

# 喝下 6000 毫升水 女士进了 ICU



水是生命之源，“多喝水”真的是从小听到大。肚子疼——多喝水、感冒发烧——多喝水、头痛脑热了——多喝水，反正就是有事没事都要多喝水，仿佛喝水能治疗一切疑难杂症。然而近日，就有人因为喝水差点丧命。

郑州一位 50 岁的阿姨，最近感觉身体不适，就想着多喝水可以排毒，在两个小时里，喝下了 6000 多毫升的白开水，最后竟然出现四肢抽搐、昏迷的现象，还被下达了病危通知书。医生介绍说：“这可能是水中毒。如果救治不及时，王女士的神经系统将永久性损伤，更严重的将导致死亡。”

## 什么是水中毒？

水分可以自由通过细胞膜，维持着体内各种电解质的平衡，人体的一切生理活动都离不开水。人体中，水分约占体重的 65%—70%，可见喝水是必须的。虽然喝水是必要的，但也不是越多越好。

比如，如果短时间大量喝水而不补充电解质的话，过多的水分会导致血液被稀释，使血浆渗透压降低，水分可以通过细胞膜渗入到细

胞内，使细胞水肿，引起水中毒。水中毒轻则会出现头晕、呕吐、虚弱无力、心跳加快等症状。

急性水中毒时，由于脑神经细胞水肿和颅内压增高，可发生凝视、失语、精神错乱、烦躁、视力模糊、肌肉抽搐、癫痫甚至昏迷，如果形成脑疝则可导致呼吸心跳骤停而死亡。但这种情况比较少见，多发生于意外溺水者、严重肾病患者，或者输低渗溶液过多过快的情况下。

## 哪些人容易发生水中毒？

一般情况下，水中毒不会发生。但是，如果短时间内大量喝水则容易导致水中毒。

“饮水减肥法”的爱美人士认为长期超大量喝水有助于减肥。还有些人在夏季旅游或在剧烈运动、劳作出汗之后，马上饮用大量淡水。这些错误的饮水方式会引起体内的

电解质紊乱，导致水中毒的发生。

## 每天必须喝“8 杯水”吗？

2013 年 5 月，中国营养学会首次发布了中国居民饮水适宜摄入量：人体每天需要摄入 1500 毫升水—1700 毫升水。

一般来说，正常成年人每天应该补充 2000 毫升左右，这里面包括喝水和饮食中摄取的水分。

但是不是每个人都需要喝 8 杯水呢？这要看我们一日三餐中吃进去的食物到底含多少水分。我们平时吃的食物中，如蔬菜、水果、饮料等都含有水分。如果一天中又是喝汤又是吃水果，然后再喝足 8 杯水，就有可能摄入的水分过多了。特别是对于心脏或肾脏功能不好的人群来说，就更是过量了。

但是，也不是说饮水量一定要如此精确，不要因噎废食。

## 发生水中毒后怎么办？

一旦发现有人水中毒，轻型患者严格控制进水量，症状可自行恢复。

重症患者一定要及时到医院就诊，给予利尿剂促进体内水分排出，同时补充电解质迅速缓解体液的低渗状态，密切注意心脏功能。

## 应该如何合理喝水？

记住三条基本准则——少量、多次、慢饮。

1、每天应该补充 1500 到 3000 毫升水。最好喝温开水，不要用饮料、咖啡或茶来代替水。

2、口渴时不能一次猛喝，一次最好不要超过 200 毫升，每次 100 毫升至 150 毫升，间隔时间为半个小时为宜。

3、如果大量出汗，最好喝点淡盐水，补充无机盐。

据“科普中国”



扫描二维码，关注“贵阳晚报黔生活”微信公众号，有健康问题随时问。

有此一说

## 肝功能不好 要预防老痴

《美国公共卫生杂志》发布的一项研究报告指出，肝功能不好与阿尔茨海默病存在联系。

研究人员利用 5 种血清肝功能检测技术测定了参试者的肝脏中多种酶类的水平，还通过外周生化标志物判断参试者机体代谢是否紊乱。结果发现，肝功能障碍与阿尔茨海默病有关。

研究者指出，此前关于阿尔茨海默病的研究大多集中在大脑上，而该研究用血液生物标志物发现肝脏酶类水平变化对认知功能损害和阿尔茨海默病的影响，开辟了新的研究模式，有助于发现新的检测途径，进而促进该病的预防。

此前就有研究发现，阿尔茨海默病与糖尿病、高胆固醇等有关。换言之，阿尔茨海默病可能是一种系统性疾病，包括肝脏在内的某些器官都会对它产生影响。

据《生命时报》

## 体细胞突变 会加速衰老

英国爱丁堡大学宣布一项研究成果，人体内如出现体细胞突变，会加速衰老进程，增加一些疾病的风险。

研究人员分析显示，其中约 6% 的人体内存在后天形成的 DNA（脱氧核糖核酸）变化，这种变化又被称作体细胞突变。与先天性的生殖细胞相关 DNA 变化不同，体细胞突变不会遗传给后代，但会在本人身上产生各种生理影响。这项研究发现，体内存在体细胞突变的人，与没有这种变化且其他方面相似的人相比，生理年龄要大近 4 岁。

