

注意缺水的这几个信号

不要等到口渴才喝水,不鼓励一次性大量饮水

俗话说得好,药补不如食补,食补不如水补。水作为生命之源,对于人体来说是非常重要的。但是,在日常生活中也不能保证时时刻刻都有水喝。比如,工作、学习的过程中,就会经常忘记喝水;夏天运动的时候,很难做到及时补充水分;晚上睡觉也有很多次被渴醒……

但是,人体对水缺乏的表现是极其敏感的,即使只有1%的水不足也会出现症状。

缺水会造成什么后果?如果脱水状态持续较长时间,会使心血管、呼吸和体温调节等系统受损。不论是否自愿脱水,还是身体的内在环境因素,都会共同导致严重的水不足,从而使机体深部温度升高,皮肤血液流动和出汗延迟。损害体温调节功能,引起血循环渗透压增高,细胞内液的水流向组织间液导致细胞内脱水,血液黏度增加,从而使心血管系统的负担加重。

缺水时身体会发出哪些信号?身体缺水的信号会受到工作负荷情况、机体健康状况、热的耐受能力、周围环境温度和相对湿度的影响而出现不同程度的反应。水不仅是重要的营养素,也是构成机体含量最多的组成成分。人体中的水含量会随着年龄的增长而减少。比如,胎儿期的水含量达到90%,到中老年时期会递减到60%,甚至50%。

一般在你感到口渴之前,身体就已经达到了1%的缺水或已经失去了相当于体重2%左右的水分。随着机体失水量的增加,依次会出现从口渴到口干、燥热、压抑、食欲减退,难以集中精力、头疼、烦躁、困乏,较长时间无尿意或者尿液的颜色变深和气味变浓等表现。如果失水情况持续,就会出现体温升高,血压下降,皮肤失

去弹性,过度呼吸导致肢体末端麻木和麻刺感,甚至晕厥,严重时会引起死亡。

补水,每天喝多少才合适?人体内的水总是处于动态平衡状态,摄入量基本等于排出量,变化幅度在1%~2%以内。一个体重65kg的轻体力成年人,通过皮肤蒸发、排尿等多种途径,每日排出水的总量为2569ml。一般来说,一个健康成人每日应该补充2500ml左右的水。但是,我们所需的水,并不完全来自于饮水,还有日常饮食中的五谷杂粮、肉蛋奶、蔬果等,所以每日需从饮水中获取约1500ml~1700ml的水。比如,饮水杯容量为200ml,则每天需饮水约7~8杯。另外,在高温天气和运动、劳动强度大的情况下,还要增加1/3的补充水量。

如何正确饮水?饮用白开水是最能补充人体水分的方式,或者用较淡的茶水替代部分白开水。但不能用含糖酒精饮料、浓茶、咖啡、奶茶、苏打水等饮品代替水,这些饮品虽然可能暂时会减轻口渴的感觉,但很快就因增加尿量而加重缺水。

需注意,不要等到口渴才喝水,不鼓励一次性大量饮水,应养成口渴前少量多次饮水的习惯。尤其是在吃饭前,喝大量的水会冲淡胃液,影响消化和吸收。应适当增加饮水量,尤其在夏季等高温、干燥



环境下,或运动量、工作强度大时,饮水量也需要相应地增加,同时补充一定量的矿物质(盐分)。

值得注意的是,过量饮水会增加心

脏、肾脏的负担,重者造成人体水中毒;心血管病患者尤其注意不要在晚饭后、睡前集中过度饮水。

(综合)

秋高气爽蟹黄鱼肥,但痛风患者们要注意了

秋季是收获的季节,种类繁多的海鲜涌入市场,是否也让你蠢蠢欲动、垂涎三尺。但对于痛风患者而言,味道鲜美的海产品似乎是可望而不可及的,明明就在眼前,但却因高居不下的尿酸不得不将它们拒之千里。北京中医药大学东方医院风湿科副主任医师韦尼认为,只要能做好四个方面,痛风患者也能在秋季享受海鲜的美味。

规范治疗,将病情控制在稳定水平

如果要求所有痛风患者都只能食用绿叶蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶等低嘌呤食物,这是不科学的,也是不现实的。目前医学上允许痛风患者在整体病情稳定,尿酸已经达标或接近达标的情况下,适量进食中等嘌呤食物。这就要求每一位痛风患者坚持遵医嘱接受治疗,定期复诊,按时复查尿酸水平,通过运动等方式减轻体重,长期保持病情稳定。

选择进食嘌呤含量较低的海鲜

海鲜种类繁多,不仅只有螃蟹、鱼虾,也不是所有的海鲜都属于高嘌呤食物。我们知道,每100克某种食物中,若嘌呤含量大于100mg,则该食物属于高嘌呤食物。

按照这个标准,海鲜中的沙丁鱼、三文鱼、鱿鱼、鱼卵、小鱼干、虾类、贝壳类(干贝、蛤蜊、牡蛎等)嘌呤含量较高,痛风患者应该避免进食。但海参、海蜇等每100g中嘌呤含量不到10mg,甚至比某些

蔬菜都要低,痛风患者是可以进食的。除此之外,鲱鱼、鲈鱼、比目鱼等属中等嘌呤食物,痛风患者在病情稳定情况下可以限量进食,如每周或每10天进食1次,每次进食100g左右。

烹饪方式要尽可能简单

大多数痛风患者伴有体重超标、血脂升高、脂肪肝等并发症,这就要求海鲜烹饪方式要尽可能简单,以清蒸、清炒、炖煮为主,避免油炸、煎烤等。这样既可保证营养物质不被完全破坏,也降低了食盐、油脂的摄入。

多饮水,不喝酒,不喝海鲜汤

冰凉的啤酒搭配美味的海鲜,虽然吃起来感觉上很爽,但这绝不适合痛风患者。酒精是痛风患者的绝对禁忌,不仅可造成尿酸升高诱发痛风,还可加重脂肪肝等并发症。因此,痛风患者吃海鲜时绝对不能喝啤酒,可以选择白开水或者苏打水。



此外,海鲜经过高温炖煮后嘌呤释放入汤中,此时肉中嘌呤含量反而减少,尽管海鲜汤更加鲜美,但痛风患者却不能饮

用。如果能做到以上几点,痛风患者就可以安全的进食海鲜,但一定要控制进食量。

(综合)