

肥胖、便秘、喝酒、脾气差……

七类人最该多喝水

据台湾《康健》杂志报道,一般情况下,如果没有大量出汗等原因影响,每人每天应该排掉 1.4 升~1.5 升的尿液,如果按膀胱可储存 0.2 升~0.3 升的容量计算,每天小便 5~7 次表示喝足了水。而有一些特殊人群,需水量更大,更要时刻提醒自己喝水。

血压高的人 一天当中,第一杯水应该在刚起床时喝。因为经过一整夜,体内的水分会随着流汗、蒸发排出体外,起床时血液呈缺水状态。美国哈佛大学研究显示,血液黏稠使早上 6~9 点发生心肌梗死、脑卒中的几率明显高于其他时段。尤其是晨练的人,喝一杯凉白开再运动,可以减少发生意外的危险。

上班族 长期坐办公室的人平时多喝水,可抑制尿道中的细菌繁殖,避免膀胱炎。上午八九点钟,进入办公室后,马上倒一杯水,并在午餐前喝完;到了下午三四点,补充一次水分,还能缓解紧张的情绪;下班前再喝一次水,以防路上身体缺水。

感冒的人 体内水分充足有助于提高抵抗力,像轻微感冒这类疾病,可以通过多喝水缓解。南京市中西医结合医院呼吸内科主任医师李芳介绍,如果感冒时怕冷,体温又不是很高,头痛、鼻塞、流涕,几乎没有出汗,一般是风寒感冒,可以喝些热水、热汤或热粥,让身体出汗,有助于驱散风寒。如果体温比较高,容易出汗,咽喉红肿疼痛,有浓痰、鼻塞、流鼻涕、口渴,一般是风热感冒,可以喝些薄荷茶,有助缓解症状。

便秘的人 早起后喝水,有助于肠道蠕动,对常受便秘之苦的人来说,是个好方法。



南京市中西医结合医院肛肠科副主任医师王元钊介绍,便秘患者每天饮水量应不少于 1.5 升,便秘较严重的最好喝些“毛尖”绿茶。

胖人 体重越重,需要的水分就越多。俗话说“饭前喝汤苗条健康,饭后喝汤肥胖”,胖人在饭前喝点水或汤,有助于增加饱腹感和胃肠蠕动,对减肥有很大的帮助。最好喝冬瓜汤,能有效抑制糖类转化为脂肪。

脾气差的人 脾气不好,大部分是因为肝郁气滞,这类人不妨喝杯玫瑰花茶。中医认为,

为,玫瑰花能够养心肝血脉,抒发体内郁气,起到镇静、安抚、抗抑郁的功效。不过需要注意的是,玫瑰花具有活血的作用,经期女性最好不要喝。

喝酒的人 很多人醉酒后嗓子不舒服,感觉发干,这主要是酒后失水引起的,建议喝几杯温开水,稀释酒精、保护肝脏、补充水分。还可以喝些新鲜的葡萄汁,能减轻酒后反胃、恶心的症状,达到醒酒的目的。

(据《生命时报》)

一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心
采集时间:2013 年 8 月 23~29 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	51
交通事故外伤	40
其他类别外伤	33
心血管系统疾病	13
脑血管系统疾病	9
酒精中毒	9
妇、产科	3
其他	3
电击伤、溺水	2
药物中毒	2
其他类五官疾病	2
气管异物	1
呼吸系统疾病	1
儿科	1

一周提示: 本周 120 急救共接诊 170 人次。初秋正值季节的转换时期,儿童由于自身抵抗力较弱,容易患上各种疾病,尤其是肠胃疾病,比如腹泻。儿童秋季常见腹泻包括多种病因,其中由轮状病毒感染、细菌感染、着凉引起的肠道不适都可能导致儿童出现较为严重的腹泻。由于儿童的肠道菌群很不稳定,天气突然转变、换奶粉、添加辅食和使用抗生素都会破坏宝宝脆弱的肠道菌群,发生秋季腹泻的风险也会大大增加。

家长应该从以下几个方面预防,儿童使用的玩具、经常接触的被单、触手可及的家具,要用清水冲洗;吃东西前一定要洗手,要用流动水冲洗;平时注意尽量少带儿童到人员密集的公共场所,避免接触腹泻性的病人。如果儿童一旦发生腹泻,家长要注意观察宝宝的精神状态、面容等变化,注意有无脱水现象。如果病儿在家治疗护理期间病情不见好转,出现明显口渴、尿量减少等脱水表现及高热症状,应及时到医院就医。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2013 年 8 月 23~29 日

科别	门诊接诊总量(人次)
肝病科	726
脑病科	670
儿科	613
肺病科	565
妇、产科	540
皮肤科	538

温馨提示: 秋天到来,空气湿度变得越低,时常还会刮一些干燥的北风。此时,不少市民经常口唇干裂,严重时嘴角裂口出血、疼痛,影响到说话和吃饭。这种现象是什么原因引起的呢?医生在此介绍,由于秋季湿度小、风沙大,人体皮肤黏膜血液循环差,有些市民因食用新鲜蔬菜、水果较少,使人体维生素 B2、维生素 A 摄入量不足,便出现嘴角开裂现象。

