

关于喝水的这些说法，正确吗？

本报记者 常娟 通讯员 马珂

我们每天都要喝水，看起来特别简单，却没有想象中那么简单。比如，有人说，常喝含有水垢的水容易得肾结石，因此，有些人在水烧开后，用滤网多次过滤，就怕喝进水垢；有些人更直接，不烧水喝，直接喝纯净水。另外，有人说，长期喝纯净水，容易缺乏矿物质；反复烧开的水、隔夜水不能喝。这些都是真的吗？

郑州大学第五附属医院全科医学科副主任曹婷婷对此进行了释疑。

常喝含有水垢的水会得肾结石吗？

先来谈谈水垢。水垢是水里的一些可溶性的碳酸钙、硫酸镁、硫酸钙、硫酸镁等物质，经过煮沸以后变成不溶于水的钙镁混合物而沉积下来，其主要成分就是钙和镁的混合物。这些物质进入胃后，在胃酸的作用下会分解成钙镁离子，钙镁离子还要经过人体的代谢，一部分随着粪便排出体外，一部分在蛋白酶的帮助下被人体吸收，不会单纯在肾脏堆积。

而肾结石的形成主要与遗传、环境、饮食、感染等因素有关，最常见的肾结石是含钙结石，约占肾结石80%以上。含钙结石的主要成分是草酸钙，达到一定饱和浓度且沉积在肾脏才能形成肾结石。是否形成含钙肾结石，主要取决于草酸。正常人的血钙水平是稳定的，不会因为补钙而导致血钙异常。

曹婷婷提醒，我们不会因为饮用含有水垢的水而导致肾结石，反而如果真是肾结石患者，要多喝水，每日不少于2000毫升，使尿液颜色呈淡黄色或无色，这样会减少肾结石的形成。但是，已经有钙磷代谢异常的患者应慎重补钙，因为可能会导致肾结石。

饮用纯净水会导致矿物质缺乏吗？

纯净水是指通过离子交换、反渗透、蒸馏等工艺制成的水。它的离子含量很低，几乎不含矿物质，烧水不会形成水垢。

水里的矿物质比常见的是钠钾钙镁的碳酸盐、偏硅酸盐等。水里也存在其他一些元素，比如铁、锌、锰、钼、钒等。这些元素都是人体需要的，但是它们在体内的含量是微乎其微的。曹婷婷提醒，我们获取这些营养元素的主要途径还是正常饮食。喝水的主要功能还是补充水分，也不会因为饮用纯净水导致矿物质缺乏。

反复烧开的水、隔夜水能喝吗？

可以喝。一般来讲，家庭饮用的自来水是经过自来水公司净化消毒处理后得到的，亚硝酸盐是饮用水消毒剂的副产物，自来水中可以含有微量亚硝酸盐。

有人做过实验，水烧开一次后亚硝酸盐会上升3倍，而烧开20次后数值会上升5倍多，但也仅达到零点零几克的程度。而国际标准中生活饮用水中亚硝酸盐含量为1毫克/升。

生活中不可能同一壶水反复烧开很多次。因此，“千滚水”与致癌没有什么关系。隔夜水的亚硝酸盐含量也是极低的。另外，主要担心不卫生，其实只要密封保存，没有被细菌灰尘等污染也是可以喝的。

一天真的要喝8杯水吗？

曹婷婷解释，正常情况下，成年人每日出入水量是动态平衡的。人体每日水分排出量：尿液1500毫升，皮肤500毫升，呼吸道350毫升，粪便150毫升，共计2500毫升/日。人体每日水分摄入量：饮用水1200-1500毫升，人体代谢产生的内生水300毫升，从每日进食的食物中获得700-1000毫升。

每日1500毫升左右的饮水量，按照每杯水200毫升来算的话，大约是8杯水。这可能就是每天8杯水说法的由来。人体代谢是持续的，所以这1500毫升的水也应该是间断摄入的，不是一次性饮用。人们可以每天分次喝水以满足身体需要，而不是等到口渴了再喝水。

曹婷婷提醒，饮水量因人而异，比如身材魁梧的人每日饮水量要略多些，身材瘦小的人每日饮水量少些；气温偏高，运动量偏大，排汗多，也应该多喝点水。另外，发热、慢性炎症、便秘患者，以及糖尿病患者等应适当增加饮水量。而慢性肾病、心衰患者要控制饮水量。

