

一天喝6升水导致“水中毒”

专家提醒,天气炎热要少量多次饮水,运动后需科学补水



天气炎热,大家都知道要多喝水。但很多人不知道,“喝水这件小事”若饮用不当也可能埋下健康隐患。近日,“老人一天喝6升水导致水中毒”冲上热搜,引发网友热议。“水中毒”究竟是什么?为什么会发生“水中毒”?如何判断饮水量是否充足?湖南省人民医院急诊科二部副主任医师靖颖霞进行了详细解答。

过量饮水竟造成“水中毒”

据报道,浙江年过六旬的金先生因排尿减少、尿液颜色发黄,到附近的社区卫生服务中心咨询后,被提醒“多喝水,有助代谢”。谁知他太过认真,一天内竟灌下了近6升白开水,结果出现头晕、乏力、意识模糊等症状,家人紧急将他送医,被确诊为

“水中毒”引发的严重低钠血症。

无独有偶,58岁的张女士也因过量饮水被紧急送医。近日,张女士在接受两癌(宫颈癌和乳腺癌)筛查时,因需憋尿做B超,于是空腹一次性饮下了3000毫升水。在完成B超回家后吃午餐时,她突然出现恶心、呕吐和手脚抽搐的症状。家人以为是低血糖,便喂她喝下一杯糖水,但情况并未好转,她开始意识模糊,家人随即将她送往医院急诊科。

经检查,张女士被诊断为低钾、低钠、低氯和电解质紊乱,颅脑CT显示脑组织轻度水肿,这是典型的“水中毒”症状。经过救治,张女士脱离生命危险,并逐渐恢复了神志。

“水中毒”其实是稀释性低钠血症

靖颖霞解释,“水中毒”又称稀释性低钠血症,指人体摄入水总量大超过排出水量,导致水分在体内滞留,引起血浆渗透压下降和循环血量增多,可分为急性水中毒和慢性水中毒两类。程度较轻者停止水分摄入,排除体内多余水分后即可纠正;严重者则可能导致神经系统永久性损伤。

正常情况下,人的身体有着精妙的调节机制来维持体内的水平衡。肾脏就像一个“排水工厂”,健康的肾脏每小时能排出800毫升至1000毫升水。如果短时间内摄入过多水分,肾脏来不及处理,这些多余的水就会打乱身体的“秩序”。血液

被稀释,其中的盐分尤其是钠离子的浓度会降低。当血液中钠的浓度低于135毫摩尔/升(正常范围是135毫摩尔/升至145毫摩尔/升)时,就会出现低钠血症。

“水中毒”的症状表现多样,初期可能只是感觉头昏眼花、倦怠无力、心跳加快。随着病情的发展,可能会出现头痛、恶心、呕吐;严重时,会出现肌肉痉挛、意识障碍,甚至陷入昏迷,危及生命安全。如果血液中钠的浓度快速下降,还可能导致脑水肿,因为水分会从血液流向相对含盐较多的细胞内,使得细胞膨胀,而大脑细胞膨胀会受到颅骨的限制,进而引发脑组织受损。

为什么会发生“水中毒”?靖颖霞表示,首先是短时间大量饮水,肾脏无法及时排出,容易引发“水中毒”;其次是肾脏功能受损,对于本身患有慢性肾炎、肾功能不全等疾病的人,肾脏的排水功能已经受到影响,即使是正常的饮水量,也可能因为肾脏无法正常工作,导致水分在体内蓄积,增加“水中毒”风险。此外,某些药物的副作用、精神疾病导致的强迫饮水行为,以及一些特殊的生理状态(如在炎热天气下长时间剧烈运动后,大量饮用不含电解质的纯水),都有可能诱发“水中毒”。

如何判断自己饮水量是否充足

天气炎热,免不了多喝水,如何判断自己的饮水量是否足够呢?根据中国营养学会膳食指南的推荐,

男性每日应摄入约1700毫升水,女性每日应摄入约1500毫升水,大约相当于常规一次性水杯的7至8杯。

尿液颜色的观察是判断水分充足的指标,浅柠檬色的尿液代表水分处于理想状态,清澈无色的尿液说明可适当减少饮水,而暗黄色的尿液则提示我们及时补充水分。

靖颖霞提醒,以下人群喝水时要注意饮水量:

肾功能受损者:肾脏就像人体的“过滤器”和“排水工”,一旦功能下降,水分和电解质的代谢速度都会减慢。对于患有慢性肾病或慢性基础疾病的人来说,即便是正常饮水量,也可能因为排不出去而在体内累积,从而诱发“水中毒”。因此,一定要遵循医生的建议控制饮水量。

