

聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。  
——《摄生三要》

# 天热喝水 小心水中毒



□ 苏洁 记者 李皖婷

“水中毒”，第一次听到这个词想必市民们感觉很新鲜，并怎么也无法理解，如果水质没有问题的话，怎么喝水也会中毒呢？但专家表示，长时间大量饮水，或者短时间超大量饮水，就有可能引发水中毒。

## 小伙狂喝5瓶水 呕吐不止“水中毒”

天气炎热，喝水量增多再正常不过，可合肥小伙小郑（化名）打完篮球后猛喝了几瓶矿泉水，随即头昏眼花、呕吐不止，送医被诊断为“水中毒”。

前几天，小郑打完篮球后汗流不止，他拿起矿泉水一顿猛灌。20分钟内，他接连喝下5瓶500毫升的矿泉水。不一会儿，小郑出现呕吐、恶心、头昏眼花、心跳加快等症状，被同伴送往医院救治，被诊断为“水中毒”。

## 一心求美

### 错误减肥方法也会致“水中毒”

为什么会发生水中毒？合肥市滨湖医院专家解释说，通常人体水分浓度稳定，水中毒通常较为少见，主要是由于水摄入量超过人体排水量的能力，引起血液渗透压下降和循环血量增多，从而产生一系列不良反应。

除了饮水过多可能引发水中毒，专家称，大量出汗后只补充水而没有补充无机盐者、严重的心或肾功能不全者、大量呕吐或剧烈腹泻者都可能会出现水中毒。还有一些年轻爱美的女性，选择错误的减肥方法，盲目节食、大量饮水，又没有及时补充无机物、蛋白质和盐，这样也容易出现水中毒。

患者急性水中毒时，由于脑神经细胞水肿和颅内压增高，会出现视物模糊、失语、精神错乱、定向失常、嗜睡、烦躁等症状，严重者因发生脑疝而致呼吸和心搏骤停，危及生命；而轻度或慢性水中毒患者，发病缓慢，病状常不明显，可能出现嗜睡、头痛、恶心、呕吐、软弱无力等症状。

## 预防水中毒

### 可以试试“1天8杯水”

专家提醒市民，为了防止可能出现的水中毒，在白领中流传的“1天8杯水”是不错的办法。

喝水保健的原则就是“少量多次”，一般是以一天2000~2500ml为宜。通常皮肤出汗潮湿，损失约200ml水分，大汗淋漓损失约300~500ml水分。夏天由于隐性失水比较多，相对的要多一些；如果不剧烈运动，2500到3000ml就可以了。

平时要养成主动饮水的好习惯，每天在清晨起床后、上午10点左右、下午3~4点、晚上就寝前这四个“最佳饮水时机”要饮用1~2杯白开水，在出汗较多、运动或洗澡后也应注意及时补充水分。

清晨可以说是一天之中补充水分的最佳时机，因为清晨饮水可以使肠胃马上苏醒过来，刺激蠕动、防止便秘。更重要的是，经过长时间的睡眠后，血液浓度增高，此时补充水分，能迅速降低血液浓度，促进循环，让人神清气爽，恢复清醒。

另外，人体在睡眠的时候会自然发汗，在不知不觉中流失了水分及盐分，而睡眠的八小时内，身体都无法补充水分，因此专家建议在睡前半小时要预先补充水分、电解质，让身体在睡眠中仍能维持平衡的状态，同时也能降低尿液浓度，防止结石的发生几率。

喝水多少可以通过排尿量进行判断。一般情况下，如果一天排尿6次左右，而且尿液颜色浅黄，说明人体水分处于正常状态，水摄入量正常；当尿液颜色深、尿量少，则说明需要多喝水了。

问题一：电视上说吃太多鸡蛋不但可能导致肥胖，还会出现“蛋白质中毒综合征”等，请问真是这样吗？鸡蛋每天吃多少合适呢？

合肥市第二人民医院 内一科 主治医师 余招平：正常人饮食建议一天一到两个鸡蛋，补充必须的营养，不宜过多食用，以免导致营养过剩。对有高血脂症的患者建议不吃或少吃，以免造成胆固醇的增高。