大家可根据身体情况，以及活动量、出汗情况，适当补充水分。



小小对讲机 让病区“静”下来

本报记者 丁玲 通讯员 韩鑫颖

“我是护士小张，23床需要出去检查。”“收到。”说话间，另外一名护士已推着轮椅到达患者病床前。

这是郑州市第一人民医院普外科治疗高峰期，护士们在病房内使用对讲机工作的情景。大家配合默契，及时为患者提供优质护理服务。

走进普外科病区，可以看到每位在岗护士的身上都有一个黑色的“小盒子”，有时还会看到她们对着“小盒子”说悄悄话。仔细观察，原来是她们佩戴了对讲机。这是普外科病区开展优质服务，提高患者满意度而采取的一个小小的举措。

在日常护理工作中，护士们穿梭于各个病房，沟通时基本上全靠“喊”。尤其是在高峰期，病区里人员流动频繁，加上呼叫器的声音，使得整个病区显得“杂乱无章”。为改变这种情况，普外科病区护士长闫永芳提出用对讲机代替日常口头传达的建议，经过实践，成效显著。

闫永芳说，将呼叫器的声音调小，满足办公需求，而当患者需要帮助或收治新住院患者时，医生下达紧急医嘱时，或护士在病房走不开需要

其他护士帮助时，就可以通过对讲机进行实时传递。小小对讲机，使病区更安静、抢救更及时、工作更精准，使科室的护理工作得到了很大提升，患者的医疗环境得到改善，真正为患者创造了“安心、舒心”的病房环境。



近日，周口市卫生健康委、市计划生育协会联合开展了主题为“规范照护、健康成长”的“规范托育服务中原行”周口站宣传活动，大力宣传国家对婴幼儿照护服务的支持措施和相关优惠政策，普及婴幼儿生长发育及家庭科学养育等知识。

目前，周口市拥有托育机构40余家，可提供婴幼儿托位3000多个。其中，成功备案10家，建成示范性托育机构2家。针对目前群众对普惠托育服务需求的增长，周口市将继续积极探索符合发展实际的托育服务新模式，调动全社会参与促进婴幼儿照护服务发展的积极性，同时加强对婴幼儿照护服务行业的管理，促进全市婴幼儿照护服务行业健康发展。

侯少飞 杨杨伟 王君/摄

以为是暴发性心肌炎 不料是“羊流感”

本报记者 冯金灿 通讯员 秦基石

这种怪病让有30多年临床经验的专家直呼“太罕见”，许多医生更是头一次知道这种病。得这种病的绝大多数是绵羊和山羊，但这一次，人也“中招”了。

近日，河南省人民医院CCU（冠心病监护病房）主任张静突然接到豫西某县医院的求助电话：“张主任，我们收治了一名疑似暴发性心肌炎患者，请求转诊到您那里进一步治疗。”

深知暴发性心肌炎严重性的张静立刻协调转运救护车，把患者转运至河南省人民医院CCU。

今年33岁的张先生，平时身体健康，但此时高热，体温超过40摄氏度，意识模糊，呼吸困难，肌钙蛋白、心肌酶等指标明显异常。在严格落实疫情防控要求的基础上，张静团队立刻系统评估患者病情，并及时进行相关检查，

但检查结果却让所有人感到意外：患者并不是暴发性心肌炎。到底是什么病呢？张静详细询问患者的生活习惯和病史后注意到，患者平时在家主要干农活，家里还养了8只羊。

“发病前有没有和羊密切接触过？”“有。前段时间家里2只羊流产，我去清理现场了。”“当时戴口罩和手套了吗？”“没有戴，平时都不戴啊，习惯了。”

没有防护措施，接触羊的排泄物、分泌物……难道是得了布鲁氏菌病？但检查结果又一次让人“扑了个空”：患者没有感染这种病毒。

张静决定应用高通量测序技术，进行微生物专用数据库比对和智能化算法分析，为患者提供快速精准的诊断。

令人吃惊的是，检查结果提示这是一种十分罕见的疾病——“羊流感”。该病主要由贝纳柯克斯体细菌引起，侵袭对象多为绵羊和山羊，会造成羊自发性流产，能够通过患病牲畜传染给人，但人和人之间不传染。如果不及对症治疗，很可能威胁患者生命。

