

喝水应避开五大误区

喝水，一个简单的事情，其实也包含很多的学问。大家每天都会喝水，但是对喝水的学问了解多少呢？下面跟大家聊聊喝水的误区，来看看你中了几招吧！

误区一 渴了再喝水

错。实际上，感觉口渴已经是身体明显缺水的信号，不应该等到渴了才喝水。

缺水对身体有很多影响，当机体的体液丢失量约为体重的1%时，在出现口渴感觉的同时，机体的血浆渗透压升高，且身体活动的能力也受到影响。当达到2%至4%时，机体在感到口渴的同时，已经处于脱水的状态，尿液会减少，尿液颜色已经不是正常的略带黄色透明或白色，而是呈现深黄色，尿比重也会增高，这个时候，工作能力和认知能力会有所降低。而达到4%至8%时，机体除了极度口渴的感觉外，已经处于中度脱水的状态，另外还会皮肤干燥且失去弹性、口舌干裂、声音嘶哑、心率较快，还会变得烦躁不安，更严重的还会导致血压下降，甚至危及生命。

所以，不要等到口渴的时候才喝水，应该主动规律饮水，每次饮水200毫升左右。

误区二 早起一杯淡盐水

错。一般早晨刚起床的时候，因为



长时间的睡眠会有一些隐性出汗和尿液分泌，无形中损失了很多水分，虽然起床的时候可能不会觉得口渴，但是实际上体内仍然会因缺水而导致血液黏稠。因此，早晨空腹的时候可以喝水，有助于降低血液黏度，增加循环血容量，但不应该喝淡盐水。

我国居民每天盐摄入量为10.5克左右，已经严重超标，因此不该再往水

中加盐。

另外，早起喝水建议应该在刷牙之后，清理好口腔细菌再喝水，并且不要喝冷水，晨起喝冷水会刺激胃肠道，导致胃肠道黏膜收缩，有可能引起腹痛等症状。

误区三 吃饭的时候喝水会稀释胃液

错。食物本身就含有大量水分，如

蔬菜瓜果中的水分含量超过80%，所以即使不喝水，吃饭的时候也是有水分进入胃肠道的。

研究发现，吃饭时适量喝水对胃液的浓度、成分或PH值都不会有显著影响，不会影响对食物的消化吸收。

误区四 喝啥水都能补水

错。一瓶含糖饮料中含糖20克至50克。过量饮用含糖饮料会增加患龋齿和慢性病，如肥胖、Ⅱ型糖尿病等一系列疾病的风险，对健康不利。

所以，建议少喝或不喝含糖饮料，慎重选择饮水类型，首选白开水。

另外，经常喝含糖饮料还会形成对糖的嗜爱。要避免在家中存放含糖饮料，认识到经常喝含糖饮料对身体的危害，减少和避免喝含糖饮料。

误区五 喝水越多越好

错。水摄入量超过了肾脏排出能力（0.7至1.0L/h）可引起急性水中毒，水中毒可导致低钠血症。

水中毒可因脑细胞肿胀、脑组织水肿、颅内压增高而引起头痛、恶心、呕吐、记忆力减退，重者可发生渐进性精神迟钝，恍惚、昏迷、惊厥等，严重者可引起死亡。

（据《北京晚报》）

经常口腔溃疡 原因是身体缺乏维生素B

口腔溃疡病症并非很严重，但是由于喝水、吃饭都会引发剧烈疼痛，所以在患病期间会极大地影响饮食、说话等生活作息，从而引发间接性症状。例如，怕痛不敢嚼碎食物就下咽，导致胃肠道消化不良等，随后引起便秘、口臭等一系列多发病症，从而引起头痛、头晕、精神不适。

