

银川天气



8月13日(星期三)
晴转多云
16℃~30℃
北风1级
空气质量良



8月14日(星期四)
晴转多云
18℃~31℃
多云
空气质量良



8月15日(星期五)
晴
19℃~34℃
北风1级
空气质量良

人工智能辅助治疗 技术规范化 培训基地 落户宁医大总院

本报讯(记者 沈亚婷)8月12日,西北首家人工智能辅助治疗技术规范化培训基地在宁夏医科大学总医院揭牌成立,当天,该院达芬奇手术机器人国际培训中心同步揭牌。这标志着宁夏手术机器人应用走在了西北前列,让更多宁夏本地医生能够在家门口就享受到高水平、规范化的手术机器人培训,促进宁夏外科事业的发展。

近年来,国家卫生健康委员会持续完善医疗技术临床应用管理体系,对高风险、复杂度高的新兴技术实行严格的准入和培训标准,全面推行备案管理与规范化培训。宁夏医科大学总医院积极响应,始终以安全为前提、质量为核心、人才为保障,形成了完善的管理机制与跨学科协作模式。作为宁夏最早开展“人工智能辅助治疗技术”的医院,宁夏医科大学总医院自2021年备案以来已累计开展2408台机器人手术,覆盖妇科、泌尿外科、胸外科、小儿外科等多个专业,并构建了多学科协作的标准化手术流程和全程质控体系。

今天起 喝水要调整一下

据央视新闻 水是人体维持正常生理机能的必需物质。研究人员研究发现,喝对水,堪称一味良药。一份研究通过分析18项随机临床试验的数据后发现,以不同方式增加饮水量,能降低多种疾病的风险。

三餐前补水减体重

水对超重、肥胖患者控制体重有很大促进作用。

研究中,补水组的肥胖参与者在每次饭前30分钟摄入500毫升水,按一日三餐算,相当于一天喝1500毫升水。坚持12周至12个月后,相较于不补水的减肥组,补水组的体重多减了44%~100%。

此前,几所高校开展的研究同样发现,对超重或肥胖患者实施补水干预,能让他们瘦得更快。

东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖表示,“喝饱了就不吃”是加速减重的主要原因。餐前适量喝水可在短时间内扩充胃体,增强饱腹感,从而削减后续正餐摄入的食物量。

三餐前喝水有助于2型糖尿病患者控血糖

在一项研究中,一部分2型糖尿病患者要在每天原有饮水量的基础上多喝1升水,具体操作是早餐前喝250毫升、午餐前喝500毫升、晚餐前喝250毫升。

8周后,这些患者的空腹血糖比不补水的患者降低了17.6%,同时,体质指数[BMI=体重(千克)除以身高(米)的平方]、甘油三酯水平、低密度脂蛋白胆固醇(也称“坏胆固醇”)水

平等均有下降。

另一个发现是,即使做到了每日多喝一升水,但不是饭前喝的人,并没有降糖效果。

研究人员表示,一方面,多喝水可增加血浆体积,从而稀释血液中的葡萄糖浓度;另一方面,2型糖尿病患者控糖也离不开维持健康体重,饭前饮水可减少食物摄入、减轻体重,达到降糖的效果。

勤喝多排降低尿路感染风险

临床中,加大饮水量是尿路感染患者预防反复发作的生活处方之一。

一项对140名患有复发性尿路感染,且每日饮水量较少女性进行的研究分析发现,只要每天多喝1.5升水,不必在意饭前饭后,也不必固定饮水时间,感染的发作次数即可降低。

加大液体的摄入量可通过多种机制降低尿路感染风险:

1. 增加尿液生成,稀释尿液中细菌浓度,降低感染力;
2. 促进排尿,从而对尿道进行自然冲洗,将细菌和其他有害物质冲刷干净;频繁、大量排尿的冲刷力,可避免细菌附着在尿路上皮细胞上,减少感染的机会。

每天多喝水降低肾结石风险

尿液中的盐浓度高是肾结石形成的重要原因,多喝水可增加尿量、稀释浓度,防止钙盐、磷酸盐因过度饱和析出结晶,从而减少结石形成。

还有一项研究发现,25至50岁的健康成年人如果在每天原有饮水量的基础上多喝2升水,可降低肾结石的形成风险。

另一项追踪调查5年的研究则发现,即使是特发性钙肾结石的患者,通过饮水干预使其每日尿量达到2升时,结石复发率可降低一半。

东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖建议,已患泌尿系统结石的人需增加水摄入量,至少达到每天2.5升的尿量。



资料图片

健康喝水记住这4点

多喝水虽是一味良药,也需科学有度,不建议“强行灌水”,以免得不偿失。对于健康人群,《中国居民膳食指南(2022)》建议成年男性每天喝足1.7升水、女性达到1.5升。活动量大、周边环境高温干燥时,可适当增加饮水量,但不建议超过3升/天。

1. 别等口渴再喝

不能靠渴不渴来判断是否需要喝水。当我们口渴时,身体内的水分丢失已有1%~2%。当水分丢失2%~4%时,机体在感到口渴的同时,已处于脱水状态,尿少、颜色呈现深黄色,这时工作和认知能力会有所降低。

2. 饮用温水最佳

对于一般人而言,饮用35℃~40℃的水最为适宜,与人体内的温度相接近,让胃肠道更舒适。怕冷人群可以选择饮用温度稍高的水,但最好不高于50℃。

3. 小口慢喝

建议的饮水方式是少量多次。把每天饮水总量分配在一天中喝,每次200毫升左右。平时没事时喝一点,吃饭的时候也可以适当喝点水。

4. 别用饮料代替

很多人喝白开水总觉得“没有味道”,喜欢用喝饮料代替喝水。但过量喝含糖饮料易导致肥胖,进而带来更多的健康问题,还不利于牙齿健康。