明确诊断后，对症治疗立即展开。很快，患者的体温控制住了，各项指标逐步恢复正常。

张静提醒，许多人可能会觉得“羊流感”离我们很远。其实，在生活中，包括养宠物在内的所有与动物接触的行为，都使我们存在被感染的风险。近距离接触动物时，建议做好防护。接触动物后，一旦出现咳嗽、发热、胸闷、呼吸不畅及类似感冒的症状，一定要及时就医并如实告知动物接触史，避免延误治疗时机。

曲女士的情况不容乐观，出现意识模糊、烦躁，血压持续下降，血氧饱和度持续下降等情况，且出血不止，有不凝血现象。医护人员采取压迫止血、盆腔引流、持续按摩子宫等抢救措施。抢救期间，产妇用血近4000毫升。经过5个小时的奋力抢救，曲女士慢慢好转，病情平稳，最终转危为安，随后被转入重症医学科继续观察治疗。

10多天后，曲女士康复出院，和宝宝一起回家。

(王正勤 侯林峰 王雪)

急救故事

“没想到生个孩子过了个生死关，感谢所有医护人员，让我能够活下来，让我能够和孩子再见面，真的很感谢……”日前，在河南能源焦煤中央医院妇产科，突发羊水栓塞，又被医务人员用5小时抢救回来的产妇曲女士，在康复出院时感慨地说。

事情要从头说起。日前，26岁的足月产妇曲女士发现羊水破了，被家人紧急送到河南能源焦煤中央医院妇产科。曲女士到医院后，医护人员发现其宫口已开，就将其推进产房。为了缓解产妇的紧张情绪，助产士陈晨全程守护在产妇的身边，陪产妇聊天。早晨6时50分，助产士陈晨突然发现产妇呼吸急促，血压持续下降，且宝宝胎心偏慢。医护人员马上警惕起来，考虑可能是羊水栓塞。为了阻止情况继续恶化，值班医生迅速对产妇进行抢救，给予解除支气管痉挛、抗过敏、升压等一系列对症治疗，并紧急启动院内急救绿色通道。经过一番抢救，曲女士在7时8分自然分娩一个男婴。

曲女士分娩后，医护人员突然发现她子宫收缩欠佳，阴道出血严重且止血困难，出现凝血功能障碍，血压也监测不出，血红蛋白下降，纤维蛋白原进行性下降，确诊为羊水栓塞。产房外，产房家人正沉浸在新生儿降临的喜悦中，没想到“意外”悄然来临。医护人员对产房家人做了情况说明，讲了羊水栓塞的危险。产房家人在知情同意书上签字。

此时，接到急救通知的妇产科、麻醉科、呼吸科、血液科、儿科等科室专家已经紧急赶到医院。紧急讨论后，专家们决定立即按照高危孕产妇抢救流程进行急救，同时联系输血科、检验科开启院内绿色通道。

曲女士的情况不容乐观，出现意识模糊、烦躁，血压持续下降，血氧饱和度持续下降等情况，且出血不止，有不凝血现象。医护人员采取压迫止血、盆腔引流、持续按摩子宫等抢救措施。抢救期间，产妇用血近4000毫升。经过5个小时的奋力抢救，曲女士慢慢好转，病情平稳，最终转危为安，随后被转入重症医学科继续观察治疗。

10多天后，曲女士康复出院，和宝宝一起回家。

(王正勤 侯林峰 王雪)

五小时极限挑战

驻马店表彰无偿献血先进集体和个人

本报讯（记者丁宏伟 通讯员王琳琦 梁少楠）为表彰先进，树立典型榜样，大力弘扬、践行献血救人的无私奉献精神，引领广大志愿者积极参与无偿献血，6月10日上午，驻马店市对在无偿献血工作中表现突出的集体和个人进行表彰。

驻马店市第九次荣获“全国无偿献血先进市”；全市共有2968名无偿献血者获得“无偿献血奉献奖金奖”“无偿献血志愿服务奖”“无偿献血促进奖”等。黄淮学院和驻马店职业技术学院分别荣获“河南省大中院校无偿献血特殊贡献奖”和“河南省大中院校无偿献血优秀团队奖”；陈曦等4名学生荣获“河南省大中院校无偿献血先进个人奖”。

