

天热多饮水

成年人究竟一天喝多少水才科学



人们经常说,一天要喝 8 杯水。夏天到了,不少人为了补充体内的水分,一杯接着一杯喝水,但这样真的是科学吗?
每天宜喝水 1.5 升

喝水足量十分重要,因为人体缺水时会产生口渴、咳嗽、疲劳、血压下降等生理反应,甚至昏迷、死亡,所以大家不要等到口渴时才喝水要主动喝水、随时补充水分,增加饮水量还可降低肾结石发生的风险。长春市中心医院中医科副主任裴智梅介绍称,根据《中国居民膳食指南》,成年人每天饮水量由旧标准的 1200 毫升增加至 1500 – 1700 毫升,且要少量多次饮用。提倡饮用白开水和茶水,不喝或少喝含糖饮料。

什么样的水才是健康的饮用水?
应该同时具备四个条件:没有污染、不含有毒有害物质、要有一定硬度、含有人体需要的矿物质和微量元素,水的 pH 值在 7.2–7.8,为中偏弱碱性水。

符合这四个条件的饮用水,才能被称为“健康水”、“活水”,这样的水在参与人体新陈代谢时能够提供更强的代谢力和细胞渗透力。

一天中什么时候喝水最好?
清晨是一天中喝水的最佳时间,可使肠胃开始复苏、增加蠕动,预防便秘。早上起床一定要喝 1 大杯水,约 500 毫升,从中医角度来讲因为每天夜间的呼吸,皮肤代谢会散发一些水分,所以早上要补充一下,空腹喝一杯水。

可以在吃完早餐 2 小时后和中午用餐前 30 分各要喝下约 500 毫升的水,不要一口气喝,慢慢喝,一口一口喝。

在吃完午饭和晚饭前 30 分一样要各喝 500 毫升的水,空腹时喝,因为边吃

饭边喝会冲淡消化液,反而阻碍消化作用。

喝水也要因人而异,因为有些人湿气较重,体型较胖,包括有一些基础疾病的人,并不建议他们每天要喝 1500 毫升的水。还有一些人比较爱出汗,经常拉肚、排尿,这样一天身体需要的水分可能要多于 1700 毫升。提醒小孩不要一次喝太多水,可以在饭前饭后喝一些,运动后也可以适当补充水分。老人喝水也要少喝,总量够就行。

夏天到了,即使天气过热也不要经常喝冰镇水、冰镇啤酒等饮品。

凉的东西伤脾胃,可能会导致胃肠道的一些疾病,也建议大家喝水要适量,温水为主。
/ 记者 刘施晶 报道

盛夏到来更要好好吃饭

少点外卖 少食多餐 健康膳食

天太热,不想做饭点外卖;下雨了,不愿出门点外卖;总之,不想做饭,可以找到一万种点外卖的理由...

外卖,几乎成了现在都市人就餐的一个常态,各式各样的订餐软件让大家足不出户,甚至连个电话都不用打就能轻松吃上一顿热乎乎的“外卖”,但长期吃外卖影响身体各器官的健康。

经常吃外卖的危害有哪些?

- 1.易引发胃炎
大多数外卖食品都是重油重盐,且一些商家为追求外卖的鲜香,大量使用味精、鸡精的调味品。这种饮食方式极易引发胃炎。
- 2.易诱发便秘
外卖食品新鲜蔬菜比例较低,蔬菜品种不够丰富,尤其绿叶蔬菜少,吃过多,易导致膳食纤维摄入不足,诱发便秘。
- 3.易诱发糖尿病、脂肪肝、“三高”
清淡食物无法增加人们的食欲,外

卖商家为招揽更多回头客,多选择重油重盐使食物味道浓厚,但长期摄入过多盐分和油脂,加之缺乏运动,不但会导致肥胖,使身材走样,还会引起三高、脂肪肝和糖尿病等问题。

4.致癌风险加大
外卖商家为追求高效,许多食材提前过油炸好,然后再次回锅烹制。先炸后炒的制作手段也并不健康。

盛夏如何健康饮食?

