

健康教育

## 高考后外出游玩，这五个“锦囊”要带好!



高考过后，很多学生开启了放飞自我的假期生活。此时，很多人会选择外出旅行，奔向大自然的怀抱。在欢天喜地出门看世界之前，请收下这五个“锦囊”，助您轻松享自由!

### 1. 防不洁饮食

外出游玩时，饮食需谨慎，注意饮食卫生、饮水卫生，不喝生水。应有卫生许可证的正规餐馆就餐。

野外就餐最好携带有密封包装的食品；打开包装后的食品应尽快吃完，不食用腐败变质及超过保质期的食品和饮品。不采摘、食用野生蘑菇和野生植物。

### 2. 防咬伤

不招惹流浪犬等陌生动物。一旦被咬伤，应该及时到指定的狂犬疫苗接种门诊彻底清洗消毒伤口、接种疫苗，必要时注射狂犬病免疫球蛋白。

喂食动物后应及时洗手。若无法及时洗手，应用消毒湿纸巾或者免洗洗手液及时清洁双手。

### 3. 防过敏

有过敏史的人尽可能少到户外活动，特别是在有风的天气，更不宜长时间在户外停留；尽量少去花草树木茂盛的地方，更不要随便去闻花草；建议准备必要的脱敏药物，一旦出现较重症状，应及时到医院诊治。

最重要的是，要远离过敏原，减少过敏引起的不适。

### 4. 防中暑

要备好十滴水、藿香正气水等。这两种药物辅料中都含有酒精，服用后短时间内应避免驾驶，同时还要避免与青霉素、头孢类药物同服。一旦服药及补充水分后症状无缓解，需要尽快到医院就诊。

### 5. 防蚊虫

炎炎夏日，防晒、防蚊虫的工作要提前做好。

一支防晒霜是出行必备之物。外出游玩应注意防昆虫叮咬，尽量避免在昆虫主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧。如需进入此类地区，应当注意做好个人防护，穿长袖衣服，扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里。

来源：健康中国



## 要健康多喝水 喝太多也不行

生活中，我们常听到友善的提醒——“多喝水”。感冒了，多喝水；天热，多喝水；防生病，多喝水……

喝水，真的越多越好吗？答案是否定的。喝水太少，不利健康；过度饮水，则可能引发水中毒。到底该怎么喝水？你知道吗？

### 每人都有适宜饮水量

我们提倡多喝水，但并非无节制地饮水。日常饮水量需要根据年龄、气温、劳动或运动、出汗量等进行适量增减。不同年龄段饮水量也有所不同。在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天适宜的水摄入量为1700毫升；女性每天适宜的水摄入量为1500毫升。我们也可以通过公式计算：体重（公斤）×0.03=每日健康饮水量（升）。

喝水没有最佳时间，任何时间都可以，建议遵循少量多次的原则。出汗较多时可适当补充一些盐水。慢性肾脏病患者、心血管疾病患者需要咨询医生后，合理控制饮水量。

### 喝太多太少都伤身

人体内水分过少容易导致身体不同程度脱水，轻者出现口渴，没有食欲，重者会出现运动能力降低、注意力下降、嗜睡等。长期水分摄入不足还会增加患泌尿系统结石、肿瘤的风险。

补充水分不宜过多、过快，若超过肾脏排泄速率（每小时0.7~1升），会引发水中毒症状，包括细胞水肿、血钠浓度过低、脑压上升、肺充血、肾脏损害、肌肉损害，甚至有生命危险。

