

喝够水能减少心衰风险 告诉你夏天补水的5个技巧

喝水太少 “心”不答应

有人说,珍惜身边那个让你多喝水的人,因为这是真爱。

人离开食物约可生存3周,但没有水只能生存3天左右,“水”对于人体的重要性不言而喻。根据《中国居民膳食指南(2022)》,成人每日推荐饮水量为1500至1700毫升,但其实生活中很多人都做不到。最近,一项研究表明,喝够一定量的水有助于心脏健康。北京老年医院消化科主任付万发、北京保护健康协会健康饮用水专业委员会会长赵飞虹、中国注册营养师李园园为你总结了夏季喝水的正确方法。

喝够水能保护心脏

近期,美国国家心肺和血液研究所的研究团队在《欧洲心脏杂志》发表研究显示,中年血清钠高于142mmol/L是心力衰竭和左心室肥厚的危险因素。作者建议女性每天摄入1.6至2.1升水,男性每天摄入2至3升水,或可降低心力衰竭和左心室肥厚的发生风险。

研究人员推测,当水分摄入减少时,血清钠水平会增加,进而激活了人体的抗利尿激素和肾素-血管紧张素系统,这一过程可能与高血压和心力衰竭有关。

研究纳入了11814名参与者,他们的平均年龄为57岁,52%为女性。在整个25年的随访中,共有1369名参与者发展为心力衰竭。

分析后发现,血清钠水平与心力衰竭的发生显著相关。在血清钠正常值范围内,其每增加1mmol/L,参与者发生心力衰竭的风险就会增加5%,水分缺乏也显示出与心力衰竭发生风险的显著关联。水分缺乏占1%至2.4%体重的参与者,心力衰竭发生风险增加31%。

喝水少身体悄悄发生变化

偶尔一次喝水少,对身体的影响非常有限。喝水习惯好的人,有更好的代谢功能和免疫功能,长期喝水少会让身体发生4种变化。

大便干燥

大便70%都是水分,若身体缺水,大便中的水分就会被大肠吸收,导致大便干燥,排泄不畅,久而久之形成便秘。

易得结石

喝水少会导致尿量减少,身体内的废弃物不能随着尿液及时排出来,易形成结石。

血液变黏稠

高血压、高血脂、高血糖患者饮水不足,血液黏稠度会升高,血液循环变慢,容易引发心肌梗死、脑血栓等。

癌症风险升高

喝水太少,膀胱癌、前列腺癌、睾丸癌、输尿管癌和肾

孟癌的风险升高。美国研究表明,每天喝5杯水的女性比喝少于2杯水的女性,患结肠癌几率降低45%;男性每天喝4杯水比喝少于1杯水的,患癌几率降低32%。

水其实是最便宜的药

缓解便秘

临床中大部分的便秘患者大多都存在饮水量不足的情况。要排便通畅,就要使肠腔内有充足能使大便软化的水分。郑州市第三人民医院肛肠科医生高宪平介绍,便秘的人喝水最好是大口大口地喝,吞咽动作要快,让水能够尽快地到达结肠,同时刺激肠蠕动,改善便秘的症状。便秘的人平时喝水时尽量选择温白开水,不要用饮料或者是咖啡来代替喝水,这样对排便更利。

缓解痛风

喝水对痛风患者起着至关重要的作用。北京大学人民医院临床营养科主任医师柳鹏介绍,嘌呤易溶于水,痛风患者多喝水有利于尿酸的排出,预防尿酸肾结石,延缓肾脏进行性损害。痛风患者饮水,一般每天至少要达到2000毫升,伴肾结石患者最好能达到3000毫升,但肾功能不全或心肺功能异常者要根据病情限制水的摄入量。宜选用白开水、矿泉水、果汁或淡茶水。

缓解感冒

你感冒发烧时,医生总会刻意地嘱咐一句“多喝水”,这可不是敷衍的话,而是喝水确实能缓解感冒症状。首都医科大学附属北京胸科医院临床营养科副主任马皎洁介绍,感冒病人多有发热、出汗症状,或因服解表药而出汗,都会导致体液流失,喝水可使体内水分及时得到补充,避免虚脱。另外多喝水还能促使出汗和排尿,加速体内细菌和病毒快速排出。

帮助减肥

有很多研究发现,饭前喝水有助于减肥。解放军总医院第八医学中心营养科王晶解释,这和我们常说的“饭前喝汤”有些相似。餐前喝

点水首先可通过增加饱腹感减少进食;其次,对食物的渴望也会改变,因为有足够的水,身体会比较喜欢蛋白质,而不是令人发胖的碳水化合物。

夏天补水做好5件事

感觉口渴时,一般成人水分丢失量约为体重的2%,此时身体机能开始受到影响。平时要养成主动饮水的习惯,夏天要尤其注意以下几个细节。

每天喝够量

根据《中国居民膳食指南(2022)》,成人每日推荐饮水量为1500至1700毫升。夏季出汗多,可以根据日常生活活动情况以及所处环境,适当增加水的摄入量。

口渴时慢点喝

越是口渴时,喝水越要慢,若猛喝水可能出现腹胀、胃痛等症状,加重心脏、肾脏等器官负担,还可能造成人体电解质紊乱。应匀速小量间断补水,一口一口地慢慢喝。每次150至200毫升即可,不要一次喝太多。如果觉得不够解渴,过3至5分钟后,可再喝一点。