心功能减退的患者:饮水过多加重心脏负担,会导致心衰加重,要根据自身情况和医生建议控制饮水量。

服用特定药物的患者:例如利尿剂、抗精神病药、部分抗抑郁药等,这些药物可能影响体内的水盐平衡,干扰肾脏的排水能力,或者改变体内对“口渴感”的反应,容易导致饮水行为失控。

存在认知障碍或行为控制问题的人:这些人可能因为记忆、理解能力下降,重复喝水或无法感知已经喝过,导致喝水过多。

孕妇和婴幼儿:孕妇基础代谢旺盛,要保证足量饮水,但是要少量多次喝水;婴幼儿在母乳或奶粉摄入足够的情况下,不需要刻意喂水,

以免增加心脏和消化道的负担。

理解身体补水需求,预防“水中毒”

日常生活中如何预防“水中毒”?靖颖霞提醒大家注意以下几个方面。

适量饮水:一般来说,健康的成年人每天饮用1500毫升至1700毫升的水就足够了。当然,这个量不是绝对的,如果在高温环境下、运动后或者从事体力劳动,出汗较多,需要适当增加饮水量。但也不能过量,一天的饮水量最好不要超过3升。

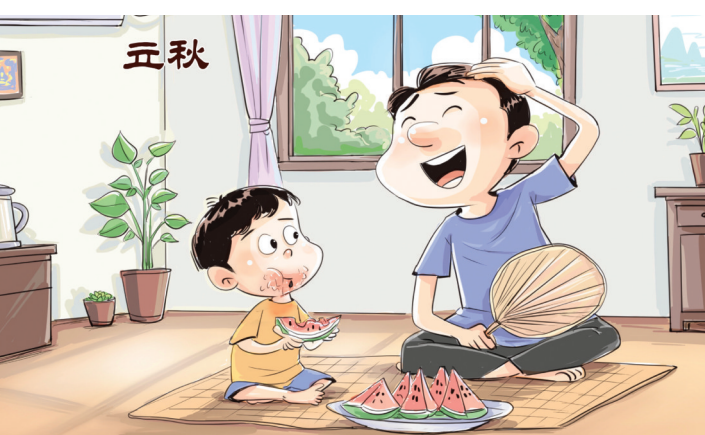
少量多次饮水:不要一次性大量饮水,而是要分成多次,每次适量饮用。比如,每次喝200毫升左右的水,这样可以让肾脏有足够的时间排出水分,避免水分在体内积聚。尤其是老年人,身体的调节功能相对较弱,更要注意少量多次饮水。

运动后科学饮水:运动后会大量出汗,不仅流失水分,还会带走盐分。这时候不能只喝白开水,最好喝一些淡盐水或电解质饮料,补充身体流失的电解质。淡盐水的浓度一般以每500毫升水放1克盐为宜。而且,运动后喝水要小口慢饮,不要大口吞咽,避免气体进入胃肠道引起不适。

每一个小习惯背后,都隐藏着生理机制的复杂调节。只有理解身体的真正补水需求,才能在“喝水这件事”上,真正做到对健康有益。

(长沙晚报 杨云龙 张维夏)

立秋养生正当时! 健康过秋有妙方



8月7日迎来立秋节气,虽然暑气尚在,但凉意渐生,“热凉交替”中如何科学养生、防病保健?6日,国家卫生健康委召开新闻发布会,多位权威专家围绕热点话题,为公众送上一份“立秋健康宝典”。

季节转换需注意

“立秋并不意味着酷暑立刻结束,反而会经历一段‘秋老虎’的短期回热天气。”北京中医药大学东方医院主任任医师王乐提醒,此时养生关键在于适应“昼夜温差显著”的特点。早晚凉爽,午后高温,老人、儿童及慢性基础疾病人群需特别注意头颈、腹部保暖。

季节转换时也是心脑血管疾病高发阶段。专家提醒,这些认知误区要注意:

误区一:“换季时输液能够疏通血管、预防脑梗塞”。王乐介绍,输液并不能够“冲走”或者“疏通”血管内的动脉硬化斑块,反而可能会加重心脏或者肾脏的负担。

误区二:“血压稍高没有关系,换季后自然会降下来”。事实上,季节转换时血压波动会更加明显,高血压患者需要坚持规律用药和监测血压情况,切勿擅自停药或调整剂量。

误区三:“喝红酒或者喝醋可以软化血管”。目前并没有科学证据证明这一说法,保护血管要保持健康生活方式,科学控制血压、血脂和血糖。

应对秋燥有妙招

秋燥来袭,不少人饱受口干、皮肤干痒困扰。

王乐建议,食疗是应对秋燥最直接、最温和的方式,提倡“以润为健”,多选择一些具有滋阴润肺、生津止渴功效的食物。比如冰糖雪梨能有效缓解咽喉痛;银耳百合羹能从内滋养,为身体补充津液。