### 如何判断水喝够了没有

**观察小便颜色** 若小便呈浅柠檬色，说明体内水分处于最佳状态。若小便清澈无色，则应适当减少水分的摄入。若小便呈棕黄色，则需要及时补水。

### 有些药吃完要少喝水

**含服药** 需要通过舌下含服的药物，服用后30分钟内不宜饮水，以免影响毛细血管对药物的吸收。

**止咳药** 服用止咳药后10分钟内不宜饮水。

**胃肠病药** 服用胃肠病药后1小时内尽量少饮水。

**含漱剂** 为保证药品在口腔内维持一定的浓度，用药后不宜立即饮水。

一般情况下，建议用温水送服药物，但维生素、助消化药，以及一些含活性菌类的药物，应用水温低于40摄氏度的凉白开送服。

### 什么情况下要多喝水

**便秘** 身体缺水时，大便里的水分也会减少，从而导致大便干燥，甚至便秘。如果是因为缺水造成的轻度便秘，通过大量饮水能在一定程度上缓解。在饮水时，一定要大口大口地喝，快速吞咽，从而刺激肠蠕动，缓解便秘症状。

**痛风** 多喝水、多排尿有助于尿酸排泄，进而缓解痛风症状。

**感冒** 感冒患者服药后多有出汗的情况，喝水可使体内水分得到及时补充。多喝水还可以稀释痰液，有利于痰液排出。

**减肥** 餐前半小时喝一杯水能增加饱腹感，减少食物摄入。

**醉酒** 酒精会加速身体的脱水。水虽然不能解酒，但可以为身体补充水分，防止脱水引发的各种不适。

**动脑** 当人体丢失体重2%以上的水分时，视力、记忆力和注意力，以及其他认知能力都会下降。

### 有些水不能喝

世界卫生组织、国际癌症机构都曾经提示，饮用65摄氏度以上热饮，会增加患食管癌的风险。一般来说，刚出锅的汤、刚泡好的咖啡/茶饮，温度为80~95摄氏度，这时喝下去，不光烫嘴，还会烫出病!

我们的口腔、食管表面都覆盖着黏膜，进食温度保持在10~40摄氏度，有利于保护正常的生理功能。胃肠功能弱的人不建议喝冰水（10摄氏度以下）。我们说的温水一般为40~50摄氏度，是温热且不烫口的感觉。10~40摄氏度的水更接近于凉白开，这种温度的水，最推荐饮用。

凉白开的温度接近人体体温，饮用后不易刺激胃肠道。比体温稍低的水进入人体之后，会在体内被加热至体温水平。这个额外“加温”环节，会燃烧更多热量。

### 特殊人群饮水有讲究

当肾脏出现“故障”时，多饮水和少饮水都会影响肾脏的代谢功能，那么肾病患者究竟该如何正确饮水呢？

没有出现明显水肿/心衰的肾脏病患者 正常饮水，每天饮水量应控制在1500~2000毫升。保证充分的饮水量可以促进尿液的生成，有效清除代谢废物，有助于维持肾功能稳定。

水肿、少尿或无尿、透析患

者少饮水。少尿，指每日排尿少于400毫升；无尿，指每日排尿少于100毫升。少尿/无尿患者如果饮水过多，会导致水潴留，增加心脏、肾脏负担，加重病情。水肿患者本来已经出现水潴留，饮水过多会加重病情。透析患者需要根据自身的体重变化来调整饮水量。患者两次透析期间体重增长不应超过5%。

**肾结石、尿路感染、高尿酸血症患者** 多饮水。多饮水可预防泌尿系结石形成，防止结石复发。尿路感染患者大量饮水可冲刷尿道，减轻感染症状。高尿酸血症患者多饮水可促进尿酸排泄，降低血尿酸水平。

### 那些关于水的谣言

◆“‘千滚水’不能喝” 多次烧开的自来水中亚硝酸盐含量的确会增加。不过，水里的亚硝酸盐含量很低，远低于国家标准，因此可以饮用。与其担心“千滚水”里的那一丁点亚硝酸盐，还不如少吃一些酸豆角等含亚硝酸盐的不健康食品。

◆“‘隔夜水’不能喝” 夏季气温高，空气湿度大、细菌繁殖快，若存放不当，“隔夜水”容易成为污染水。不过，白开水隔夜其实是没关系的，但隔夜茶不建议喝，因为茶叶等有机物更容易滋生细菌。

◆“矿泉水比纯水更有营养” 喝口水而已，跟吃饭没法儿比。水里的矿物质实在少得可怜，要补充矿物质最好还是吃肉、吃菜。

◆“常喝硬水会得肾结石” 水的软硬程度，指的是水中钙离子和镁离子的含量高低。目前没有充足证据表明水垢会导致肾结石或其他健康问题。相对而言，饮水量不够才更容易引起结石病，以及其他泌尿系统疾病。

◆“边吃饭边喝水会消化不良” 其实喝水不会影响胃的消化功能，边吃饭边喝水对普通人来说没有什么问题。餐前半小时喝水还有助于控制体重。

来源：健康报 文：华中科技大学同济医学院附属协和医院肾内科 汤荟 叶明珠

