

电解质、卡路里和水份的均衡

ELECTROLYTES & AGENTS FOR CALORIC & WATER BALANCE



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE



CALCIUM钙质

关于您的药物

人的身体需要钙质来制造和维持健康的骨骼和牙齿，并确保心脏、肌肉和神经系统正常操作。有些人的饮食中缺乏钙质或身体对钙质的需求比较高。因此，这些人需要钙质辅助品来补足需求。它也可预防或治疗低血钙的现象。

孕妇、哺育婴儿的母亲、儿童和青少年需要较高的钙质营养。成年女性也需要服食钙质辅助品以预防骨骼疏松症。骨骼疏松症使骨骼变得薄弱、不扎实和易骨折。这种状况通常发生在更年期后的妇女和老年人。

我该如何服用这种药物？

每个人每日所需要摄取的钙质不同。服食钙片时喝一杯水。除非您的医生另有指示，钙片最好在饭后一至一个半小时服食。

如果我忘了服药，应该怎么办？

如果您忘记服药，请在记得时马上服用。如果已接近下一次的服药时间，应舍弃此次药物，恢复到下次正常的服药时间。千万不可服用双份药量。如果您忘记服药数次，请征询您医生的意见。

这种药物可能引起什么副作用？

钙片容易被人体接纳。它的副作用通常是因为长期服食大量钙片所导致。较普遍的副作用有便秘、口干、噁心、呕吐、腹痛和头痛。

请将药物保存于远离孩童的地方
请将过期或不再服用的药物丢弃

我应该注意些什么？

请勿在服食其他药物的前后一至两个小时内服食钙片。

除非是您医生的指示，请勿服食其他含高量钙、磷、镁或维他命D的药物或辅助品。

请勿饮用大量含酒精或咖啡因的饮料（每日超过八杯咖啡或茶）。

MAGNESIUM镁

关于您的药物

镁可以稳定细胞膜的电活动。营养均衡的饮食通常提供身体充足的镁。因此，只有因营养不足或某种疾病和治疗引起的低血镁病患需要服食镁片。缺乏镁会导致烦躁、肌肉无力和心律不整。

我该如何服用这种药物？

镁片应在饭后服食，空腹服食可能会导致腹泻。

如果我忘了服药，应该怎么办？

如果您忘记服药，请在记得时马上服用。如果已接近下一次的服药时间，应舍弃此次药物，恢复到下次正常的服药时间。千万不可服用双份药量。如果您忘记服药数次，请征询您医生的意见。

这种药物可能引起什么副作用？

镁片容易被人体接纳。然而，有些病患会有腹泻症状。如果您的情况持续或恶化，请向您的医生查询。

ORAL REHYDRATION SALTS

关于您的药物

Oral Rehydration Salts可治疗或预防因严重腹泻而导致的脱水（过多的盐份和水份流失），尤其是婴儿和儿童。这种药并不能停止腹泻，但却能补给身体流失的水份和某些重要的盐份，如钠和钾。

我该如何服用这种药物？

把药粉或溶片溶于一杯冷水中，确保粉末或药丸完全溶解后才喝下。

如果我忘了服药，应该怎么办？

如果您忘记服药，请在记得时马上服用。如果已接近下一次的服药时间，应舍弃此次药物，恢复到下次正常的服药时间。千万不可服用双份药量。如果您忘记服药数次，请征询您医生的意见。

这种药物可能引起什么副作用？

呕吐是Oral Rehydration Salts的其中一种副作用。

我应该注意些什么？

如果您的腹泻在一至两天后没有改善，请向您的医生求诊。脱水的现象包括异常口渴、尿液减少、昏眩、虚脱和体重下降。

POTASSIUM CHLORIDE氯化钾

关于您的药物

钾是维持身体机能的一种盐份。通常，营养均衡的饮食提供身体充足的钾。因此，只有因饮食不当或某种疾病和治疗引起的低血钾病患需要服食Potassium Chloride。

缺乏钾会导致肌肉无力、心律不整、噁心或呕吐。服食过多的钾也会危害身体。因此，请依照医生的指示服食含钾的辅助品。

我该如何服用这种药物？

配合一杯水整颗吞下，不可咀嚼或拧碎。饭后服食可减轻肠胃不适和腹泻的可能性。

如果我忘了服药，应该怎么办？

如果您忘记服药，请在记得时马上服用。如果已接近下一次的服药时间，应舍弃此次药物，恢复到下次正常的服药时间。千万不可服用双份药量。如果您忘记服药数次，请征询您医生的意见。

这种药物可能引起什么副作用？

一些病患可能会有腹泻、噁心、呕吐、腹痛或腹胀的现象。这些副作用会随着身体的调适慢慢消失。

我应该注意些什么？

除非是医生的指示，勿用代盐或低钠食品因为这些产品可能含有钾。检查清楚这些食品的营养标签。

如果您的粪便呈黑色，请向医生查询是否肠胃出血。

SODIUM CHLORIDE & DEXTROSE TABLET

氯化钠和葡萄糖

关于您的药物

钠是维持身体机能的一种盐份，如维持水和其他电解质的平衡。Sodium Chloride可补充身体流失的钠。

我该如何服用这种药物？

配合一杯水整颗吞下，不可咀嚼或拧碎。

如果我忘了服药，应该怎么办？

如果您忘记服药，请在记得时马上服用。如果已接近下一次的服药时间，应舍弃此次药物，恢复到下次正常的服药时间。千万不可服用双份药量。如果您忘记服药数次，请征询您医生的意见。

这种药物可能引起什么副作用？

一般上，钠盐辅助品容易被人体接纳。

我应该注意些什么？

如果您感到恶心、呕吐、腹绞痛或双脚水肿并持续，请即刻向您的医生求诊。

我应该如何储存这种药物？

请保存在清凉干爽的地方。避免曝晒于太阳或搁置在温热潮湿的地方。

