

缺水便秘代谢乱 补水排毒又防癌

喝不够水就会生病

水是生命之源,人吃饭能够活7天,但不喝水仅仅能生存3天。由于工作节奏加快、生活习惯改变等原因,很多人喝水少,甚至不知道自己长期处于缺水状态。专家指出,喝水少需要引起高度重视,因为很多病可能因此而生,如便秘、湿疹、尿路感染等,就连高血压、心脏病、糖尿病等常见慢性疾病也都和缺水有关。

缺水带来很多病

不少人认为,缺水就是口渴,喝几杯水就能缓解。其实不然,身体缺水还和许多常见疾病息息相关。

大脑萎缩。人的脑部有75%是水,缺水第一个影响到的就是大脑。《人类大脑研究杂志》最新研究表明,青少年的大脑在缺水状态下会出现萎缩现象。

便秘。人主要靠肠道吸收营养,一旦缺水,肠道后半部分的蠕动就会减缓,水分被肠道吸收,排泄物就会失去水这个润滑剂,堆积于体内,导致便秘。

尿路感染。尿液能够带走尿素、尿酸等

多种“毒素”,也能帮助冲刷泌尿道,防止尿路感染和尿路结石。如果喝水太少,没有足够的尿液及时将细菌带走,就会增加尿路感染的风险。

皮肤病。北方地区,很多人在干燥的春季、冬季会出现皮肤干痒等问题,这是由于干燥的空气容易带走皮肤表面的水分,皮肤的屏障功能减弱而导致。

心脑血管疾病、糖尿病。人体如果缺水,体内新陈代谢容易发生异常,加上其他不良生活习惯,一些慢性病,如心脑血管疾病、糖尿病等容易找上门来。

好好喝水能防病

正确喝水不仅能促进人体正常的新陈代谢,还能够防治疾病。

可以防动脉阻塞。阻塞的动脉像堵塞的水下道一样,妨碍了心脏与身体的血液交换,多喝水有助于动脉的通畅。

能降低心血管死亡率。美国科学院总结,当心脏供水不足时,血液循环不太顺

畅,导致人体感到疲劳,而疲劳正是心脏病患者发病前常有的征兆。

可预防大肠癌、膀胱癌。北京肿瘤医院结直肠外科副主任医师彭亦凡说,喝水可以增加排尿、排便次数,把可能刺激膀胱黏膜、结肠的有害物质,如尿素、尿酸等排出体外。



喝水记住5个数字

在生活中,专家建议牢记这5个数字,让身体喝够水。

1200毫升。成年人每日需饮水至少1200毫升,也就是两瓶矿泉水。

21分钟。这是水进入全身细胞的时间。掌握好后可进行自我调节,比如饭前半小时喝水,有助于消化。

25℃。25℃~37℃的水对健康最有利,太凉或太烫的水都不好。

5次。每天去5次以上洗手间,才表示喝够了身体所需的水分。

4种人。糖尿病、心脑血管疾病、肾脏疾病患者,都不能喝太多的水,更不能猛喝,以免加重心脏和肾脏的负担。刚刚剧烈运动后的人不能一下喝太多的水,容易引起意外。(据《生命时报》)

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

糯米最排毒 小米最养胃

六种米的不同保健功效

在我们日常生活中,不同的米有着不同的保健功效。

最助消化的是糙米。所谓糙米,就是将带壳的稻米在碾磨过程中去除粗糠外壳而保留胚芽和内皮的“浅黄米”。糙米中的粗纤维分子有助于胃肠蠕动,对胃病、便秘、痔疮等消化道疾病有效。糙米较精米更有营养,能降低胆固醇,减少心脏病发作和中风的几率。

最滋补的是粳米。日常用来做米饭的普通大米又称粳米或精米。作为日常食用米,粳米含有人体必需的淀粉、蛋白质、脂肪、维生素B1、烟酸、维生素C及钙、铁等营养成分,可以提供人体所需的营养、热量。粳米粥最上一层粥油能够补液填精,对滋养人体的阴液和肾精大有裨益,最适宜病人、产妇和老人。

最排毒的是糯米。糯米又叫江米,因其香糯黏滑,常被用以制成风味小吃,深受大家喜爱。糯米有补中益气、养胃健脾、固表止汗、止泻、安胎、解毒痔疮等功效,可用于虚寒性胃痛、十二指肠溃疡、消渴多尿、气虚自汗等病。糯米不好消化,不宜食之过量,老人、小孩、脾胃虚弱者尤应注意。

最养颜的是薏米。薏米的营养价值很高,被誉为“世界禾本植物之王”。薏仁米营养丰富,具有利水渗湿、健脾止泻、清热解暑的功效。薏米的美容功效也十分显著,它能够使皮肤光滑,减少皱纹,消除色素斑点,对面部粉刺及皮肤粗糙有明显疗效。但应注意,大便燥结、精液不足、小便多者、孕妇不宜多食。