在驻马店市2020年度无偿献血工作中成绩突出的汝南县教育局等56个团体荣获“无偿献血工作先进集体”；泌阳县等4个县荣获“无偿献血工作先进县”；新蔡县、驿城区等9个县(区)荣获“无偿献血应急工作先进县(区)”；确山县等3个县荣获“采供血自给自足先进县”；黄淮学院等16家单位荣获“无偿献血应急工作先进集体”；程爱琴等34人荣获“百次献血英雄奖”；马爱玲等10人荣获“稀有血型爱心奖”。

漯河推进医疗广告审查全程网办和跨省通办

本报讯（记者王明杰 通讯员纪雨辰 谷东方）记者6月17日从漯河市卫生健康委获悉，为深入推进“放管服”改革，转变政府职能，优化准入服务，提高办事效率，按照相关法律法规要求，漯河市卫生健康委推出3项举措，由业务推进医疗广告审查全程网办和跨省通办工作。

漯河优化医疗广告审查业务模式，将医疗广告审查纳入政务服务管理平台统一管理，实现申请、受理、审查、核发审查证明全程网办，提供医疗广告审查全流程、各环节网上服务。申请人“单点登录、全国漫游、无感切换”，由业务属地为申请人远程办理；认真梳理编制政务服务基本要素，

统一申请材料、审查程序、办理时限、发证方式等内容，规范医疗广告审查工作，推进政务服务事项规范化、标准化。

漯河取消医疗机构执业许可证副本原件、法定代表人身份证复印件等2项医疗广告审查申请材料。医疗机构对申请材料的真实性、合法性及有效性实行承诺制，并承担相应的法律责任。卫生健康行政部门对医疗机构许可证内容的真实性进行审核，通过“全国医疗机构注册联网管理系统”进行在线核查，及时公示并将有关工作信息和通过审查的医疗广告样例、审查证明通报同级市场监督管理部门。

漯河压缩医疗广告审查办理时限，办理医疗广告审查事项实行“即报、即办、即批”；采取集中服务、延时服务、上门服务、邮寄服务等方式，能网上办、电话办、快递办的内容和事项，不要求申请人到现场；推进事前“一口告知”、事中“一对一指导”、事后“点对点提醒”等“一站式”服务，最大限度缩短办理时限。

“将中医特色做到极致”“中医院应突出中医特色，将中医特色做到极致，这是办院方向，要坚持。先进的医疗设备是现代科技的结晶，中医院应积极借助其助推中医发展。”如何让河南中医发展得更好？崔应麟说，要开放包容、兼收并蓄。“感谢共产党领导的改革开放给我们这一代人带来了改变命运的机会。作为在红旗长大的60后，我们要感恩党、听党话，以实际行动向党100周年献礼。”崔应麟说。

在其位谋其政，任其职尽其责。作为河南省第二届名中医、河南省中医临床十大领军人才之一，崔应麟不仅在医术上可圈可点，在管理上也颇有成绩。

“带领医院挂牌河南中西医结合肿瘤医院、第二批国家中医临床研究中心建设项目(食管癌、扩张型心肌病)、国家区域中医(专科)诊疗中心建设项目、全国首批中医医院医师规范化培训基地、全国中医药适宜技术推广基地、全国中医药传承创新工程项目建设单位。这几年，把这几件事干成是我比较欣慰的。”作为一家医院的管理者，崔应麟希望通过他的努力，让医院成为一个强

方舱医院。在方舱医院，他们根据患者的病情对症下药。部分患者使用河南省中医医院的中医外用膏药，控制住了上呼吸道感染。该药有很好的排痰祛湿作用。

崔应麟说，对于早期轻症患者，中医药有非常大的优势，患者的发热、乏力、咳嗽这几个症状，都有明显改善，阻止了向重症转化。“非典”之后，中医药的优势，在新冠肺炎疫情阻击战和常态化疫情防控期间，再一次得到充分论证。

“将中医特色做到极致”“中医院应突出中医特色，将中医特色做到极致，这是办院方向，要坚持。先进的医疗设备是现代科技的结晶，中医院应积极借助其助推中医发展。”如何让河南中医发展得更好？崔应麟说，要开放包容、兼收并蓄。“感谢共产党领导的改革开放给我们这一代人带来了改变命运的机会。作为在红旗长大的60后，我们要感恩党、听党话，以实际行动向党100周年献礼。”崔应麟说。

