



喝水  
要控次少量

# 因多喝一杯水 他半夜叫120急诊

## 医生提醒,心血管患者喝水有讲究,要多次少量

■ 海都记者 林宝珍

很多人都知道要多喝水,特别是在秋冬季,天气相对比较干燥,更要及时补充水分。然而前阵子,康康却因为喝了太多水,引起心脏不适,半夜叫120送急诊。原来他本来就有冠心病,大量饮水增加心脏负担,因此出现急性心衰的表现。

对此,福建省级机关医院心脏康复中心林建珍副主任医师提醒,患有心血管疾病的患者,喝水要讲究技巧,要多次少量,避免一次大量饮水导致急性心衰。此外,补充水分并非只有喝液体水,多吃新鲜果蔬也一样有补充水分作用,而且各种维生素也更丰富多样。

据了解,11月26日为“全国心力衰竭日”,心衰患者平时要做好自我管理,其中就包括合理饮水和控水。



建隆漫画

康达人  
养生狂热爱好者(虚拟人物)

### 神操作

#### 皮肤太干燥猛灌水 把自己送进了医院

康康:最近皮肤好干燥,身上都起屑了,又痒又难受。

康夫人:是缺水吧。茶杯里的水,半天了也没少几口。

康康:我一向不喜欢喝水的。

康夫人:你那爱便秘的毛病,也是与缺水有关。

康康:最近几天没通了……白开水喝不下去,喝茶又怕失眠。

康夫人:调一点蜂蜜水给你吧,补水又通便。

康康:老婆,一大杯水下肚,怎么有点不对劲啊。有点憋气……气快喘不上来了!

康夫人:赶快去医院!我叫120……

林建珍医生:这是急性心衰的表现,好在来得及时。你心脏本来就on不好,怎么能这样大量饮水呢?!

康康:……



林建珍

福建省  
级机关医院  
心脏康复中  
心副主任医  
师

### 医点通

#### 大量喝水 会增加心脏负担

“喝水过多,是会诱发心衰的。”林建珍副主任医师解释说,即使心脏肾脏功能正常,短时间内喝下过多的水也会增加心脏的负担,心力衰竭患者更要小心。这是因为,一次喝下太多水,水分会快速进入血液中稀释血液,血量的骤然增加导致心肌耗氧增加,心脏的工作量也大大增加。“而心力衰竭者的心力储备已经达到极限,不能适应这种突然的变化,就可以导致心力衰竭急性发作。”

因此,心脏病患者在饮水方面一定要注意平衡,建议根据流汗和排尿的多少,选择喝水的量。更不要一口气灌一大杯,要多次少量。此外,除了液体的水以外,可以在水果方面或者是食物(如汤粥等)方面,适当多补充。

### 延伸阅读

#### 全国心力衰竭日 患者要做好自我管理

11月26日为“全国心力衰竭日”,目前我国有超过1100万名心衰患者,每年新发心衰患者297万,70岁以上的老人中,每10人就有1名心衰患者。

心衰,也称心功能不全,是各种心脏疾病发展至晚期最终状态的总称。典型症状包括:疲乏无力、食欲差,活动能力下降,稍微活动就气喘,下肢浮肿、肢体冰冷等。

心衰患者要重视平时的自我管理:

1. 遵医嘱规律服药 坚持规律服药,包括服药的种类和剂量,不要自行调药,更不能在症状缓解后自行停药,否则病情会反复发作,甚至进展加重。

2. 限制水钠摄入 为避免水钠潴留,心衰急性发作时,限制钠盐摄入每日小于2克,每日限水在1.5~2.0升;稳定期建议每日钠盐摄入小于5克。

3. 每日监测体重 每天同一时段、同一条件下测量并记录体重,可选晨起排空膀胱后称体重,如果在3天内超过2公斤,或每天增加达1公斤,考虑体内存在液体潴留,需要及时就诊调整利尿剂。