如果市民一旦出现口唇干裂不必惊慌,首先要改掉不良的舔唇习惯,因为舔唇只能带来短暂的湿润,当这些唇部水分蒸发时会带走唇部内部更多的水分,结果是越舔越痛、越舔越裂。再说,唾液里面含有淀粉酶等物质,经过风吹,水分很快就会蒸发掉,使唇部温度更低,淀粉酶就粘在唇上,会引起深部结缔组织的收缩,唇黏膜发皱,因而干燥得更厉害,所以尽量不要去舔唇。其次,平时应该多喝水,多吃新鲜蔬菜、水果等含有维生素的食物。当然,也可以服用维生素 A 或 B 来补充维生素的缺失,这样口唇干裂很快就痊愈。(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

半躺椅子中 窝在沙发里 久坐马桶上

贪图舒服姿势可能伤身

窝在沙发里看电视、半躺在办公椅上玩电脑……很多人都有过这样的经历。殊不知,有的舒服姿势却会付出健康的高额资本。

半躺在椅子上工作。 不少人喜欢半躺在办公椅上看资料、打字等,一坐几小时不动。但是,这会让颈、肩、背部肌肉和韧带长期受力,发生劳损。

因此,工作半小时要起身走动一下;办公时可在腰背部放一个卷起的毛巾或者靠垫,以减轻腰椎负担;久坐时可以用脚踏踩脚踏缝纫机的动作。

蜷缩沙发看电视。 拿起遥控器往沙发上一躺看喜欢的电视,或者躺在床上“秉烛夜谈”,是很多人的最爱。但这样的放松可能

挤压内脏,造成呼吸不顺、消化不良,还可能导致腰肌劳损等。

休息时,最好选有靠背的硬沙发,看电视时在腰部加上个靠枕。尽量不要在沙发上使用笔记本电脑,不要在床上看书。

马桶当“座椅”。 如今,越来越多的人喜欢边上厕所边玩手机或电脑,悠闲享受“厕所时光”。这样做可能导致肠道压力减小,甚至诱发便秘。长时间坐在马桶上,还会使下肢静脉血液回流受阻,引起痔疮等疾病。

因此,如厕时间最好控制在 5 分钟以内,尽量避免看书等。便秘的人可以放个小板凳,如厕时将脚垫高 8~10 厘米。

站着歪七扭八。 有些人站的时候也要讲

“个性”,比如倚靠在墙壁、护栏上,不停摆弄身子等。一肩高一肩低的站姿,很容易使肌肉僵硬酸痛,甚至影响心肺功能。

站立时最好腹部微微收紧,下巴稍回缩,重心稍微向前。长时间站立时将一只脚踏在 10 厘米左右的台阶上,双脚交替休息。

走路含胸驼背。 含胸驼背、脚掌拖着地走,会让人短时间感觉到“舒服”,但时间一长,这种方式最容易带来疲劳感,甚至压迫心肺。

因此,走路要抬头挺胸,双眼平视,脚尖向正前方,自然迈步。如果是散步,还可以同时适当揉耳朵、拍手臂等,以促进全身血液循环。(马朝阳)

医师定期考核相关知识问答

一、医师考核的定义。

为进一步加强医师队伍建设,提高医务人员服务水平,保障医疗安全,结合我市“医院管理提升年”活动和“三好一满意”活动的开展,周口市卫生局于 2013 年 6 月~9 月开展第三周期医师定期考核。

医师定期考核是医师准入后监管制度的重要内容,是提高医师队伍的整体素质、保证医疗质量和医疗安全的重要手段,对于促进医师在取得执业资格后不断更新知识、技能,提高专业技术能力和水平,保持应有的职业道德,更加出色地为人民群众健康服务具有十分重要的意义。

二、医师为什么要参加定期考核?

理由 1: 医师定期考核是法定任务。我国医师执业水平参差不齐,区域差异明显,因此,早在 1999 年颁布实施的国家执业医师法第三十一条就明确规定:县级以上人民政府卫生行政部门委托的机构或者组织应当按照医师执业标准,对医师的业务水平、工作成绩和职业道德状况进行定期考核。这就把定期考核与资格准入、执业注册作为医师管理的三项长效机制,共同构成医师执业管理的核心体系。

理由 2: 制度要求定期考核具有双重属性,既是对医师过去两年执业行为的回顾性

评价与考核,亦是对医师下一阶段执业资格延续的认证,考察医师是否具备继续执业的资格。实施按专业考核之后,定期考核甚至具有专科执业许可的功能。

理由 3: 与国际接轨。目前,欧美发达国家以及我国的台湾、香港地区都已建立健全完善的准入后执照年检和专科 RENEW 制度,各国实践证明:实行医师行业年检制度是维持医师执业水平、保证医疗质量和医疗安全的重要手段。

三、多长时间为一个考核周期?

《医师定期考核管理办法》明确规定每两年为一个考核周期。

