

# 社区科普

## 科学健康

# 喝水

赵玲



阳光、空气、水——生命三要素。水,是生命之源,更是健康之本。今天我们来聊聊,到底该如何喝水?

科学健康喝水

### 你真的会喝水吗?

《中国水与生命质量认知调查报告》显示:65.9%的人渴了才会喝水;17.5%的人不喝水,只喝饮料;喝水比较随意的人占11.6%,定时定量,规律喝水的仅占4.7%;其他为0.3%。报告还显示:66.1%的人每天只喝1~2杯水(每杯250毫升),即250~500毫升;不到1杯的占18%;3~4杯的占6.4%;5~7杯的占5.6%;不清楚的占1.4%。

### 什么时候需要喝水?

很多人都认为,口渴了才喝水。其实不是这样的,口渴是身体明显缺水的信号,所以感觉渴了才喝水是不合理的。缺水的表现为:口渴;尿少,尿液的颜色呈深黄色(正常尿液颜色是略带黄色透明或白色);体重下降等。

机体失水导致体重下降百分比与相应症状:

- ◎体重下降1%,症状为开始感到口渴,影响体温调节功能,并开始对体能产生影响;
- ◎体重下降2%,症状为重度口渴,轻度不适,压抑感,食欲减低;
- ◎体重下降3%,症状为口干,血浓度增高,排尿量减少;
- ◎体重下降4%,症状为体能减少

20%~30%;

◎体重下降5%,症状为难以集中精力,头痛、烦躁、困乏;

◎体重下降6%,症状为严重的体温控制失调,并发生过度呼吸导致的肢体末端麻木和麻刺感;

◎体重下降7%,症状为热天锻炼可能发生晕厥;

◎体重下降10%,症状为烦躁、全身无力、体温升高、血压下降、皮肤失去弹性;

◎体重下降20%,会引起死亡。

### 需要喝多少水?

我们人体需要的水分,主要来自于三个方面:饮用水和各种饮料、食物中的水分和机体代谢产生的水分。《中国居民膳食指南》(2016版)推荐,男性每天需要摄入水3000毫升,女性2700毫升,其中男性饮水量1700毫升,女性1500毫升。

### 喝什么水?

《中国居民膳食指南》(2016版)提倡饮用白开水,不喝或少喝含糖饮料。除此以外,淡茶水也是适宜于成年人补充水分的方式。茶叶尤其是绿茶含茶多酚,具有预防肿瘤、降胆固醇、降血压的作用。茶水和茶饮料的区别:茶水是指用白开水浸泡茶叶生成的水,只含有茶叶中的天然成分;而茶饮料,除了一些茶叶的成分之外还会有一些

添加糖和调味剂。

### 如何达到喝水目标?

少量多次饮水,每次200毫升左右;早晚各一杯,补充晚上睡眠期间丢失的水分,上午和下午各均匀分配两杯;再加上早上的牛奶和午餐晚餐随餐食用的汤水,就能轻轻松松完成1500~1700毫升的喝水目标。



### 其他注意事项

◎喝水量与环境温度、运动或活动强度等相关。大量出汗的时候,失水量增加,所以水的需要量也有所不同,此外还要注意矿物质和维生素的补充。

◎餐前勿大量饮水,会稀释消化液,影响消化功能。

◎肾病、心功能不全等患者需要根据病情,在医生的指导下饮水。

(作者系四川省肿瘤医院临床营养中心营养师)



## 血涂片镜检 在血常规检验中很重要

岳晏刚

近年来,随着社会的快速发展,新技术层出不穷,越来越多的先进医疗器械被应用于临床诊疗。自动血液分析仪在医学检查中的应用,不仅加快了血常规检查的速度,而且还具有检测数量大、准确度高、重复性好等优点。但是如果只依靠自动血液分析仪检测,忽视血手工涂片显微镜镜检,很可能导致漏诊或漏报,不利于疾病的诊断和治疗。

血液涂片镜检是血液经手工推片、瑞氏染色后,在光学显微镜下进行白细胞分类,红细胞、血小板形态观察以及寄生虫检查等,是血常规形态学检查的基本方法,它可以减少假阴性率,提高准确性。血涂片显微镜镜检可以观察白细胞详细分布密度,通过血涂片镜检可以适当的显示中性粒细胞核和等离体特定的变化、中毒程度,对淋巴细胞形态病理改变起到很好的提示作用。而全自动血细胞分析仪在溶解红细胞时,需要一定量的溶血剂,这会直接影响白细胞的形态和计数。