此外还可以按摩特定穴位,比如,按揉迎香穴对于缓解鼻腔干燥、预防感冒有很好的效果;常按谷穴有助

于促进面部气血循环,改善口干等问题。在干燥的室内使用加湿器、练习深呼吸也能有效防燥。

“防火结合”抗蚊媒

立秋后蚊媒依然活跃,不可放松警惕。江西省寄生虫病防治研究所主任医师丁晟提醒,蚊子是高温季的常见害虫之一,伊蚊可以传播登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病和黄热病等疾病;按蚊是疟疾的传播媒介;库蚊可以引发流行性乙型脑炎、西尼罗河热、圣路易脑炎的传播;各蚊种还可引起丝虫病的传播。

如何防蚊?专家建议,生活中要科学防蚊灭蚊,多管齐下做到“防火结合”。比如,户外活动穿浅色长袖长裤,涂抹驱蚊剂;避免在黄昏至清早蚊虫出没高峰期进入草丛、湿地;室内要安装纱窗纱门,使用蚊帐,清除家中的积水容器,像水池、水井等要加盖密封,以阻断蚊虫产卵滋生。

尽管我国已获世卫组织消除疟疾认证,但每年仍有一些境外输入的疟疾病例。

“在我国,传播疟疾的媒介按蚊依然存在,疟疾传播的链条可以再现,要持续保持防护意识。”丁晟提醒,赴非洲、东南亚等疟疾流行区务工、旅行者,出行前应咨询国际旅行卫生保健中心等有关机构,必要时携带抗疟药。从疟疾流行区入境后1年内,若出现周期性寒战、高热、大汗或不明原因发热,应立即就医并告知旅行史。

从饮食起居到疾病预防,从运动防护到皮肤护理……养生不分时节,掌握科学方法,让这个秋天更健康。

(新华社 李 恒)

“宅家”也会中暑? “室内中暑”要当心

烈日曝晒下,多数人都知晓“高温”的威力。但对于通风隔热差、高温高湿环境下的“室内中暑”,许多人并不熟悉。专家提醒,高温高湿的室内也潜藏着中暑风险,室内并不比室外更“安全”。

“当室内温度高于32摄氏度、湿度大于60%时就要警惕室内中暑风险了。”中日友好医院急诊科副主任闫圣涛说。

为什么会产生“室内中暑”?一方面,由于高温高湿环境下,出汗难以蒸发带走热量,身体调节功能失衡,人体散热“遇阻”。此时,身体产热大于散热,体温会迅速升高,当超出中枢系统调节极限时,就会造成器官不耐受,热量累积导致中暑发生。另一方面,室内通风条件较差,容易形成高温高湿的密闭环境,也会催化“室内中暑”的发生。

“老人、婴幼儿尤其需要注意‘室内中暑’问题发生。”闫圣涛说,老人与婴幼儿体温调节功能较弱,对温度变化不敏感,极易因不能及时增减衣物或者做不到及时降温通风导致中暑。

部分老年人有个认识误区,不喜欢开空调,而喜欢开电扇“降温”。但如果周围温度过高,电扇并不能起到良好的降温效果,仅能循环高温空气。

闫圣涛建议,有老人、孩

子等需要长期在室内生活的家庭,尽可能在屋内安装一个温度湿度计,以便随时监控。当温度湿度超过标准值时,及时通过合理使用空调、保持室内通风、及时补水或转移离开高热环境等手段,降温散热避免中暑发生。空调建议温度设置在26摄氏度-28摄氏度,应避免冷风直吹,早晚气温较低时多开窗通风,让室内空气流动循环起来。

如遇“室内中暑”如何应急处置?闫圣涛说,“移、敷、喝、擦、降”五字要谨记,快速有效降温是关键。

移,尽快移动到阴凉通风处,脱离高温环境;敷,先用温水再用凉水敷头部;喝,即喝水,尽快补充淡盐水或者含电解质饮料,但切记不要“豪饮”,要小口、多次慢饮;擦即用凉水或者湿纸巾擦身子,尤其是腋下、大腿根部等大动脉流过的地方,帮助机体快速降温;降即降温,出现高热或者意识不清的情况,首先进行物理降温,然后尽快拨打120。转运就医,要遵守“先降温后转运,转运过程持续降温”原则。

闫圣涛还提醒,除老人孩子需要特别注意外,通风不良环境中长时间或强体力劳动者、患有少汗症等基础疾病人群等,也需注意“室内中暑”的风险。

(据新华社)