最补肾的是黑米。黑米营养丰富,含有蛋白质、脂肪、B族维生素、钙、磷、铁、锌等物质,营养价值高于普通稻米。它能明显提高人体血色素和血红蛋白的含量,有利于心血管系统的保健,有利于儿童骨骼和大脑的发育,并可促进产妇、病后体虚者的康复,所以它是一种理想的营养保健食品。黑米具有滋阴补肾、益气强身、健脾开胃、补肝明目、养精固涩之功效,是抗衰美容、防病强身的滋补佳品。

最养胃的是小米。由于小米非常易被人体消化吸收,故被营养专家称为“保健米”。小米具有健脾和中、益肾气、清虚热、利小便、治烦渴的功效,是治疗脾胃虚弱、体虚、精血受损、产后虚损、食欲不振的营养康复良品。由于小米性稍偏凉,气滞者和体质偏虚寒、小便清长者不宜过多食用。



专家
答疑

男性不育要查前列腺

徐先生是位货车司机,和妻子结婚三年多还没有孩子。徐先生和妻子试遍各种方法,没少遭罪,却没有任何成效。徐先生在一次体检中发现,原来是他的前列腺出了问题。由于徐先生的职业需要其久坐,由此引发前列腺炎,但因没有及时治疗,拖延成慢性前列腺炎,严重影响了精子的成活率,最终导致不育。

爱民医院拥有泌尿系统内窥镜、汽化电切镜、腔道介入设备、体外震波碎石机等先进医疗设备,拥有经验丰富的男性专科医生,致力于男性疾病的研究与诊断,推行“专家聊病制”国际通用的诊疗模式,通过严谨的临床评价,制订系统化、个性化治疗手段,对男性功能障碍、男性不育、前列腺疾病、尿道狭窄等疾病有着丰富的临床经验。男性性功能诊断治疗康复系统——“太阳神”男科工作站,广泛适用于男性功能障碍,如功能性阳痿、心理性阳痿、早泄、阴茎短小、青少年发育迟缓、中老年性功能衰退等。腔道介入设备治疗慢性前列腺炎及泌尿系感染,尤其在早泄、男性勃起功能障碍等方面具有非常好的疗效。

男性泌尿系统感染的发病原因是多方面的,有些男性缺乏相关科学知识,一旦认为自身健康出了问题,便胡乱“消炎”,时间一久有了“耐药性”,延误了病情。因此,患者一定要到正规的医院就医,因病施治,科学诊疗,尽早康复。

本版主持人

医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjkw@163.com

专家热线:
0392-3368120

无痛苦检查幽门螺杆菌

患者:我的胃老是不舒服,最近越来越严重了,有人说是感染了幽门螺杆菌,请问什么是幽门螺杆菌?有没有不痛苦的检查方法?

爱民医院专家:慢性胃炎通常表现为上腹疼痛不适、早饱、嗝气、恶心等消化不良症状,很可能与幽门螺杆菌感染有关。

幽门螺杆菌(HP)是寄生在胃里的一种主要的致病菌,能在胃里生长、繁殖,可游移到胃黏膜表面,也可由十二指肠内胆总管的开口处游移到肝脏,它特有的黏附性,使人体组织很难清除。幽门螺杆菌的感染不局限于成人,儿童也会感染。一个家庭中只要有一人感染幽门螺杆菌,很可能一家人都会被传染。

据介绍,幽门螺杆菌具抗酸性,不怕胃酸腐蚀,是一种寄生在胃肠道的细菌。但大多数患者通常并不知道感染了幽门螺杆菌,往往是出现腹痛、恶心、呕吐、消化不良等症状后,经过检查,才发现是感染了幽门螺杆菌。而许多老胃病患者也往往忽略了这一点,导致胃病反复发作,无法痊愈。

爱民医院拥有幽门螺杆菌C14呼气检测仪和日本岛津遥控胃肠诊断系统,最大的特点是体外检查,不插管、无痛苦检查各种胃肠疾病。患者只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,还能用于药物疗效的评价,极大地提高了胃病的诊疗水平。另外也很适合心脏病和传染病患者、老年人、儿童。

专家提醒:胃病的检查在空腹下才能准确。当出现胃部、消化道不适的时候,应及时检查,确诊病因,对症治疗,预防胃癌发生时已成晚期。

专家热线:0392-3368120

腰椎滑脱不开刀 四维整脊效果好

鹤壁市爱民医院骨伤诊疗中心独家引进由中国整脊开拓者,中央电视台“东方之子”韦以宗教授创造发明的“以宗四维整脊牵引仪”。能在“无痛苦、无创伤”的状况下调整椎间隙,恢复脊柱生理曲度,解除神经根压迫,有效治疗颈椎病、腰椎间盘突出、腰椎滑脱、椎管狭窄、颈腰椎骨质增生、肌肉劳损、慢性组织损伤等脊柱相关疾病。

鹤壁市爱民医院 专家热线 0392-3326120

梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时
意外怀孕援助热线: 3326120

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120