- 营养需均衡,膳食纤维得充分
炸酱面、酸辣粉,这些大众欢迎的小吃很遗憾,它们就是营养不均衡餐点的杰出代表。做好“蔬菜、肉类、主食”的合理搭配,营养才到位。
- 盐分注意别超标
成年人每日吃盐不应超过 6 克,一杯淡盐水的含盐量一般就有 1 克。以下这 3 样,盐分最容易超标:
调味料:毕竟重口的外卖吃得香;
酱料:番茄酱、沙拉酱、辣椒酱等,味道千差万别,但盐分都不低。

腌制食品:平价的鸡排、牛排,这两快餐主角含盐量可高了,另外还有腊肉、午餐肉等。

食物烹调方式也得讲究
尽量选择蒸、煮、炖这 3 种烹调方式,就可以避开大多数高油、高脂、高糖的餐点了。

尽量只把外卖当午餐
充饥的外卖,最适合午休时间短的上班族。晚上尽量给自己做顿饭,至少能平衡每日的油脂摄入。如果暂时离不开外卖,那一定要戒掉饮料。任何含糖饮料不仅会长胖,还容易造成代谢异常。

营养不均衡及时补
维生素:维生素的作用大家比较熟悉,如缺乏维 A 对眼部有影响,缺乏维 D 容易产生疲倦感。

矿物质:钙、铁、锌是最容易缺乏的矿物质,缺钙对骨质有影响,缺铁对体能和免疫力有影响。

膳食纤维:摄入不足主要影响肠胃蠕动和血液胆固醇水平。
/ 记者 刘施晶 报道

长春市第二医院开展“老年健康宣传周”义诊

随着我国人口老龄化的加剧,国家将越来越重视老年人的身体状况。2019 年起,每年将组织开展老年健康宣传周活动,面向老年人及照护者开展营养膳食、运动健身、心理健康、疾病预防、合理用药等内容的宣传教育,开展送政策、送知识、送服务,全方位调动社会和个人参与老年健康服务的积极性和主动性。今年宣传周活动时间为 6 月 10 日 –16 日,主题为“懂健康知识,做健康老人”。

活动期间,长春市第二医院组织开展义诊活动,为老人免费健康咨询,测血糖、血压,免费做心电图,并赠送体温计、健康手册。6 月 11 日起至 6 月 14 日每天早 8:30 至 11:00,在长春市第二医院老年健康体验中心,由呼吸内科主任白丽艳、心血管肾内科主任杜凯、神经内科副主任柳毅、骨科主任关瑞祥等专家坐诊,普及老年健康科学知识,提高老年人的健康水平。

/ 记者 刘施晶 报道

青年高血压脑出血的诊治

高血压脑出血危险因素

以往临床研究发现高血压脑出血的研究人群主要集中在中老年病人,然而近年来,青年高血压脑出血的发病率呈逐年增长趋势。按照世界卫生组织的标准,青年高血压脑出血是指年龄≤44 岁的成人由于高血压致动脉硬化破裂而引起的脑实质出血,其在危险因素、临床表现及诊治等方面均与中老年高血压脑出血有所不同。因此,对青年高血压脑出血人群的必须充分关注。

- 1、高血压因素
高血压病是脑出血最常见的危险因素,长期血压增高,导致脑内小动脉硬化、玻璃样变,形成微动脉瘤,血管在血压骤然升高时破裂出血。虽然青年高血压病患者的发病率低于中老年人患者,但青年高血压病与老年高血压相比其发病具有隐匿的特点。现代社会中,青年人社会压力大、工作繁忙,饮食作息不规律,忽视自身健康状况,体检意识薄弱,对自身患有高血压根本不知情,亦未进行及时有效的治疗,此种情况所造成的危害往往更大。及时发现并有效控制青年人高血压,对防止青年人脑出血的发生和复发都具有非常重要的意义。
- 2、高浓度酒精因素
目前很多学者认为少到中量的饮酒对脑血管有一定的保护作用,但高浓度