研究团队认为，体细胞突变会影响血液干细胞的功能，与白血病等病症存在关联，这些因素都可能与加速衰老有关。

据《健康报》

医生手记

## 补钙警惕 血管变“玻璃”

现在越来越多的中老年人为了预防骨质疏松，开始注重补钙，海鲜、牛奶、豆浆、骨头汤……多种方式轮番上阵，但补钙效果不仅收效甚微，反而可能引发严重后果。

广东药科大学附属第一医院心血管内科主任医师曾智桓表示，盲目补钙，导致血钙水平升高，会造成血管钙化，一旦钙化血管是冠状动脉，就会导致“玻璃心”，增加冠心病和心肌梗死等心血管疾病的发病风险。

曾智桓主任表示，平时有慢性炎症的患者要及时接受治疗，不要长期过量食用海鲜。同时，甲状腺患者要及时治疗。另外，尿毒症患者要使用磷的结合剂，将血磷排出，建议使用低钙透析液。

据《老人报》

今日提醒

## 孩子熊猫眼 警惕过敏性鼻炎

梁女士发现 4 岁多的儿子最近老是发脾气，黑眼圈还特别明显，一开始以为是晚上没休息好，之后发现他很长一段时间总是像“感冒”似的，特别是上午的时间，喷嚏不断，鼻涕不止。后来去医院检查后发现，原来这“感冒”是过敏性鼻炎所致，“黑眼圈”也是过敏性鼻炎“惹”出来的。

广东省妇幼保健院耳鼻喉科主任医师邹宇指出，如果发现自家宝宝睡得很好也还是有“熊猫眼”，特别是还经常见到他戳鼻子，或总是反反复复“感冒”，家长需提高警惕，最好带孩子到耳鼻喉科看看，孩子可能正受过敏性鼻炎困扰。

邹宇主任解释，有过敏性鼻炎的人，他们可因鼻子、眼睛周围皮肤皮下组织过敏原的迟发型反应而导致眼睑水肿，静脉回流障碍，表现为眼眶周围特别是下眼睑颜色灰暗无光、下眼睑袋等，这种因过敏性鼻炎而出现黑眼圈或眼袋的现象，在临床上经常见到。

小儿过敏性鼻炎是儿科很常见的一种呼吸道疾病，它是过敏体质儿童因对某一过敏原，如花粉、灰尘、霉菌、宠物皮毛等过敏而产生的一系列反应，是一种鼻腔黏膜的变异性疾病。在临床上主要表现为鼻塞、喷嚏、流鼻涕等四大症状，但又因这些症状与普通的感冒极为相似，因此，往往容易导致一些患者在发病初期因得不到及时治疗而发展为鼻息肉、支气管哮喘等更严重的问题。

“其实家长只要多留心，还是

可以发现过敏性鼻炎与普通感冒之间的不同。”邹宇主任介绍，一般来说，过敏性鼻炎常反复发作，一天中可能发作数次，以清晨更为明显，发作后又恢复正常，而且过敏性鼻炎的鼻涕一般是呈清水样的。如果再加上父母中有过敏性鼻炎史，宝宝眼周黑眼圈或眼袋明显，就更应该高度怀疑，最好带宝宝到耳鼻喉科，以排除鼻炎的可能。

一旦确诊为过敏性鼻炎，需在医生的指导下规范治疗，并在日常生活中注意回避可疑的过敏原，同时也要注意居室环境的清洁卫生，保持室内空气流通，衣服、被褥、枕头等要注意多拿出来晒一晒。此外，也应进行适当的体育锻炼和保证营养的均衡摄入，以提高身体的免疫力，降低鼻炎的发病机会。

据《广州日报》



疾病解析

## 运动后四肢发软 小心低钾症

随着入秋后天气变凉，傍晚出来运动的市民多了起来。一些市民由于运动较为剧烈，没有及时补水，出现四肢发软等症状。专家提醒，剧烈运动后要注意及时补水，小心低钾症来袭。

32 岁的雷先生读大学时经常踢球，参加工作后不怎么运动了，这些年长胖了不少。半个月前，他得知一名大学同学突发心梗后决定加强运动，每天下班后只要有时

间就去踢球。

几天前，雷先生踢球后感到身体不适，以为休息一晚就会没事，但第二天症状加重，四肢松软无力。随后两天，他排不出大便，肚子胀痛。在武汉市中心医院急诊科，被确诊为低钾引起的软瘫和麻痹性肠梗阻，进行补钾、通便、补液等治疗后逐渐康复。

武汉市中心医院急诊科主任艾芬介绍，低钾症是电解质紊乱的

一种，除了导致肌无力，还可以导致恶心、呕吐、腹胀、麻痹性肠梗阻，严重者甚至可导致心脏停搏。

艾芬主任提醒，临床上的低钾症患者多与剧烈运动、大量出汗未及时补水有关。市民运动时要注意及时补水，以少量多次为宜，淡盐水最好；也可以喝些含钠、钾元素的运动饮料，但注意不能太甜，避免血糖迅速升高造成血钾减少。出现低血钾症状应及时就医。

据新华网

## 绿茶虽好 空腹莫喝

绿茶是没有经过发酵的茶，较多地保留了鲜叶内的天然物质，其中茶多酚、咖啡碱能保留 85% 以上，对防衰老、防癌、消炎确实有作用。但是，也正是这些绿茶中的天然成分，如果在空腹状态下饮用，会对人体产生不利影响。空腹时，茶叶中的部分活性物质会与胃中的蛋白结合，对胃形成刺激，容易伤胃。

中医认为，绿茶是寒性的，容易伤及脾胃，特别是对阳虚体质的人或脾胃虚弱的人来说，更不要空腹喝绿茶。

胡世云