水温要适宜

气温高时,很多人喜欢喝凉水或冰水,这样会使胃肠黏膜突然遇冷,从而使原来开放的毛细血管收缩,引起胃肠不适甚至腹泻。喝水的温度不能太热也不能太凉,最适宜的温度是10℃至30℃。

水里加点“味道”

白开水是最符合人体需要的饮用水。高温天可以适当喝点带“味”的水,比如,柠檬水、蜂蜜水、菊花茶等。

几个时刻别让自己渴

◎早上起床后。此时会处于生理性缺水状态。起床后或在吃早餐前可以适当喝些水。

◎晚上睡觉前。人熟睡时,体内水分会通过出汗、呼吸不断丢失,造成血液黏稠度升高、代谢物积存。

◎洗完澡后。热水澡会令血流量增加,洗后应小口慢速喝一杯温水。

◎尿变黄时。尿液呈浅

黄色表明喝水量足够;若尿液比较黄,就要立刻饮水了。

◎运动期间。除了运动前要喝水,运动时每隔半小时也应适当补水。

不同人群喝水有讲究

不同人群有不同特征,因此要有所区分,以下几类人群要注意饮水习惯。

儿童

《中国居民膳食指南》《中国学龄前儿童平衡膳食宝塔》《中国学龄儿童膳食指南》建议,10岁以下孩子,每日水的需求量因年龄有所不同:6个月至1岁,总摄入量为900毫升(奶/食物+饮水);1至2岁,总摄入量1300毫升(奶/食物+饮水);2至3岁,饮水量600至700毫升;4至5岁,700至800毫升;5至7岁,800毫升;7至10岁,1000毫升。

哺乳期女性

乳汁中90%左右是水,哺乳期妇女在保证营养均衡的情况下多喝水,有利于乳汁分泌。一般推荐饮水量为每天2100毫升左右。

老年人

老年人如果不经常喝水,容易血液黏稠、血脂高。老年人要勤喝水,饮水量也要相应增加。但是患有高血压、冠心病、心衰、肝硬化、慢性肾炎、肾衰竭、严重胃肠道疾病、急性胰腺炎、急性胆囊炎的老人,喝水应遵医嘱,不要过量。

上班族

上班族每天到办公室后可以及时补充200毫升水,这有利于促进大脑活跃,工作注意力集中。餐前半小时喝200毫升水有利于增加饱腹感,有助防止肥胖。

体力劳动者

户外作业工作者可在进行体力活动前半小时左右适当补水,活动过程中可小口少量补水,结束后稍微休息一会再把水补足。

慢性病患者

肾脏、心肺功能不好的人群,需要注意饮水要求,在医生指导下调整饮水习惯。

综合《生命时报》《健康时报》报道

■ 相关新闻

为减肥猛喝水 女子中毒进医院

前些天,浙江余杭的王女士想靠多喝水减肥,结果头晕、恶心呕吐被送进医院急诊,医生告知,这是水中毒。

那天,王女士在某社交平台上搜索减肥方法,一条多喝水淡盐水能清肠减肥的视频吸引了她,不用运动,喝水就能减肥,她如获至宝,为走捷径不惜铤而走险。

按照视频上演示的方法,八斤的矿泉水加一小瓶盖的盐,兑成淡盐水服用。为了能达到效果,她快速将其灌进肚子。谁知,喝完水没多久,她便感到全身不舒服,头晕、眼花、恶心呕吐,觉察到不妙的她立即到余杭二院急诊室就诊。

据余杭二院急诊科副主任余丹青介绍,当机体所摄入水总量大大超过排出水量,以致水分在体内滞留,引起血浆渗透压下降和循环血量增多,称之为水中毒,又称稀释性低钠血症。

夏季天气炎热,多喝水是有必要的,可因为喝得不得法,医院急诊每年会收治不少因过度饮水而导致水中毒的患者。究竟怎么喝水才能有益健康?

余丹青建议,尽量避免短时间内大量饮水,饮水量一天2000到2500毫升为宜。夏天由于出汗多,不做剧烈运动2500到3000毫升就可以了。

由于人体肾脏的持续最大利尿速度是每分钟16毫升,一旦摄取水分的速度超过了这个标准,过剩的水分会使细胞膨胀,引起脱水低钠症,一般会导致头晕眼花、呕吐、虚弱无力、心跳加快等症状,严重者甚至会出现痉挛、昏迷甚至危及生命。

口渴时不能一次猛喝,应分多次喝,且每次饮用量少,以利于人体吸收。每次以100毫升至150毫升为宜,间隔时间为半个小时。

据《钱江晚报》

