

夏天您饮水够不够

◆ 张家庆

炎炎夏日已到,我们常会感到口渴。究竟一天应喝多少水呢?这问题看起来简单,但回答却不容易,因为影响的因素较多。

■ **影响需水量的因素** 每日需水量受下列因素影响。1.活动。如您锻炼或活动时出汗,则应增加饮水。短时间强活动应增400~600毫升水。如强活动在1小时以上,如马拉松赛跑,则应增加更多,其量根据出汗多少及时间而定。此时最好不用一般水而喝含钠的运动饮料,以免发生低钠血症。2.环境。天气热而闷易出汗,冬天室内太热也会出汗而要补充水。2500米以上高原可引发排尿增多、呼吸加速,均可使水分减少。3.疾病。发热、呕吐或腹泻时失水过多,应补足。尿路感染及尿路结石均应多饮水。但另一方面,心力衰竭及某些肾脏病、肝病、肾上腺病可减少水的排出,此时则应限水。如水喝得太多,将血中电解质稀释,造成低钠血症反而危险。不过这种情况在健康人少见,耐力型运动员(如马拉松赛跑者)易发生。4.妊娠。孕妇或哺乳的妇女应增加饮水。美国医学研究院建议孕妇每日喝2.3升水,而哺乳者喝3.1升。

■ **喝水对健康有益** 水是体内最主要的化学成分,一般人体内水约占体重的60%。如果体胖,则体重除去脂肪后,水约占70%。体内各系统都要靠水才能代谢发挥作用,例如水能把重要器官里的毒素冲出体



外,有了水才能把营养物质带到每个细胞,耳朵、鼻子、喉咙等组织如果没有水就会干燥而失去功能等。因此缺乏水,体内器官就不能保持正常的功能,医学上称为脱水。

如在干热环境中活动,或限制喝水,只要体重即时减轻1%~4%,称为轻度脱水,就

可影响神经精神系统,出现头痛、注意力不集中、疲乏、精力差、反应迟钝及不能完成任务等。此时切勿莫先想到脑瘤而去作CT、MRI等检查,应先考虑是否轻度脱水,此可自己治疗。

■ **每天应喝多少水** 我们每天呼吸、出

汗、排尿及排便都要排出水分,所以必须补足这些水分。补多少?如上所述,回答有些复杂。如以一般健康成人生活在舒适的气温中,则美国医学研究院定的是男性约3升,女性约2.2升。同样是美国,2011年官方公布的水日需量,男性成人3.7升,女性2.8升。我国平均体重较美国人低,数字应比此小。但夏天出汗多,又要比这数字大。老人因感觉迟钝,常常不感到口渴,所以最好每天少量不断喝水,或者多吃水果、汤等食物。

■ **喝什么水** 上述水总量包括水、饮料及食物。一般喝可靠的瓶装水,我国则多喝开水。此外,食物中含水也不少,一般为20%。例如水果及蔬菜,西瓜及番茄中90%以上是水分。牛奶及果汁中绝大部分也是水。茶、咖啡饮料及汽水、酒主要也是水,但后者不应成为每天喝水的主要部分。每天主要喝的应该就是水,因它不含热卡,价廉又方便。

■ **怎么知道您不缺水** 您喝水足够,则一般不会感到口渴,每天排尿约1.5升,尿无色或很淡黄色。如果尿色黄或深黄,又能排除黄疸,则表示您体内水不足,应先补充水或请医师诊断。

日常生活中,人们最好养成习惯,每餐或餐间喝一杯水或其他无热卡或低热卡饮料;在体育锻炼前、中及后都应喝水。尤其是夏天,人体特别是老年人更应注意勿缺水。

球形雷 几率小危害大

◆ 霍雨佳

2007年5月23日,重庆开县兴业村小学校舍遭遇雷击,造成7名小学生死亡、40多名学生受伤的重大雷击灾难。经专家勘察给出的最后结论是:兴业村小学遭受雷电闪击,并伴有“球形雷”的发生,从而导致重大的人员伤亡。

众所周知,通常说的雷电多指直击雷、感应雷。直击雷就是直接打击到物体上的雷电;感应雷即通过雷击目标旁边的金属物等导电体感应,间接打击到物体上。这两种雷电可以通过安装外部的和内部的避雷装置,达到防御的目的。但现在的科技水平,不仅无法预报和预防“球形雷”(又称“球状闪电”),甚至对球状闪电的成因和形态也众说纷纭。

通常认为,球状闪电不是一般的电闪雷鸣(但常常以雷雨天气为背景),而是颜色多为红色或橙黄色的发光体(俗称“火球子”)。球状闪电在空中形成时,直径可达几十米,当它移近地面时,其直径会逐渐变小,颜色也有所变化。球状闪电行走的路径极不规则,当它“飘”过来的时候,能听到一种“吱吱”声,可往往人还没来得及躲避,它已轻盈绕过,“蹦蹦跳跳”地跑到前面去了。由于球状闪电运行速度比一般闪电慢,颜色又鲜艳多变,所以很容



