

冬季气候干燥,保证水分的摄入与排出,对老年人健康至关重要。根据身体的需求适量饮水,不但能调节机体的生理功能,还能有效预防多种疾病。老年人每天需要喝多少水?足量喝水能预防哪些常见疾病?该如何科学喝水?1月15日,十堰市人民医院临床营养科主治医师柯贤飞逐一进行解答。

■记者 张贤维

正确健康喝水可有效养生防病

4种疾病,足量喝水能预防

1 每天直接饮水应为1500-1700毫升

柯贤飞介绍,老年人冬季每天的水分摄入总量(包括食物中的水分和直接饮用的水),应为2000-2500毫升。其中,直接饮用的水为1500-1700毫升。不过,这只是一个参考数值,具体饮水量还需依据个人实际情况合理调整。日常生活中,我们可以通过是否口渴、排尿次数、尿量和颜色等来判断机体是否缺水。

近期流感多发,有发热症状

的老年群体,退热过程中出汗较多,机体会流失大量水分,容易处于脱水状态,此时需要适当增加饮水量,以维持身体水电平衡;患有慢性心力衰竭、慢性肾脏病的老年人,需严格按照医嘱控制饮水量,这是因为过多摄入水分会加重心脏负担,易引发水肿等不良症状。

活动量对老年人饮水量也有显著影响。如果老年人日常活动量较大,比如经常进行散步、慢

跑等运动,身体出汗会散失较多水分,这种情况下要主动喝水、少量多次,以维持身体的水平衡。反之,若活动量较少,身体水分消耗相对较少,饮水量也可适当减少。

居住环境同样不可忽视。在温暖干燥的暖气房中,老年人要适量增加饮水量;而在寒冷干燥的环境里,虽然出汗减少,但呼吸过程中也会带走一定水分,也需要保证充足的水分摄入。

2 4种疾病,足量喝水能预防

60多岁的胡大爷是个棋迷,常常一坐在棋盘前就忘了时间,也顾不上喝水,一天下来喝的水很少。

前段时间,胡大爷突然感到腹部疼痛难忍,还伴有恶心呕吐的症状,家人赶紧将他送往市人民医院就诊。经过检查,医生发现胡大爷患上了肾结石,而导致他患病的主要原因就是长期饮水不足。

原来,胡大爷平时为了避免频繁上厕所影响与人下象棋,总是

尽量少喝水。时间一长,尿液中的矿物质浓度升高,逐渐沉积形成结石。结石在肾脏内慢慢长大,最终引发了剧烈疼痛和身体不适。

柯贤飞提醒,水是守护身体健康的一道重要防线,老年人足量喝水,能有效预防以下4种疾病:

心血管疾病。适量饮水可以维持心血管系统的正常运作,让血液保持良好的流动性。当血液黏稠度降低后,血栓形成的风险也会随之下降。

泌尿系统结石或尿路感染。

多喝水可以增加尿液的排出,帮助排出体内的代谢产物,稀释尿液中的矿物质,减少结石或尿路感染的发作风险。

便秘。水是保持肠道正常运作的关键,充足的水分摄入可以增加肠道内的润滑物质,促进排便,预防便秘的发生。

皮肤病。皮肤的健康与水分密切相关,缺水会导致皮肤干燥、皱纹增加等问题。足量喝水可以提高皮肤的水分含量,使皮肤更加光滑和有弹性。

3 这6个时间点,老年人应及时科学补水

柯贤飞介绍,随着年龄增长,老年人身体机能逐渐衰退,身体对缺水的耐受性也降低。老年人应当掌握科学的饮水方法,把适时合理补充水分作为有效的养生、防病方法。

喝好晨起空腹第一杯水。人们夜间会通过呼吸作用、隐性出汗、排尿等方式丢失水分,晨起后即使不觉得口渴,体内也处于生理性缺水状态,血液较为黏稠,喝水可降低血液黏度,增加循环血容量。建议早晨起床后空腹饮用150-200毫升的温开水,条件允许可在水中加一片新鲜柠檬,这对中老年人清除宿便、排除毒素有帮助。