酒精的摄入过去就一直被视为脑卒中的危险因素,长期大量饮酒作为脑出血的危险因素也已得到公认,且饮酒与脑出血的危险性存在剂量效应关系。然而高浓度酒精的摄入对于出血性脑卒中的影响机制还不清楚。乙醇的毒性作用可使肾素 – 血管紧张素 – 醛固酮系统增强,因醛固酮具有储水作用,醛固酮增加会导致循环血量增加,进一步导致血压升高,从而诱发出血性卒中的发生。研究表明高乙醇摄入量与高血压的相关性:即饮酒越多,相应会导致血压的升高;长期饮酒还可导致脂肪代谢障碍,促进脑小动脉玻璃样变性和粥样斑块形成,成为脑出血的危险因素,有调查发现长期饮酒卒中发病率是一般人群的 4–5 倍。饮酒是青年脑出血多个危险因素中可控的因素之一。

3、吸烟因素
吸烟诱发脑出血的可能机制是烟草中尼古丁可使血液中一氧化碳浓度升高,一氧化碳与氧竞争血红蛋白,导致血红蛋白携氧能力下降,机体供氧不足,血管脆性增加,诱发脑出血;另一方面,血液中一氧化碳升高导致胆固醇升高、高密度脂蛋白下降,由此导致血浆纤维蛋白原含量升高,增加血粘度及血管壁损伤,结果促进脑动脉粥样硬化形成。吸烟还可使去甲肾上腺素升高,引起血管痉挛、收缩,血管变细,血压升高,从而加速

綦斌

吉林大学第一医院神经血管病外科主任医师、副教授,医学博士、博士后

脑动脉粥样硬化的形成。吸烟是青年脑出血多个危险因素中可控的因素之一,应加强倡导对青年人戒烟。

4、饮食及生活习惯
随着生活水平的提高,食物热量的摄取过量,高盐、高脂饮食随处可见。过量的高热量、高脂及高盐食物的摄入,导致体重增加,从而诱发脑血管疾病的发生。低胆固醇血症作为脑出血发病的危险因素虽然已得到充分重视,但相关的研究结论相差甚大。近年来,低胆固醇血症与脑出血发病的关系引起了许多学者的研究兴趣。

5、高血糖水平因素
已有研究表明高血糖水平与高血压是有相关性的,国外有学者对 18~49 岁青年脑出血危险因素的进行研究,发现糖尿病是青年脑出血的重要危险因素之一,糖尿病青年患者其发生脑出血的风险是无糖尿病的 2.4 倍。

6、体重方面
体重高于正常(体重指数 BMI 25)会增加身体各个器官的负担,体重指数越高,心肺负担就越重,机体耗氧就越多;另一方面,体重过重往往来源于高糖、高盐及高脂饮食,这些物质本身又会对血管造成伤害。体重过重的人,如果得不到足够锻炼,缺少有氧运动,其与体重正常人相比血管弹性往往较差,这就为脑出血的发生埋下了隐患。

高血压脑出血的治疗

老年人由于脑组织出现不同程度的萎缩,其颅腔空间代偿能力较强,而青年人由于脑组织相对饱满,其颅内代偿能力较弱。因此,当脑出血发生时,青年人会较早出现颅高压症状,其意识障碍也较老年人发生较早,由此引发脑疝的可能性也较老年人更为突出,这就需要临床工作者对于青年高血压脑出血患者要充分重视,并给予及时医疗干预,无论是积极的内科治疗还是外科手术治疗。

青年人由于普遍缺乏健康意识,特别是对自身的高血压病不够重视。另一方面青年人良好的生活方式和健康饮食习惯的约束能力也较老年人差,同时社会压力大,工作任务重,这些因素综合导致青年高血压脑出血的发生越来越普遍,然而临床上对青年高血压脑出血的研究和认识却远远不够,因此,加强相关的研究对指导青年脑出血的治疗具有重要的现实意义,同时为青年高危人群进行科普教育、有效干预及预防提供依据。微创、精准以及个体化治疗是外科治疗高血压脑出血的发展方向 and 趋势,总之,高血压脑出血的外科治疗,针对病人的不同情况,具体病情具体分析,采用不同的手术方法,制定个性化手术策略。