

阅读提示

自去年11月份左右,郑州地区已经连续百天未有有效降雨。据悉,干旱已波及12个省份,我国也已首次启动I级红色抗旱应急响应。2月7日,我省市相关部门抓住有利时机,成功实施了人工增雨作业,细细的春雨飘落及时缓解了旱情。和农作物一样,人体如缺水可引发多种疾病。由于干旱持续过长,缺水干燥也影响到了人们的健康生活,郑州市中心医院呼吸科主任张华表示,与往年同期相比,牛年春节,呼吸道疾病以及住院肺炎高发,青壮年患病率显著增高,以咳嗽为主或单一症状的门诊病人大大增加。专家提醒,特殊时期为身体补足水分尤为重要。

晚报记者 聂广利

都是干燥惹的祸

气候温暖干燥令病原体活跃,人体防御能力下降

日前,记者在郑州市中心医院二楼输液部采访了正在输液的张先生,说起自己身体的不适,年纪轻轻且一向身体素质不错的他也觉得病来得莫名其妙。他说,好端端的不知道何时就突然整日不停地咳嗽,浑身无力,在女朋友的陪伴下他赶紧来到了医院,“幸亏来得早,不然就有可能发展成肺炎。近段时间来,像小张一样情况的病人不在少数。”郑州市中心医院呼吸科主任张华表示,这与今年持续干燥的环境有关,也与小张不爱喝水的生活习惯有关。秋冬期间,气候温暖干燥令病原体活跃,缺水的人体环境导致人体防御能力下降,很容易受到各种病菌的侵袭。

水,今天你的身体喝够了吗?  
由于干燥天气持续过长,与往年相比,呼吸道疾病、慢阻肺发病和加重的患者较多



水,今天你的身体喝够了吗?

最理想的饮水是温开水、凉开水、淡茶水,每日应分散喝下2000~2500毫升水

相比于其他时期,这时每天应当补充更多的水来满足人体新陈代谢的需要。很多人对于商家矿泉水和纯净水的文字游戏相当困惑,以至于无法选择,事实上,纯净水相当于蒸馏水,就是纯度极高的水,没有一丝杂质包括营养物质;而严格的矿泉水则取自天然的泉水或溪水,是经过杀菌等工艺过滤出来的水,富含人体所需的许多矿物质;山泉水与矿泉水大体相同,同样是地下水。

因此,就日常饮用水来说,矿泉水要好过纯净水。喝纯净水只能起到补充身体水分的作用,而喝矿泉水却能补充人体所无法自身合成的许多微量元素,对人体的健康更有利。

每日应分散喝下2000~2500毫升水,即8~9杯水的摄入量。此外,专家建议,喝水与吃饭一样,提倡“多次少饮”,平时在面前放杯水,时不时喝上一口,应采取小口喝水的方式,切忌口渴时猛灌整瓶水,应让人体慢慢消化。

人体缺水可引发多种疾病

不同年龄和性别的人群,均可因缺水引发不同的疾病

不光是鱼儿离不开水,人也一样,越来越多的医学专家认为,人体很多疾病都是因为缺水引起的,身体缺水是许多慢性病的根源。哮喘病、高血压等,水的缺位都会让它们日益加重。美国科学院总结:科学饮水能够降低心血管死亡率。心脏病看似和喝水毫无关系,但实际上人体水分充足不充足也会给它带来不同程度的影响。当心脏供水不足时,血液循环就会不太顺畅,随之而来的是新陈代谢没有办法很好进行,导致人体感觉疲劳,而疲劳正是心脏病患者常有的发病前征兆。而且身体局部缺水还可能引起心脏血管堵塞甚至心肌梗死。

有专家表示,男人、女人、老人、小孩,不同性别、年龄的人对水的需求都是强烈而又不同的。襁褓之中的婴儿,进食都是流质(奶水、水、果汁),如果水分补充不够,显然长不大而且没法为将来