上午10点左右喝一杯水。一般在这个时间段,肠胃里的食物基本消化完,早上喝的水也被消耗得差不多了。此时喝150-200毫升水,可以及时补充身体所需水分,同时还能抑制食欲,避免中午吃太多。对于

一些需要长时间坐着或活动量较少的老年人来说,更不能忽视这个时间点的补水,可设置闹钟提醒自己。

下午3点到4点喝一杯水。下午人体的代谢功能比较旺盛,水分的消耗持续进行。此时适量饮水,能够维持身体的正常代谢,预防脱水。建议饮水量为150-200毫升左右。若条件允许,可以选择喝一杯淡茶水,茶叶中的茶多酚等成分对身体有益,也能起到提神醒脑的作用。

洗澡后少量多次缓慢补水。冬季洗热水澡会使体内的水分大量蒸发,导致身体缺水。洗完澡后,老年人应及时补充水分,以维持身体的水平衡,避免因缺水而影响机体的正常运转。正确的喝水方法是,先喝100-150毫升水,休息片刻后再根据口渴程度适量补充。

运动后少量多次缓慢补水。生命在于运动,老年人坚持锻

炼,对保持健康体魄和愉悦心情十分有益。不过老年人运动后不宜一次大量喝水,这会迅速稀释血液,加重心脏负担。喝水也不宜喝得太急,避免吞入空气造成腹胀腹痛。科学的补水方法是平缓、间歇多次进行,每次饮水量不超过200毫升,两次补水间隔至少15分钟。补水过程中,老年人可根据自身实际体质,适量饮用淡盐水或淡糖水。

睡前1小时适量喝点水。睡前补水,能减轻夜间血液黏稠度,减少凌晨时分心绞痛、心肌梗死等疾病的发作风险。适当饮水还可以纠正血浆容积减少的情况,降低脑血栓发生的概率。不过,睡前饮水需控制量,喝太多容易导致频繁起夜,影响睡眠质量。建议中老年人睡前在床边常备一杯水,感觉口渴时,适量饮用几口即可,这样既能补充水分,又不会因饮水过量影响睡眠。

你喝对水了吗?



每天该喝多少水

日常饮水量计算公式

体重(千克) \times 0.03=每日健康饮水量(升)

日常饮水量需要根据年龄、气温、劳动或运动、出汗量等进行适量增减。不同年龄段饮水量也有所不同。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天适宜的水摄入量是1700毫升;女性每天适宜的水摄入量是1500毫升。



不要等到口渴才喝水

小提醒

当我们出现口渴的感觉时,身体已经处于明显缺水状态了。

身体缺水的时候,下丘脑的渗透压感受器会感觉到内环境渗透压上升了,便会将这个信号传递给大脑皮层,让大脑发布信息告诉我们“机体已经缺水了,赶紧补水吧!再不补水就危险了。”

所以,平时最好不要等到口渴了才去喝水,应当定时定量主动饮水,或者没事就来一杯,每次喝200毫升。



不要用果汁饮料替代水

很多人总觉得“白开水太寡淡,没啥味道”,喜欢用果汁、饮料替代。但它们含糖量较高,过量饮用易增加肥胖、糖尿病、痛风等多种疾病风险,还是少喝为好。有研究发现,含糖饮料的摄入量与痛风风险呈正相关,饮用含糖饮料患高尿酸血症的几率增加35%。



真正不能喝的是什么水?

不安全、不卫生的水。

比如:

- 1.没有经过处理的生水(尤其是井水、泉水、湖水等天然水);
- 2.煮开后不盖盖子,长时间暴露在空气中的水;
- 3.装在受污染容器中的水(如桶装水的水桶超期使用,长期不清理);
- 4.偏烫的水(超过65℃可能增加食管癌风险)。

