」黎醫生說。
長者缺水會有徵兆嗎？黎醫生說，缺水病人的小便會很濃呈黃色，嚴重缺水的可以從表面便能察覺，例如眼窩凹陷，皮膚乾澀。照顧者可以觀察長者排尿是否很少，或尿液是否很黃，有需要時帶長者求醫。
「如長者脫水，精神狀況差，身體又虛弱，建議帶長者見醫生求診。」黎醫生說。

長者服藥飲水多

盡快補充水分外，亦需要找出背後原因才能對症治療，例如是否急性血糖高。

長者飲水過多，又會出現甚麼問題？「長者飲水過多，身體無法負荷會水腫。首先影響腎臟，當長者的腎臟無法排走過多的水分，便會腳腫及引發肺水腫。初期徵狀是平躺時會氣喘，後期嚴重時白天都會氣喘。患者亦會夜尿頻繁，影響睡眠質素；而晚上趕上廁所時有機會跌倒；最極端情況，是水中毒及低鈉症，可引致死亡。」黎醫生說。

甚麼原因令長者飲水過多？黎醫生說，其中一個原因是用水

▼長者喜歡上茶樓歛一盅兩件，飲了一肚水。



送服藥物。

「很多長者都有慢性疾病，每天早午晚要服用不同藥物，由數粒至二十、三十粒不等；加上他們吞嚥能力較差，故很多時服藥要用一杯水送服，每日服三次藥至少飲三杯水。」黎醫生說。

長者又慣了飲茶及飲湯水，平常又會以不同飲品補充營養，例如牛奶、豆漿、涼茶、糖水等，單是飲品已經超過八杯。

但像張伯伯每天狂飲六公升水屬罕見。黎醫生了解張伯伯飲水習慣時，伯伯說出其特殊原因。

「問伯伯為何飲這些飲品，他認為橙汁及黑加子飲品含維他命C，橙汁在做完運動後飲用能

補充體力，熱朱古力有營養，咖啡提神及是習慣。」

日飲六公升水，除了引致伯伯水腫外，飲品中含大量咖啡因及糖份，黎醫生為他計算過，每天單是從飲品中攝取的糖份超過二百克，即半磅糖！幸好驗血結果顯示未有對血糖造成嚴重影響。

張伯伯如繼續保持這

種飲水習慣，不單止水腫，日後可能出現更嚴重影響，所以黎醫生請張伯伯記錄每天飲水量，讓他知道自己飲了很多；之後商討如何減量。然而伯伯減量後仍然腳腫，主要原因是伯伯認為這樣的飲水習慣不是問題，故沒有好遵從醫囑，最終沒有回來覆診。

改變習慣 調節水量

黎醫生說，很多時獨居長者有其獨特的生活習慣，而這些生活習慣維持了數十年，未必能在短時間內改變，惟有耐心傾談，令他們了解問題所在，從中找出解決方案。

「如長者因為要服用多種藥



►蔬果亦含水分，應計算入每天水分中。

▼不少長者在年輕時習慣了飲奶茶，年長後很難改變。



►在飲品中加入凝固粉調節稠度，減少噎喉機會。



物而飲大量水，我們會審視藥量，與各科專科醫生商討是否可以減藥，或將部分在晚上服用的藥物改為晚餐前服用等。

我們會建議長者睡前四小時不應飲水，如黃昏後飲水量太多，身體無法完全處理，便會引致尿頻影響睡眠。

長者很多時很早吃晚飯，例如五時吃晚飯，八時上牀睡覺，我們會與長者們商討，晚飯時不要飲湯，要飲就提早飲用。

而糖尿病人擔心半夜血糖過低，會在睡前飲少量奶，這會造成夜尿，我們亦會與長者商量，調節整體飲水量。」黎醫生說。

黎醫生亦建議大家留意家中長者飲水情況，小吃時間是否有糖水、水果、奶。如有大量飲品，盡量讓他們分開不同時段少量飲用，避免一次過飲一大杯水。健康長者每天只需飲不多於一千五百毫升水，應避免濃茶、咖啡、可樂。

如果飲水量不足的，亦會商量如何在日常生活中增加水分攝取量，例如怕飲水噎喉，可以加入凝固粉改變稠度。如有前列腺肥大或失禁問題而怕飲水，可處方藥物舒緩徵狀。■