的生长发育打下一个坚实的基础。少年时期,身体处于成长阶段,生长激素正分泌旺盛,带动身体也非常需要充足的水分。有专家指出,如果此阶段供水量没有很好地衔接上,很可能为将来患慢性疾病留下隐患。曹雪芹说“女人是水做的”,现代女性都知道多喝水才能给皮肤“保湿”。不仅如此,女性缺水其实会导致内分泌失调甚至提早进入更年期等系列问题出现。另外,步入老年,对水的需要会逐渐减少,因为新陈代谢在放缓脚步。但是反而更应值得警惕,水分补充不足很可能突然晕厥甚至引发生命危险,近年来的医学研究发现,如果老年人发生脱水或患严重腹泻,就容易患白内障。蛋白质在水的参与下才能进行新陈代谢。人眼内的液体含量较高,当人体缺水时就会发生生化改变,引起眼晶体蛋白变性,最终引起晶体混浊而导致白内障。

小贴士

饮水的误区:茶、咖啡、酒或用工业化方法生产的饮料可不行

当身体急需水时,我们却给它茶、咖啡、酒或用工业化方法生产的饮料,而不是纯净的天然水。不可否认,茶、咖啡和工业化生产的饮料不仅含有大量水,而且还含有一些对身体有益的物质;与此同时,我们也不能否认:茶、咖啡和工业饮料里含有大量脱水因子,这些脱水因子进入身体后,不仅让进入身体的水迅速排出,而且还会带走体内储备的水。这就是我们越喝茶和咖啡……就越想小便的原因。

医药超市 YIYAOCHAOSHI

这里有最新鲜的资讯

喜 痛风不再年年治

由中外合资研制的新药“痛风定片”问世了。该药具有“疗程短,见效快,不复发”的卓越功效。赢得了医学界和患者的一致好评,并被中华医学列入重点推广项目。新药的问世,使许多痛风患者摆脱了久治不愈、反复发作的痛苦。

详情:0371-66580990

孩子尿床必须早治

3岁以上孩子尿床是病,称为遗尿症。95%以上尿床孩子有多动、注意力不集中、自卑、多疑、脾气大、睡眠沉、叫不醒等状况。

现在社会竞争激烈,望子成龙,是每一位父母的心愿,千万别因“尿床不是病”的错误观念,延误了孩子治疗的最佳时机,耽误一辈子。

治疗尿床专用药——蚁陈固涩口服液(国药准字B20021050),纯中药疗效确切,是中国遗尿专题研讨会唯一推荐的尿床专用药,能全面治疗各种原因引起的尿床。已被列入国家中药保护品种。

康复热线:0371-66252099,61222989

网址:www.cnnc120.cn

脊髓病有救了

截瘫、肌肉萎缩、感觉丧失、大小便失禁、运动障碍……长年吃药打针、住院手术仍无济于事,脊髓病咋就治不好呢?

最新成果尊皇益髓颗粒(国药准字Z22021873)经数十年临床验证,对截瘫、脊髓炎、脊髓空洞症、脊髓压迫症、运动神经元等脊髓疾病总有效率达93.5%,是目前国内治疗脊髓病的专用药物。

咨询电话:0371-61603299

得了耳病怎么办

纯天然名贵中药精制而成的【耳复康】安全无毒副作用,主治久治不愈的耳聋、耳鸣、中耳炎等。

临床证明:使用耳复康3分钟,耳道沉闷感瞬间消失,中耳炎患者只需7天,耳聋耳鸣使用1~2个疗程康复。

康复热线:0371-61768666

两元钱体验试除灰指甲

灰指甲(指甲增厚变形,呈灰白、青黑、污黄色,发空)在温暖的春季繁殖、扩散快且传染性最强,极易交叉传染给自己和家人!

全国连锁——“健甲堂”,采用美国manipro无痛清除灰指甲、甲屑浸泡渗透杀菌、每七天护理一次,一个月可长出新甲。

2月16~22日到健甲堂者,只需两元即可体验全程无痛、无菌的manipro祛除灰指甲一次。

一店:中原路京广路口向西200米路北

二店:东明路纬二路西南角

风湿、类风湿、骨关节炎、强直、腰椎颈椎炎、滑膜炎患者注意了:

拔除风湿骨病的病根

“关支灵”为纯天然生物制品,其主要成分鲸蜡烯酸酯具有奇特疗效,能迅速纠正紊乱的免疫细胞,阻断关节炎病发,拔除关节炎病根,且对人体无任何毒副作用。

根据国内外十几家医院临床观测表明,其有效率高。从河南患者服用状况来看,绝大部分患者服用后,大关节轻松多了,手指关节灵活度大为提高,上下楼,蹲起轻松自如,腰椎颈椎活动范围变大,疼痛感也逐步消失。

报名电话:0371-66963289

66998515

