

如果口腔或喉嚨乾涸怎麼辦?

- ❑ 試用冰塊–但要記住，1杯(250毫升)冰塊相等於3/4杯(185毫升)水份
- ❑ 在餐與餐之間吃新鮮蔬菜作小食
- ❑ 試吃特別的水果，例如百香果、荔枝或龍眼–這些水果濕潤而不含大量水份
- ❑ 咬香口膠或吸啜不含糖分的糖果
- ❑ 用口氣噴劑、檸檬或青檸楔子、或冰凍的提子或莓，去濕潤口腔
- ❑ 刷牙
- ❑ 用冷水漱口，但不要把水吞下
- ❑ 把喜愛的無糖分飲料放在冰塊盤中冷藏，製成冰塊備用

如果你對飲用水份有任何問題，
請致電

604-806-8733,

聯絡心臟功能診所。

Providence
HEALTH CARE

How you want to be treated.

Chinese March 2006

MONITORING YOUR FLUID INTAKE

控制 飲用水份 份量



如果你患有慢性心臟衰竭病，飲用太多水份會對你的心臟和肺部造成很大壓力。你所飲用的水份會被血管吸收，增加腫脹。由於心臟較平常衰弱，未能如常應付體內增加的水份。結果可能是高血壓，雙手、雙腳及腿部腫脹(水腫)，或肺積水(令人難以呼吸)。

Proud sponsor of heart failure patient
education materials for St. Paul's Hospital

HSBC 
The world's local bank

控制飲用水份量

何謂水份?

水份包括在室內溫度中的所有飲料及流質食物:

水	咖啡	啤酒	果凍	湯
果汁	茶	酒	果汁牛奶凍	冰棒
奶及乳酪	汽水	烈酒	雪糕	冰塊

我可否進食蔬菜及水果?

可以!水果及蔬菜不錯是含有水份,但這並不代表你需要完全禁絕食用!

一個健康的目標是每日食用至少3個份量水果及4個份量蔬菜。這些食物含有豐富纖維、礦物及維他命!

然而,你亦需要把某些水果列入所飲用的水份中。

水果中有多少水份?

可使用以下圖表作為指引:

水果	食用份量	水份含量
罐裝的水果或蘋果醬	1杯	1杯(250毫升)
所有瓜類、所有莓類、芒果、木瓜、提子、菠蘿	1杯	半杯(125毫升)
蘋果、橙、蕃茄、桃、油桃、梨、石榴、柿	1個份量	半杯(125毫升)
葡萄柚	半個大個的	半杯(125毫升)
橘子、奇異果、番石榴、洋李、檸檬、青檸	3個份量	半杯(125毫升)
杏	4個份量	半杯(125毫升)

- ❑ 香蕉及水果乾含有不多水份。
- ❑ 進食水果較飲用果汁為佳,因為水果有更多纖維及營養,以及較少卡路里!
- ❑ 水果乾是健康的小食,但吃得過量會很快加增很多卡路里。

我可如何止渴?

- ❑ 減少食用鹽分!鹽中的鈉會令你更口渴。
- ❑ 維持健康的血糖水平-高血糖亦可令人更口渴。如果你患有糖尿病,或因為使用藥物引至高血糖,便應該與你的醫療小組商量如何維持一個健康的血糖水平。此外,不要飲用普通汽水及果汁。
- ❑ 減少或停止用酒-酒精能使身體缺水,令你更口渴!
- ❑ 整天一點一點的啜飲水份,不要一整杯的喝下去。如果能啜飲自一個一公升的容器更佳,因為你便能準確知道飲用了多少。

其他提議

- ❑ 量度你慣常使用的杯子及玻璃杯的液體容量。也許你會發現,它們的容量比你想像中的多!
- ❑ 使用體積較少的杯子及玻璃杯去協助控制飲用水份。
- ❑ 如果可以,盡量在用膳或食用軟質食物(穀類食品或馬鈴薯泥)時服用藥丸。留待口渴時才飲用水份!