易被目击者误认为是飞碟。

球状闪电的特点,决定了一般避雷设施拿它没办法。球状闪电若降落地面或进入屋内,当然是一件特别可怕的事,因为它碰到任何物品都可能爆炸。不过,和普通的雷电相比,球状闪电出现的几率要小得多;同时,专家研究表明,球形雷常常随着自身内部的电荷变化,会在几十秒至几分钟、最长不超过十

几分钟时间内,自然消耗掉。正是基于这两种事实,人们也不必谈“球”色变,万一遭遇球形雷,要用“闭”、“定”、“引”三法,尽可能避免球形雷对身体的伤害。所谓“闭”,就是雷雨时关闭门窗,不仅降低雷电噪声,也可预防球形雷的入室。所谓的“定”,就是一旦发现附近有球形雷,必须定在原地,千万别跑动,因为球形雷具有“跟随气流飘动”的特点。而所谓的“引”,则是指球形雷距离身边很近时,可迅速拾起旁边的石头(或别的物体),向一个安全的方向扔去,从而把球形雷“引”走。

球形雷的出现几率很低,但直击雷的频率相对较高。所以最后提醒大家:雷雨天气,应该尽量避免外出;如果在上班、上学的路上,或野外工作(如石油、地质勘探)时遇上雷电轰鸣,可选择山洞、成片房屋、车厢内等安全地方躲避(不要选择大树下);万一旦发生或即将发生雷击时,一定要考虑采取紧急措施——当头、颈、手处如有蚂蚁爬走感,头发竖起,说明将发生雷击,应赶紧趴在地上,并扔掉身上佩戴的含金属的饰品、雨伞、发卡等,这样可以降低遭雷击的危险,万一遭遇的是球形雷,还可能起到“把雷引走”的作用。

孩子太宅易患佝偻病

◆ 区君

在过去10年中,英国儿童佝偻病患病率竟然比过去贫穷的维多利亚时代高出了4倍!这是因为越来越多的孩子宅在家里玩电脑游戏、家长们开车接送孩子上学和放学、较少服用鱼肝油、较少在太阳下活动等因素,导致了佝偻病率的飙升。

佝偻病即维生素D缺乏性佝偻病,它会导致骨质疏松和畸形。身体中维生素D的主要来源是通过晒太阳而来,另外通过摄入鱼、鸡蛋和肝脏等食物也能获得。专家表示,这种佝偻病在19世纪时曾是一大难题,但在二战以后,由于人们摄入了更多的乳制品和蛋白质饮食,加上政府对鱼肝油的引入等,使佝偻病患病率减少到了非常低的数位。而现在发病率再次上升,部分原因是人们的饮食改变,还有部分原因是我们担心皮肤癌而厌恶阳光,现代的人不爱补充鱼肝油,且孩子们和年轻人又喜欢吃加工食品和垃圾食品,这就导致很多人很难吸收到足够的维生素D。

其实,晒太阳是吸收维生素D的最佳方法,每天20分钟,让阳光照在脸上和胳膊上就足够了。值得注意的是,母亲维生素D水准越低,导致孩子患上佝偻病的风险也越高。因此,建议生育期的妈妈们更要每天晒太阳和多运动,以增强她们体内维生素D的水准,这就可以通过母乳传递给宝宝。专家建议,所有5岁以下的儿童,应该服用维生素D补充剂,以预防缺陷及对今后健康成长有益。



夜尿多是病吗

◆ 张小鹿

在生活中,我们可能时常会听到有亲戚朋友,尤其是上了年纪的老人抱怨因为夜尿多而睡不好觉。可能不少人会有疑问,夜尿多是病吗?需要治疗吗?其实,夜尿增多是需要引起我们警惕的,因为夜尿多往往是肾功能减退的一个信号。

正常成人在夜间排尿0~2次,尿量为300~400毫升,相当于24小时总尿量的1/4~1/3,如夜间排尿次数和量明显多于白天,称为夜尿多。

夜尿多常见于以下三种情况。

■ **肾病性** 由于肾功能减退,白天不能排完体内代谢后有毒物质,需在夜间继续排泄以致夜尿多,故又称为肾功能不全性或夜间代偿性多尿。

■ **排水性** 体内有水潴留,特别是心功能不全时,在晚上平卧后因回心血量增多,肾血流随之增加,夜尿增多。主要见于各种心脏病伴发心功能不全时。

■ **神经性** 有些因失眠或神经精神因素,夜间排尿增多,以夜尿次数多为主,而尿量不多。必须注意的是,夜尿多一般指夜间尿量多于白天尿量。大量饮水或利尿剂治疗期间,则常为白天尿和夜间尿量同时增多,或临睡前,饮水过多,引起夜尿增多者,均不是真正的夜尿多。因此,如果您或家人确实存在夜尿多的情况,则有必要前往医院进行相关的检查和治疗,以免延误病情。

(作者单位:上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肾内科)

