

老年人喝水 这几点要格外注意



水是人体中不可或缺的物质

水,是自然界中常见的物质之一,但其重要性常常被忽略,其实,水的功能也是很多的。

水是机体各组织和器官的主要成分,是保持机体细胞形状和构成人体体液所必不可少的物质。

水具有较好的溶解能力和电解能力,可以作为营养物质的载体,使其以溶解或电解质离子状态存在体液中。参与机体的新陈代谢,促进营养物质在体内的消化、吸收、循环和排泄。

水分子在体内参与体液正常渗透压及电解质平衡的维持。当水摄入不足时,细胞外液渗透压升高,神经系统、激素和肾脏等调节机制发挥作用,促进机体饮水,肾脏重吸收等来增加机体水分,从而调节和维持正常体液渗透压。

水分还可以通过皮肤蒸发排汗的形式排出,因此,水也具有调节体温的作用。水还对关节、器官和组织等起到一定润滑、缓冲和保护作用。

喝水过多或过少都不利于健康

喝水过少时,机体可能处于脱水状态,会降低认知能力和体能,增加泌尿系统疾病和心血管疾病等发病风险。

水中毒一般出现在肾脏疾病、充血性心力衰竭等疾病状态下,或出现在为了避免中暑而短期摄入大量水分的状况下。

水中毒会严重危害机体健康,可能导致低钠血症、脑组织水肿、头痛、恶心、呕吐等,严重者可能会导致昏迷、惊厥、甚至死亡。

老年人比年轻人更易处于脱水状态

随着年龄的增长,老年人肾脏浓缩尿液的能力减退,并且还有可能伴随认知能力的轻中度损伤,降低了机体对缺水的感知能力。

老年人的口渴等感觉减弱,主动喝水行为减少。而老年人免疫能力降低,会使机体易发烧、感冒,增加机体的失水量;并且老年人消化系统能力也有所降低,增加了发生呕吐、腹泻的危险,更容易失去水分。

除此之外,老年人新陈代谢速率减缓,降低了机体对水平衡的调节能力。老年人不要等口渴了再喝水,应该主动、规律饮水。

补充水分的最佳选择是喝白开水

一般情况下,老年男性每天应该喝1700毫升水,女性每天喝1500毫升水。如果在高温环境下,或从事高强度身体活动,喝水的量还需要根据实际情况相应地增加。

喝水的时间可以在一天的任何时间,如在白天的时候每2小时饮水200毫升左右。早晨起床后空腹喝一杯温水,此时喝水有助于补充晚上睡眠因隐性出汗和尿液分泌而导致的水分丢失,并且有助于降低血液的黏稠度,增加循环血容量。睡前也可以喝一小杯水,来预防晚上睡眠时血液黏稠度增加。

在运动后也应该及时补充水分,运动会使机体通过皮肤汗液蒸发丢失的水量增加,需要及时补充水分,并同时注意补充电解质。

经常喝过多含糖饮料会增加老年人发生肥胖及慢性病的风险,应该不喝含糖饮料。补充水分的最佳选择是喝白开水。白开水容易获得且经济廉价,经过高温煮沸后的水安全又卫生,并且不含能量,不会担心“长胖”的风险。建议老年人喝温度适宜的白开水,或茶水等。

肾脏存在问题的老年人喝水应慎重

老年人因疾病而出现少尿或无尿,意味着喝进去的水不能正常排出,如果不控制喝水量,会加重肾脏负担。

老年人肾脏出现萎缩时,不宜多喝水。肾脏的肾小管和集合管对水分有重吸收作用,而肾脏萎缩时,对水分的重吸收作用减弱,如果仍大量饮水,则会加重肾脏的负担。

老年人喝水量还要根据排尿量而定,部分慢性肾衰竭老年人随着病情的发展和加重,会出现少尿或无尿现象。

因肾病综合征、急性肾炎综合征等出现水肿的老年人,以及因尿毒症或慢性衰竭等需要血液透析的老年人,也需要视病情调节水分的摄入。

文/马冠生博士、张娜博士
原文刊载于《北京青年报》



2019年中国北京世界园艺博览会全球合作伙伴

北京银行ETC 乐驾卡C位领航

送100元通行费
送价值300元电子标签
高速通行费折扣、免押金、免快递费

消费达标月月返加油金
道路救援、酒后代驾、保险赠送

线上申请不出门
自助激活体验佳

线上申请 送货上门
足不出户 车不出库



立即办卡



温馨提示:
各产品服务功能,具体使用规则详见北京银行信用卡
官网公示内容或详询我行24小时客户服务热线。

登录掌上京彩App
申请ETC服务



24小时客户服务热线: 4006-601169

北京银行信用卡官网: creditcard.bankofbeijing.com.cn