4. 血压心率达标 心衰患者血压要控制小于130/80mmHg,心率是心衰的“晴雨表”,静息心率降至60次/分为目标,至少要控制小于70次/分。

## 11月25日,个人养老金制度在36地启动实施

# 福建工行成功办理首批个人养老金业务

■ 海都记者 林宝珍

党的二十大报告提出要发展多层次、多支柱养老保险体系。具体而言,要努力构建以基本养老保险为基础、以企业年金和职业年金为补充、与个人储蓄性养老保险和商业保险相衔接的“三支柱”养老保险体系。

今年11月4日,人社部、财政部、国家税务总局、银保监会、证监会等五部委联合印发《个人养老金实施办法》(人社部发[2022]70号),财政部、税务总局、证监会也于当日同步发布了个人养老金有关税收、产品的配套政策。这意味着我国居民终于迎来第三支柱养老保险制度。

为贯彻党的二十大精神,落实相关政策、办法,中国工商银行福建省分行积极响应国家号召,快速推动第三支柱养老金业务落地,为客户提供便捷的一站式个人养老金综合服务,全面满足客户需求。

11月25日,个人养老金制度在36地启动实施。当天,福州市民许先生在工行一网点成功开设了个人养老金资金账户,成为在福建工行首批开设个人养老金账户的客户之一。



25日,一市民在工行网点办理个人养老金业务

### 提供一站式个人养老金综合服务

据了解,许先生是一名企业员工,作为家里的顶梁柱,除了教育子女、照顾家人,他更需要为自己做合理的养老规划。综合考量了多家银行后,他最终选择了中国工商银行。

11月25日,在福州市工行一网点,许先生通过微信“云网点”小程序,成功开通了一个电子二类户,作为他在工行的个人养老金资金账户。通过该账户,许先生可以缴存资金并进行储蓄、理

财、保险、基金等产品的投资,而且这些投资品都是经银保监会或证监会批准、并在人社部信息平台 and 金融行业平台公布的产品。

系统自动为许先生在人社平台开立了个人养老金账户,作为记录个人参加制度相关信息、享受税收优惠政策的基础。工商银行的客户经理小林向他详细介绍了个人养老金账户的制度与服务:许先生每年最多可以缴存1.2万元,缴存的资金需在

满足退休等条件后方可领取,这1.2万还可以在每年的应纳税所得额中进行税前扣除,到领取时按领取金额的3%缴纳纳税款。

工商银行为许先生提供了包含账户开立、资金缴存、产品投资、待遇领取、税务处理、信息查询、产品评价、养老规划测算、养老资讯等在内的一站式个人养老金综合服务。许先生表示,对工行的服务非常满意,放心将自己的“终身大事”交给工行。

### 积极推动第三支柱养老金业务发展

据了解,为了积极应对人口老龄化、满足人民群众日益增长的美好养老生活需要,我国构建了“三大支柱”养老保障体系。

第一支柱包括城镇职工基本养老保险和城乡居民基本养老保险,由国家主导,立足于保基本。截至2021年底,参加人数达到10.3亿人。第二支柱包括

企业年金和职业年金,由用人单位主导,主要发挥补充作用。截至2021年底,参加年金的职工7200多万人。此次落地的第三支柱包括个人养老金和个人商业养老金融,由个人主导。其中,个人养老金是国家关于养老保险第三支柱的制度性安排,实行个人账户制,缴费完全由参加人个人承担;可自主选择购买符

合规定的储蓄存款、理财产品、商业养老保险、公募基金等金融产品(统称个人养老金产品),实行完全积累;此外,还可按照国家有关规定享受税收优惠政策。

工商银行多年来积极服务国家养老保障体系,依托集团化经营优势,在养老金领域牌照齐全、养老资产管理经验丰富。中国工商银行福建省分行相关负

责人表示,将深入贯彻落实党的二十大精神,积极履行金融机构社会责任,聚焦地方所需、运用金融所能、发挥工行所长,加速推动第三支柱养老金业务在福建区域的推广和发展,用实际行动践行金融工作的政治性、人民性和专业性,不断为增进民生福祉,提高人民生活品质贡献工行力量!