

# 猛喝水易心衰 喝冰水易中暑 健康饮水过盛夏

## 核心提示

调查发现,七成人喜欢大汗淋漓后“猛喝水”,但九成人不知道“猛喝水”会导致心衰。专家指出,大汗淋漓后猛喝水很容易造成血压升高、心衰等心血管疾病。因此,只有养成健康的饮水习惯,才能平平安安过盛夏。

### ★猛喝水会致心衰

小张家隔壁的张大伯已经年过七十了,心脏一直不太好。这几天天气异常炎热,张大伯发现猛灌几口冰水对于消除心头的燥火非常有效,因此总喜欢拿出冰水大口畅饮。这天下午,刚灌完冰水的他却突然感觉胸口闷得慌,喘气困难,正好被小张赶上,连忙将他送至医院,检查发现是因为猛灌冰水诱发了心衰。

专家表示,夏天气温高、湿度大、气压低,本来就是心血管疾病的高发季节。对于心脏功能本来就不好的人来说,“猛喝水”会引起血液容量增加,导致血压升高,极易诱发心衰。同时,夏季天气炎热,人体血管处于扩张状态,突然大口饮水还可能引起血管迅速收缩,导致心脑血管供血不足,引发心绞痛甚至心肌梗塞等病症。

### ★长期喝冰水更易中暑

长期饮用冰水,吃冷饮,虽然会带来短暂的舒适感,但它会迅速降低人体体温,同时将这个信号传递给大脑,大脑“误以为”人体内部的热量已经散发出去,于是“下令”停止排热工作。如此一来,汗毛孔宣泄不畅,机体散热困难,余热蓄积,更容易引发中暑。

容易造成月经紊乱、痛经,甚至可能埋下婚后不孕的祸根。

专家提醒,夏季最适宜饮用的还是温水,喝与室温相同的开水更佳。温水不仅能保护和滋润咽喉、肠胃,还更有利于消暑、解渴。同时,夏季水分流失大,需要补充大量水分,每天喝8杯200毫升左右的水是比较科学合理的。尤其是早晨刚起床的时候,先喝一杯250毫升的温水,半小时之后再吃早餐,对肾脏及肝脏排毒非常有帮助。

### ★老人儿童孕妇不宜多喝纯净水

不少人喜欢长期喝纯净水、矿泉水等桶装水。专家提醒:不应该把纯净水作为主要饮用水,尤其是老人、儿童、孕妇更不宜多喝纯净水。纯净水是自然界中的水通过一系列加工净化提炼出来的水。它虽然

干净,但是水中本身所富含的一些矿物质和微生物元素也被“剔除”干净,而这部分微量元素对人体是非常重要的,尤其是钙,对容易缺钙的老年人、儿童和孕妇是极为宝贵的微量元素。

## 鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

# 吃鸡蛋的六大误区

鸡蛋是我们生活中常见的食品,不正确的吃法对我们的健康有不良影响。在生活中,我们应注意以下误区。

#### 误区一:蛋壳颜色越深,营养价值越高

许多人买鸡蛋只挑红壳的,说是红壳鸡蛋营养价值高,而事实并非如此。蛋壳的颜色主要是由一种叫“卵壳卟啉”的物质决定的,而这种物质并无营养价值。分析表明,鸡蛋的营养价值高低取决于鸡的饮食营养结构。

#### 误区二:鸡蛋怎么吃营养都一样

鸡蛋吃法是多种多样的,有煮、蒸、炸、炒等。就鸡蛋营养的吸收和消化率来讲,煮、蒸为100%,嫩炸为98%,炒蛋为97%,荷包蛋为92.5%,老炸为81.1%,生吃为30%~50%。由此看来,煮、蒸鸡蛋应是最佳的吃法。

#### 误区三:炒鸡蛋放味精味道会更好

鸡蛋本身就含有大量的谷氨酸与一定量的氯化钠,加热后这两种物质会生成一种新物——谷氨酸钠,它就是味精的主要成分,有很纯正的鲜味。如果在炒鸡蛋时放味精,味精分解产生的鲜味就会破坏鸡蛋本身的自然鲜味。因此,炒鸡蛋时不宜放味精。

#### 误区四:煮鸡蛋时间越长越好

为防鸡蛋在烧煮中蛋壳爆裂,将鸡蛋洗净后,放在盛水的锅内浸泡1分钟,用小火烧开。水开后改用文火煮8分钟即可。切忌烧煮时间过长,否则,蛋黄中的亚铁离子会与硫离子产生化学反应,形成硫化亚铁的褐色沉淀,妨碍人体对铁的吸收。

#### 误区五:鸡蛋与豆浆同食营养高

早上喝豆浆的时候吃个鸡蛋,或是把鸡蛋打在豆浆里煮,是许多人的饮食习惯。豆浆性味甘平,含植物蛋白、脂肪、碳水化

合物、维生素、矿物质等很多营养成分,单独饮用有很好的滋补作用。但其中有一种特殊物质叫胰蛋白酶,与蛋清中的卵清蛋白相结合,会造成营养成分的损失,降低二者的营养价值。