复发性口腔溃疡最常见

口腔溃疡虽然看似都长得一样，但其实有很多不同的分类，以下列举一些最常见的种类：

一是复发性阿弗他溃疡，又称复发性口腔溃疡、复发性口疮，也是人们最常见到的口腔溃疡类型，灼痛感是其突出特征。外观为单个或者多个大小不一的圆形或椭圆形溃疡，表面覆盖灰白或黄色假膜，中央凹陷，边界清楚，周围黏膜红而微肿，具有周期性、复发性、自限性的特征，任何年龄都会得病，女性较多。一年四季均能发生，一般10天左右自愈。

二是贝赫切特综合征，其口腔黏膜损害症状和发生规律与复发性阿弗他溃疡类似，除此之外，本病累及多系统多脏器，且有先后出现的口腔外病损症状。眼、生殖器、皮肤病损也是其主要临床特征，表现为反复性生殖部位溃疡、皮肤结节性红斑、毛囊炎、葡萄膜炎，严重者可发生关节、小血管、神经、消化、呼吸、泌尿等多系统损害。

三是创伤性溃疡，由口腔创伤引发的口腔溃疡，与机械性刺激、化学性灼伤或者热冷刺激有密切关系，其发病部位和形态与机械刺激因子相符合。症状与复发性阿弗他溃疡相似，无复发史，去除刺激后溃疡很快愈合，但如果任其发展，则有癌变可能。

缺乏维生素B可致口腔溃疡

口腔溃疡的伤痛非常厉害，而病因也非

常简单：过度熬夜、爱吃辛辣食物、脾气暴躁、抽烟饮酒过度、口腔卫生太差等，而究其最终原因，则是身体缺乏维生素B。很多人觉得口腔溃疡是缺乏维生素C的一种表现，所以总是额外补充维生素C。但实际上并不是，口腔溃疡是缺乏维生素B的一种病症，一旦缺乏维生素B，皮肤黏膜就会出现炎症，表现为口角炎、裂口等问题。

内外敷治溃疡

口腔溃疡可在10天左右自愈，因此用药基本上是为了止痛，而非快速愈合伤口。下面为大家推荐一些方法：

1. 蜂蜜内服具有清热解毒的功效，外敷具有敛疮止痛、增进细胞再生的效果。

2. 蒙脱石散原本是用来治疗腹泻的，不仅能修复肠道黏膜，对口腔黏膜同样有作用。它可以隔绝溃疡面，减少外界刺激对溃疡的影响，有利于减轻疼痛，促进溃疡愈合。

3. 可用医用硝酸银10%溶液烧灼伤口，使溃疡面上蛋白质沉淀而形成薄膜，保护溃疡面，减轻疼痛，加快愈合。

4. 可将30粒六神丸碾成粉末，再加入2毫升凉开水将其调成稀糊状待用，用消毒棉签蘸取六神丸粉糊，将其涂在溃疡面上。此疗法的特性是止痛效果好，一般在涂抹后5分钟以内便可见效。

提醒

口腔溃疡是一种小病，但也可能是口腔癌的临床症状，口腔癌是发生在口腔的恶性肿瘤的总称，大部分属于鳞状上皮细胞癌，即所谓的黏膜发生变异。如超过两周未痊愈的口腔溃疡，患者必须做进一步检查，以排除口腔癌的可能。

（据《北京晚报》）

市疾控中心

开展2019年“联合国糖尿病日”主题宣传活动



□记者 孙艳文/图

本报讯 11月14日是第13个“联合国糖尿病日”，今年的宣传主题是“防控糖尿病，保护你的家庭”。当天，市疾控中心组织十多名医务人员走上街头，开展主题宣传活动。

活动现场，市疾控中心悬挂宣传横幅，设立咨询台，为市民免费测量血糖、血压（如

图），并发放宣传单和控油壶、限盐勺等健康支持工具，向市民普及糖尿病防治知识，呼吁全社会共同行动，防控糖尿病。

据统计，活动期间共展出健康知识展板10余块，向群众发放宣传单5000余份，发放健康支持工具300余套，免费为400多人次测量血糖、血压。