临床检查的过程中,如果病人是一个过敏体质患者,在对某种物质过敏时,血液中将会出现一定数量的嗜酸和嗜碱性粒细胞,这将影响到溶血剂的功能。因此,在进行血常规检查时,无论白细胞计数结果高低或有无异常情况,都有必要对血液涂片进行观察。另外,自动血液分析仪不能观察血小板的形态,它只能计数血小板的数量,因此也很有必要进行血液涂片显微镜检查。在巨核细胞计数时,为了进一步证实血小板异常,还应仔细观察聚集程度和形态。

广泛应用于血常规检查的全自动血液细胞分析仪,虽然可以有效避免人为因素造成的计算误

差、大大提高血液检验工作效率等优点,使其应用呈快速上升趋势,但血液形态学基础内容主要为血涂片镜检,所以血涂片显微镜镜检不应该被忽视其临床价值。血液形态学检测最基本的方法之一就是血涂片显微镜镜检,它不仅判断正常的血液成分和形态学变化,还可以对病理血液成分和形态学变化做出正确的判断,为临床诊疗提供准确的结果。对此,如发现常规血液检查结果异常,为防止漏诊和漏报,医务人员都应重视血液涂片镜检,以确保结果更加准确。此外,当全血细胞计数结果显示异常,不仅需要血涂片检查,而且还需要综合分析。血液分析仪的全细胞计数分析对血液病的及时诊断仅仅是筛选方法之一,绝对不能代替血涂片显微镜镜检。

目前,有医院出现患者投诉血液检验出现误差的问题。据调查分析,以下三方面是导致血液检验出现误差的主要原因:首先,检测人员过多依赖血液分析仪,而忽视了对血涂片细胞形态的观察,这难免会造成漏诊误诊;其次,检测人员的工作量大时,容易忽视多次检测,常常忽视了血涂片显微镜镜检;第三,检测人员本身专业知识有限,对细胞了解不全面,不能真实反映患者的实际情况。

综上所述,血液涂片镜检不仅是血常规检验不可缺少的一部分也是检验人员的一项基本技能。然而,我国大多数医院并没有看到血液涂片的重要性,这不利于患者的临床诊断和治疗。为此,检查人员需要客观地将血常规检验和血涂片镜检两者结果相结合,不断提高血涂片镜检准确性,为临床诊疗提供便利。

(作者单位:成都市青白江区妇幼保健院)

## 肾积水常见的临床症状

陈玲

指处于静止状态的肾积水,可多年而无表现症状,直至发生继发感染及造成邻近器官的压迫症状才被发现。

有症状肾积水常见临床表现:

◎**疼痛:**腰部疼痛是重要症状。在慢性梗阻时往往仅表现为腰部钝痛,症状并不明显。大多数急性梗阻可出现典型的肾绞痛或较明显的腰痛。有个别患者虽发生急性双侧性梗阻或完全梗阻,但并不感到疼痛。在儿童,肾积水常表现为腹部肿块,上腹部突发剧烈疼痛或绞痛,继之有多量小便;当疼痛缓解则肿块缩小甚至消失。

◎**肾肿大与腹胀:**慢性梗阻可造成肾脏肿大或腹胀,但并不一定有其它症状,而长期梗阻者在腹部可扪及囊性肿块。一般的肾积水肿块,无触痛,质不坚,表面光滑无结节;并发感染时则出现疼痛、触痛及全身性感染等症状和体征。

◎**血尿:**上尿路梗阻很少引起血尿,但在肾绞痛的同时出现血

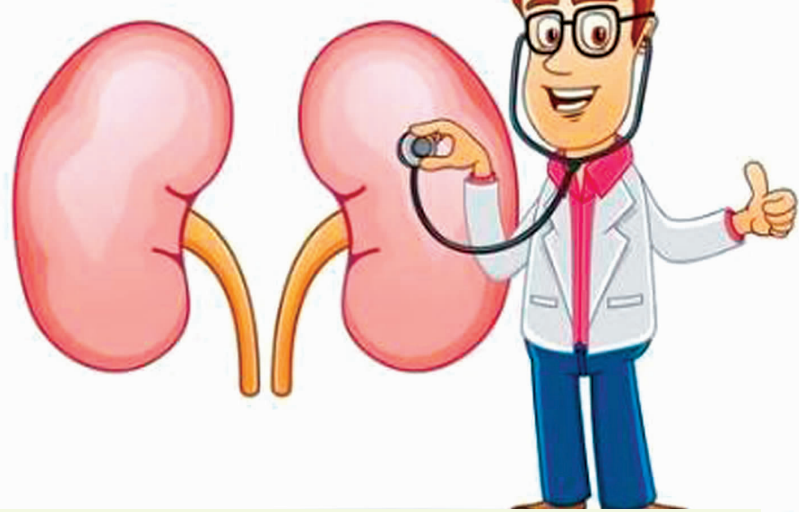
尿,则梗阻原因可能为结石或肿瘤。在部分梗阻的病例,当绞痛出现后尿量增多,则表现为间歇性梗阻,并可产生血尿。在有继发感染时也可伴有血尿或脓尿。