在其位谋其政，任其职尽其责。作为河南省第二届名中医、河南省中医临床十大领军人才之一，崔应麟不仅在医术上可圈可点，在管理上也颇有成绩。

“带领医院挂牌河南中西医结合肿瘤医院、第二批国家中医临床研究中心建设项目(食管癌、扩张型心肌病)、国家区域中医(专科)诊疗中心建设项目、全国首批中医医院医师规范化培训基地、全国中医药适宜技术推广基地、全国中医药传承创新工程项目建设单位。这几年，把这几件事干成是我比较欣慰的。”作为一家医院的管理者，崔应麟希望通过他的努力，让医院成为一个强

大的平台，在这个平台上培养大批医学专家，让老百姓在家门口就能够享受到优质的中医药服务。

“党的十九大提出要‘坚持中西医并重，传承发展中医药事业’，国务院印发了《中医药发展战略规划纲要(2016-2030年)》，把发展中医药上升为国家战略。河南省人民政府也发布了《河南省中医药发展战略规划(2016-2030年)》，明确提出到2030年，把河南建成中医药强省。这些都体现了党和国家对中医药的重视。”谈起河南中医药的发展，崔应麟很高兴，“中医遇到了前所未有的发展机遇，我们先要做好中医的传承，并在传承的基础上做好创新，进一步推动中医发挥特色优势，服务百姓健康，希望更多的患者能体验到优质的中医药服务。”

“党的十九大提出要‘坚持中西医并重，传承发展中医药事业’，国务院印发了《中医药发展战略规划纲要(2016-2030年)》，把发展中医药上升为国家战略。河南省人民政府也发布了《河南省中医药发展战略规划(2016-2030年)》，明确提出到2030年，把河南建成中医药强省。这些都体现了党和国家对中医药的重视。”谈起河南中医药的发展，崔应麟很高兴，“中医遇到了前所未有的发展机遇，我们先要做好中医的传承，并在传承的基础上做好创新，进一步推动中医发挥特色优势，服务百姓健康，希望更多的患者能体验到优质的中医药服务。”

“党的十九大提出要‘坚持中西医并重，传承发展中医药事业’，国务院印发了《中医药发展战略规划纲要(2016-2030年)》，把发展中医药上升为国家战略。河南省人民政府也发布了《河南省中医药发展战略规划(2016-2030年)》，明确提出到2030年，把河南建成中医药强省。这些都体现了党和国家对中医药的重视。”谈起河南中医药的发展，崔应麟很高兴，“中医遇到了前所未有的发展机遇，我们先要做好中医的传承，并在传承的基础上做好创新，进一步推动中医发挥特色优势，服务百姓健康，希望更多的患者能体验到优质的中医药服务。”

(上接第一版)

“一接触患者，恐惧感马上没了”

2003年，“非典”来袭，因中医功底深厚，处方精到，崔应麟入选河南省防治“非典”专家组。

让崔应麟记忆深刻的是救治病情危重的汤某。指挥部指派崔应麟和河南中医学院(现为河南中医药大学)第一附属医院的徐立然两名中医专家救治患者。因“非典”传染性极强，患者戴着口罩，但是中医诊断怎能不看舌象？崔应麟、徐立然让患者摘掉口罩，为患者号脉、查看舌苔，他们认为患者的“非典”是湿热所致。最后，患者服用他俩开的处方药几个小时后，体温开始下降，第二天体温恢复正常；连续服药3天，患者的体温没再反弹，痊愈。

“作为一名共产党员，就要到最需要的前线。刚接到任务时也害怕，一接触患者，恐惧感马上没了，就像战士上了战场马上投入战斗，这是一种职业责任感。”崔应麟说。

因在“非典”期间表现突出，崔应麟被河南省委、省政府评为河南省抗击“非典”英雄。

此后，作为专家组成员，崔应麟多次参加全省重大突发公共卫生事件的救治工作。

“在历次突发公共卫生事件中，中医药全程参与，发挥了重要作用。在此次新冠肺炎疫情阻击战中，中医药所起的作用有目共睹。”2020年新冠肺炎疫情暴发后，崔应麟带领河南省中医院员工投入抗疫一线。

在武汉疫情最严重时，河南省中医院上级要求，分别派出以副院长郑福增和副院长张勤生为领队的两批共56人国家中医援鄂(河南)医疗队，驰援武汉江夏