#### 误区六:“功能鸡蛋”比普通鸡蛋好

随着科学技术的发展,富含锌、碘、硒、钙的各种“功能鸡蛋”问世。其实,并非所有的人都适合食功能鸡蛋。因为并不是每个人都缺功能鸡蛋中所含的营养素。因此,消费者在选择功能鸡蛋时应有针对性,缺什么吃什么,切忌盲目进补。



本版主持人  
医疗·健康新闻部主任:王淑云  
电话:13939258016  
E-mail:yjlxwb@163.com



## 宫腔镜下取胚术 安全流产痛苦小

患者问:我没有准备好要孩子却意外怀孕了,我想做人工流产,又担心做人流不当影响今后受孕,请问什么样的人流方式对身体的危害最小?

市爱民医院妇科专家答:对于意外怀孕的女性,尤其是未生育的年轻女性朋友来说,从长远的角度看,选择一种对身体伤害最小、最安全的人流方式是非常重要的。不当的终止妊娠或多次终止妊娠,很可能引起子宫穿孔、继发感染、宫颈粘连导致不孕等后果。

药物流产能够解决意外怀孕带来的烦恼,但不是所有意外怀孕的女性都可以做药物流产,心脏病、青光眼、哮喘和贫血等患者不可使用药物流产。

使用药物流产对怀孕的时间有很严格的要求,必须是停经49天之内确诊宫内妊娠,年龄在34岁以下,身体状况良好。从服药到流产,一般需要3天~4天的时间,用药期间会有一些不良反应,如恶心、腹痛等,少数人还会有痉挛性腹痛,如果药物流产后出血时间长、出血量多,还会导致贫血、感染、输卵管不通等,药物流产失败或导致大出血、不全流产而行清宫术。是否能使用药物流产要由医生诊断后才能确定,这样才可以将伤害降到最低。

市爱民医院妇科专家介绍,宫腔镜下取胚术,无创、无痛、保宫、一次性四大人性化标准,是目前最安全、对身体伤害最小的终止妊娠技术,避免了传统人流的盲刮、盲吸和漏吸等综合征,有效避免术后粘连、感染等问题,被业界认定为“绿色手术”。

专家提醒:女性一定要学会保护自己,尽量避免意外怀孕。一旦发生“意外”,应选择损伤小、保护子宫的方法,为今后的幸福负责。

24小时意外怀孕援助热线:0392-3326120

## 宫颈糜烂后果严重

患者问:我今年39岁,有一个幸福美满的家庭。近一年期间,我白带增多、颜色发黄,去医院检查,医生说得了中度宫颈糜烂,我很害怕,请问怎么治疗才能好?

市爱民医院妇科专家答:子宫是阻止病原微生物进入子宫、输卵管以及卵巢的一道重要防线。宫颈炎有急性和慢性两种,主要表现为:白带过多、发黄,宫颈充血、水肿,腰酸酸痛,小腹坠胀,痛经等症状。宫颈炎以慢性宫颈炎居多,常表现为宫颈糜烂。宫颈糜烂是由于受炎性女性分泌物的浸渍刺激、宫颈鳞状上皮脱落、宫颈管柱状上皮发生非典型增生引起。宫颈糜烂常常合并HPV感染,因此会逐渐向宫颈癌前病变方向发展。有宫颈糜烂的妇女,宫颈癌发生率高于普通人群近10倍。

对患有宫颈糜烂的女性来说,性生活时会加重病症且感到疼痛,使糜烂面扩大,严重时还会出现性交出血,引起不孕,造成其他器官的炎症,如宫颈内膜炎、阴道炎、慢性盆腔炎等,长期刺激还可造成宫颈息肉、宫颈外翻、宫颈肥大、宫颈囊肿等病变。很多已婚女性和未婚女性由于不能彻底治愈宫颈糜烂,给身心带来很多伤害,延时治疗宫颈糜烂后患无穷。

市爱民医院拥有美国先进的leep刀微创治疗技术,是目前治疗宫颈糜烂最先进、最理想的方法之一,只需数分钟,不用缝合,术后不影响怀孕与分娩,是重度宫颈糜烂患者首选的治疗方法。无痛苦、不住院,不伤周围组织,不留疤痕,有效预防宫颈癌,显著降低宫颈癌的误诊率和漏诊率,一次性根治,不复发。

健康热线: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,不用住院,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

## 不插管、无痛苦检查胃肠疾病

金标准:查幽门螺杆菌 只需呼一口气

C14呼气检测仪体外检查,不插管。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。

如果长期胃部不适,胃胀、胃痛、胃酸,伴有口腔异味,首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%-90%。现代医学研究表明:幽门螺杆菌是消化性溃疡和慢性胃炎的罪魁祸首,也是世界卫生组织认定的胃癌第一类致癌物。及时地诊断并杀灭幽门螺杆菌是防止胃病反复发作、治愈胃病的有效途径。

爱民医院咨询电话: 3326120