问题二：我今年26岁，因工作原因需长期对着电脑，这两年感觉颈椎时常不舒服，能否介绍一些简单易行可以锻炼颈椎的工间操？

合肥市第二人民医院 脊柱骨科 主治医师 谢涛：建议患者进行磁共振检查，颈椎病有神经型、脊髓型等多种分类，不同类型的锻炼方式有所不同，需明确诊断。

问题三：今年50岁，有口臭20多年了，该如何治疗？

合肥市第二人民医院 口腔科 主治医师 姚玲玲：首先应检查是否有牙结石，建议超声波清洗，保持口腔卫生，如相应处理后还不能改善，建议消化内科进行检查。

问题四：18岁的孩子能戴隐形眼镜吗？



寻医问病

热线电话 0551-62620110

邮箱 749868765@QQ.com

镜吗？

合肥市第二人民医院 眼科 主任 李永蓉：可以佩戴，但应注意眼部卫生，及时清洗。

问题五：家族里有两个女性长辈都得了乳腺癌，很害怕，请问预防乳腺癌要注意些什么？

合肥市第二人民医院 普外科 主任 钱小星：如家族有多位直系亲属同患乳腺癌，考虑属于乳腺癌高危人群。乳腺癌的预防目前没有特别有效的办法。建议进行乳腺癌相关基因检测，如乳腺癌相关基因突变呈阳性，可考虑进行预防性乳腺切除术，也可到乳腺专科门诊进行检查后治疗。

朱沛炎 记者 李皖婷

# 今天是第9个“国际癫痫关爱日” 癫痫患者平日要“放轻松”

□ 孙承伟 记者 李皖婷

今天是第9个“国际癫痫关爱日”。我国约有900万癫痫患者，每年还会出现40多万新发癫痫病人。但由于对癫痫的误解，有超过一半以上的患者未能得到正规治疗。

## 治疗周期长，癫痫需要科学治疗

癫痫是一种由多种病因引起的慢性脑部疾病，发作的形式多种多样，最常见的是“全身性发作”，即俗称的“羊癫疯”，发病时突然倒地、意识丧失、喉中发出怪声、口吐白沫、全身强直继而抽搐，持续数秒至数分钟。

据省立医院南区专家介绍，癫痫的治疗周期长、过程繁杂，癫痫病人应该在正规的癫痫病专科进行诊断，并在医生的指导下进行系统的药物治疗。

一旦患上癫痫，要正确选择就医渠道，并给予就诊医生充分的信任，不要随意更换医生。在治疗过程中，一定要按医嘱服药，不能自作主张、随意增减剂量或停药；医患之间不仅要互信、团结、沟通，而且要共同努力、双力相加、彼此助力，才能战胜癫痫。

## 癫痫患者平日要“放轻松”

日常生活中，癫痫患者要避免精神压力过大，并避开各种易诱发癫痫发作的因素，保证足够休息，保持规律的生活和乐观的态度，避免过度劳累。

在工作和生活中要注意安全，尤其要注意水、电、煤气等的安全使用，一些危险的运动(如爬山、游泳、骑自行车等)尽可能不参加或在家人陪伴下适量参加。

含有酒精成分的饮料应少饮用或不饮用。光敏感性癫痫患者应避免看电视、使用计算机等。此外，癫痫患者应该避免独自驾驶机动车。

经过良好控制的癫痫患者是可以参加正常学习、工作的，但是在学习、工作过程中应该加强自我保护。癫痫患者还可以像正常人一样恋爱、结婚，并且可以在癫痫控制且停药数年后生育。

# 糖尿病物资免费发放通知

糖尿病健康饮食公益救助工程是一项面向广大2型糖尿病患者的救助工程，是关注民生排忧解难的公益工程。已在北京、天津、西安、上海、南京等全国30多个城市发放物资12万余份，服务200多万2型糖尿病患者。

如今，救助工程正式进驻我市，旨在深化宣传食疗对糖尿病的重要作用，让更多患者摆脱糖尿病的困扰。本次行动将在合肥市公益发放5000份价值3600元的糖尿病健康饮食套餐，包括亚麻籽油、苦荞茶、葛根粉、葡萄籽油、苦荞面等十余种健康食品。

本次活动纯属公益，所有救助物资免费发放，无

免费申领电话：0551-65867458 62389060

需缴纳任何费用，所涉及税费、物流、人员等费用均由糖尿病健康饮食公益救助工程补贴。

## 救助内容：

凡申请参加活动且符合条件的2型糖尿病患者可分次领取价值3600元的“糖尿病健康饮食套餐”，患者还可体验“糖不甜了”的神奇实验，感受食疗的神奇力量。

## 特别提醒：

由于名额有限，凡申请参加活动者务必提前电话报名，经审核通过后，再通知到指定地点领取，未报名预约的患者现场不予以接待。每日报名时间：8:00—12:00,14:00—18:00。