

# 一天喝6升水导致“水中毒”

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请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3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,随即被家人送往医院急诊科。

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

请颖霞解释,“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”?请颖霞表示,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,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。

请颖霞提醒,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”?请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,这样可以使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“喝水这件小事”上,真正做到对健康有益。据《长沙晚报》

## 这些坚果降血脂很有效 很多人没吃对



很多人体检时经常被告知“血脂异常”,常见有胆固醇超标、甘油三酯、低密度脂蛋白超标等。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》显示,我国18岁及以上居民高脂血症总体患病率高达35.6%。血脂异常可能导致动脉硬化、冠心病、脑梗塞等疾病。

血脂出现异常,饮食是重要原因之一。2023年12月,食品营养领域专业期刊《食品科学与营养学评论》上刊登的一项重要研究发现,想要调节血脂,坚果就能起到很好的作用,而且不同坚果“功效”各有不同。

## 这些坚果调节血脂很有效

一项研究通过分析76项随机对照试验,评估了6种坚果对总胆固醇、低密度脂蛋白(LDL-c)、甘油三酯(TG)和高密度脂蛋白(HDL-c)的影响并对其进行排名:

降低总胆固醇效果较好的三种坚果:开心果、杏仁、核桃;

降低低密度脂蛋白(坏胆固醇)较好的三种坚果:腰果、核桃、杏仁;

降低甘油三酯效果较好的三种坚果:榛子、核桃。

除此之外,研究发现,花生在提高“高密度脂蛋白”(好胆固醇)水平方面很有效。

## 坚果的几大好处

**稳定血糖** 坚果中含有丰富的膳食纤维,能够结合水分,促进肠道蠕动,预防或缓解便秘;产生饱腹感,延缓胃排空;结合胆汁酸,降低胆固醇,并起到一定稳定血糖的作用。所以,建议“糖友”出行随身携带一些坚果用来加餐,一次吃15~20克。

2019年,《循环研究》杂志发布了一项哈佛大学公共卫生学院的研究表明,多吃坚果与2型糖尿病患者的心血管疾病发生风险、全因死亡风险的下降有关,并且无论糖尿病患者诊断前是否有吃坚果的习惯,在诊断后积极地吃坚果,都能使健康受益。

**预防癌症** 一项研究发

现,吃坚果对结肠癌患者好处很多,每周至少吃2次、每次约28克坚果的Ⅲ期结肠癌患者来说,在6.5年的随访期内的无病生存率提高了42%,总体生存率提高了57%。

此外,经常吃巴西坚果、腰果、碧根果等树坚果零食的女性,罹患胰腺癌的危险更低。

**预防肥胖** 有研究证明,每天吃一把坚果可以防止中年发福。每天只要吃约28克坚果,可以降低变胖的风险。研究还发现,在限制卡路里的饮食中,添加坚果与体重增加无关,并且体重减轻得更多。

**有益心脏** 一项对8.6万名女性进行的调查发现,每天吃20克坚果的人比每周吃少于5克坚果的人,患心脏病的几率要少35%。尤其是核桃、葵花籽与美洲山核桃等,富含抗氧化物质,这类物质能有效保护身体防止细胞损伤。

## 这四种坚果扔掉也别吃

**出现发霉的坚果** 坚果储存条件不好容易霉变,产生1类致癌物——黄曲霉毒素,如果食用过多发霉坚果,可能损伤肝脏,引起癌症。因此,如发现坚果表面有丝状、绒毛状物质,或较为明显的霉斑,则应不再食用。

**有哈喇味的坚果** 储存不当或长时间存放,会使坚果中的不饱和脂肪酸发生酸败,吃坚果时如果发现“哈喇味”“苦味”要立即吐出来,并尽快漱口。

**炒焦糊了的坚果** 坚果中含有大量脂肪、蛋白质、碳水化合物,当坚果被炒焦时,这些原本对身体有益的营养素则开始部分转化为致癌物等。

**味道太重的坚果** 现在坚果的口味很多,焦糖核桃、盐焗腰果、奶味花生……这类特殊口味的调制坚果,如果味道太重说明过量加入糖、盐、油、香精等调料以及一些食品添加剂,长期食用可能会有三高、肥胖等风险。

而且,过重的味道会遮蔽掉霉变、焦糊的味道,所以口味越重的坚果,其隐藏变质的可能性就越大。据央视网