◎**多尿和无尿:**多尿在慢性梗阻导致的肾功能损害中比较常见,而双侧完全性梗阻、孤立肾或仅一个肾有功能者完全梗阻可发生无尿。部分梗阻时尿量可大于正常,主要表现为明显的多尿,而肾结石

如间歇性阻塞肾盂时,可出现间歇性多尿。在多尿时,伴有腹胀或腹胀痛缓解。

◎**继发性顽固性尿路感染:**梗阻的尿路一旦继发感染,常很难治愈,易复发,发作时常有畏寒、发热、腰痛,并会延伸至下尿路形成膀胱刺激征。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)



肾积水,是指肾盂和肾盏异常扩张的状态,可以与梗阻有关,也可以独立存在。由于原发病因、梗阻部位、梗阻程度和持续时间不同,肾积水的临床表现也不一样。多数患者可全无症状,发生部位可为单侧或双侧,并可出现于各个年龄段。肾积水的治疗应根据梗阻的病因、发病缓急、梗阻的严重程度、有无合并症以及肾功能损害情况等综合考虑。肾功能损害较轻者可自行恢复。

肾积水,可分为无症状肾积水和有症状肾积水。无症状肾积水是

## 母亲因“法轮功”失去了生命

子,虽说辛苦忙碌,但一家人相敬如宾,日子过得充实又幸福。

不幸发生在1997年的春节。根据当地习俗,孟欣陪同母亲回农村老家给亲戚拜年。由于长时间没回过老家,老家的亲戚很是热情,母亲也显得特别高兴,拉着亲人的手,有着说不完的心里话。在和亲戚们聊天过程中,孟欣母亲就讲起了自己支气管哮喘病的情况,虽然几经治疗,但一直不能完全治愈。一旁的侄女听说后,很热情地告诉她:“现在大家都在练‘法轮功’强身,很灵的,练这个功不打针、不吃药就能治百病。”而且侄女还告诉孟欣母亲,她自从练了“法轮功”,身体变得更结实了,连感冒发烧都没得过。侄女的

一番话,让备受哮喘病困扰的母亲信以为真,加上又是亲侄女的介绍,所以她当即就对“法轮功”的“强身治病”功效产生了兴趣。在母亲临走时,侄女又送她一本《转法轮》,告诉她回家多看书,什么都明白了。就这样,孟欣母亲回家后,开始认真地阅读《转法轮》,还一遍一遍地抄写背诵。

一段时间后,母亲的哮喘症状有时会自行缓解。而这一变化,让她产生了错觉,误认为自己身体痊愈是受益于“法轮功”的“奇效”,于是对练功治病深信不疑,此后便放弃服用药物。母亲自从痴迷“法轮功”后,像是换了一个人,家务事不愿干了,饮食起居生活也不正常了。孟欣和姐姐多次苦口婆心地劝

导母亲不要练“法轮功”,可固执的母亲根本听不进去,反而声称谁阻止她“练功”就是在害她。由于孟欣母亲长期坚持不就医服药,2008年11月11日清晨,孟欣母亲在“练功”时再次引发哮喘病急性发作,原有症状急剧加重,呼吸越来越困难,瞬间发生昏迷。家人立即将她送到市急救中心全力抢救,但终因病情恶化而导致呼吸循环衰竭离开了人世。

母亲的过早离世给孟欣带来了沉重打击,而这一切的错误都是“法轮功”的歪理邪说带来的,因此孟欣真心地希望仍身陷邪教的人,能从她母亲的亲身经历中吸取教训,早日醒悟。

(中国反邪教网)



每每看到别人陪着母亲在公园里悠闲散步的情景,孟欣(化名)的心里就会涌出阵阵酸痛。对孟欣来说,她也很想再陪母亲散散步,再听听母亲满怀关切的唠叨,再吃一顿母亲做的可口饭菜……可是,这一切却再也找不回来了,原本属于她的这份幸福,却在母亲接触“法轮功”后,被无情地剥夺了。