

# 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,不应该感到渴了才喝水。

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

## 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 喝糖水都能补水

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 1.0 L/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。

### 内服外敷治溃疡

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成效,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。它能隔绝溃疡面,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 多人测量血糖、血压。