

多喝水不适合心衰患者

西苑医院专家:当心引发全身水肿



我们常说,冬天要多喝热水。今年65岁的陈先生是一位心衰患者,他最近经常觉得口渴,以为自己体内缺水,于是大量喝水,结果导致病情加重。

十堰市西苑医院大内科主任、老年科(十堰市西苑老年养护院)主任乐文随表示,对于心衰患者来说,冬天喝水要严格控制,假如喝得过量,反而会加重心衰病情。

■记者 韩玉砚 通讯员 方金柱

心衰患者频繁喝水,导致全身水肿

65岁的陈先生是一名心衰患者,5年前做过心包炎手术。近段时间,他反复出现全身水肿,于是来到十堰市西苑医院就诊。医生检查后也很困惑,陈先生每天的排尿量达3000毫升,算是比较多的了,但是他的水肿情况却越来越严重。

医生跟陈先生沟通后才得知,冬季天气寒冷,他总爱宅在家里看电视。由于时常感到口渴,他频繁喝热水。“算下来,平均每天能喝五六杯热水,上厕所也比较频繁……”

医生一听,赶紧劝陈先生适可而止。按陈先生的喝水方式,再加上饮食中的水分,他每天的水分摄入量将近4000毫升,而排尿量在3000毫升左右,从而导致他的水肿情况越来越严重。

乐文随介绍,冬季和初春季节天气干燥,通常人们都会增加水的摄入量。然而对于心衰患者来说,一定要注意这点:如果摄入过多的水分,当心加重病情。

心衰患者应注意“出入平衡”,摄入的液体总量尽可能不超过排出的汗液和尿量之和。患者应学会自行计算“出入量”,根据运动量、排尿量来控制喝水量和饮食。

冬季和初春是心衰高发期

为什么心衰患者要控制喝水量?乐文随解释,心脏相当于一台发动机,摄入的水量就像是发动机拉的货。对于心衰患者来说,心脏在结构上发生了病理性的改变,心脏“发动机”的效率下降。在这种情况下,大量摄入水分,就意味着货物增加,给心脏带来更多负担,加重病情,甚至诱发急性心力衰竭。不仅如此,心脏这台发动机需要给身体各个器官提供能量,一旦患上心衰,肺、肾、肝、消化道都会受损。

受气温影响,冬季和初春是心衰的高发季节。需要强调的是,摄水量并不单指饮水量,治疗中静脉点滴的液体量和饮食中摄入的水分也要计算在内,包括水果、蔬菜、汤粥等。建议心衰患者喝水时不要大口猛喝,而是少量分次饮用,例如每小时喝1—2口水,既可以保证饮水量,也可以减轻心脏负担。对于含水量较多的水果,也要尽量避免一次进食过多,如吃半个西瓜、几斤水蜜桃的行为都是不可取的。

冬天和初春,如果家里开了电热器或者空调,也会造成干燥口渴,建议家中常备加湿器,尽量用鼻腔而不是用口呼吸;水里可以加点柠檬、梅子等生津止渴的成分。另外,要坚持低盐饮食,以免吃得口味过重导致口渴。糖尿病患者也要控制好血糖,避免高血糖引起口渴的现象。

心衰患者夜间容易出现气喘、呼吸不畅,晚上休息之前应避免大量饮

水,可以将喝水时间改在白天。

定期量体重监测水肿

心衰患者在气温变化大的时候,一定要做好保暖措施,防止感冒;合理安排作息,切忌劳累过度,在病情有所缓解时可以适当到户外散步,呼吸新鲜空气;不要爬上爬下,做过重的家务,以免增加心脏负担。

乐文随建议,心衰患者不仅要时刻注意自己的心率变化,还要定期测量体重。一般来说,饭前饭后体重相差两斤以内,是正常浮动,但如果一周之内体重突然增加5斤以上,就要考虑体内是否有过量的水分滞留。

一旦出现这种情况,患者可自行酌量增加利尿剂,但如果无法准确把握,建议还是先找心内科的医生指导用药。

需要注意的是,每天自测体重均需在清晨空腹、排便后及穿着同样的衣物状态下进行,避免误差。

多数情况下,人们是通过四肢浮肿发现自己水肿了。乐文随表示,这种情况说明体内的水分滞留较多,发现的时机已经有些晚了。他建议,心衰患者每天摸摸自己的脖子,“体内水分过多,颈动脉附近会首先突出并肿胀起来,因此观察脖子方法更直接、更及时。”

乐文随提示,心衰患者只要感觉身体有异常,都应及时就医。

十堰晚报99健康俱乐部邀请您

来,我们一起结伴而行

您可以每天来我们99健康家园,喝茶、下棋、泡脚、按摩、健身,在这里会会老友,享受慢生活……

您可以定期参加我们组织的旅居康养、近郊游、看电影、做手工、智能手机培训或各类公益活动,热情拥抱生活,感受生活惊喜……

您还可以在这里向大家展示自己的精彩人生,分享自己的各类收获,接受《十堰晚报·老年周刊》记者的专访,用另一种方式向全市老年朋友介绍自己,留下难忘的印记……

【招募条件】

- 1、年龄在45周岁以上,无精神障碍史,无重大疾病者均可报名;
- 2、新会员入会需缴纳基础会员年费99元。

99健康家园地址:十堰市家庭服务创新产业园2楼
(北京路阳光栖谷小区内,市内乘16、31、21、68、81、86路公交车到黛家湾转盘站下车)

咨询电话:0719-8687818

广告