



夏天总感觉疲惫乏力,可能是缺钾

◎冯烨

夏天,你是否感觉疲惫乏力、提不起精神,甚至稍微动一动就心慌气短……这些信号可能是在提醒你——身体“缺钾”了。钾和钠一样,是体内最重要的电解质之一。它俩常常“联合作战”:钾离子主要在细胞内,钠离子主要在细胞外,两者共同维持体内电解质的动态平衡。钾具有非常重要的功能:心脏跳动、神经-肌肉活动、呼吸等这些基本的生理过程都需要正常浓度的钾离子来维持。正常的血清钾浓度为3.5~5.5毫摩尔/升,一旦低于3.5毫摩尔/升就可以确诊为“低钾血症”。

人体自身无法合成钾,体内血钾的动态平衡由摄入量、排出量和细胞内外分布这三个因素共同调节。正常情况下,我们每天需要从各种食物中摄取充足的钾。当钾摄入过多或细胞内的钾大量外溢时,肾脏会起到“调节阀门”的作用,经过尿液排出多余的钾。而当摄入不足、体内缺钾时,肾脏又会相应减少钾的排出,以维持血钾的平衡。除了肾脏,钾还可以通过胃肠道和皮肤少量排出体外。病理状态下,血钾过低往往与摄入不足(吃得少、营养不良)、排出过多(腹泻、多尿、多汗)、细胞内外异常转移(比如甲亢可使大量血钾转入细胞内)有直接关系。

相比于其他季节,夏天是身体最容易缺钾的时候。为什么呢?一是因为出汗较多:一般情况下,汗液中钾离子含量非常低,正常出汗不会导致血钾过低。但夏季天气炎热,大量出汗,特别是从事长时间户外工作、高强度体力活动时,汗液排钾量就会明显增加。二是因为食欲不佳:夏天很多人没有食欲,加上机体消耗的能量相对多,若钾排出多、摄入少,就会出现缺钾的情况。三是因为合并消化系统的疾病:夏季气温高,人们容易因饮食不洁出现腹泻、呕吐,这会让钾通过胃肠道大量丢失。

身体缺钾会有什么表现呢?乏力可能是最常见的症状。钾离子参与全身肌肉功能,缺钾会导致身体疲惫,肌肉无力、酸痛,有时还会引起抽筋,通常下肢症状更为明显。缺钾还会导致心脏功能异常,人会感觉心慌不适、心脏乱跳;影响胃肠道肌肉,导致肠蠕

动减慢,出现腹胀、食欲不佳、恶心、呕吐等症状。这些症状都和血钾下降的速度以及程度相关,下降幅度越大、速度越快,症状越严重。严重的低钾血症如不及时干预,可进展出现横纹肌溶解、呼吸肌麻痹、严重心律失常等危及生命的情况。

那么,日常生活中该如何补钾?由于人体内的钾主要从食物中获取,大家可以参照下面这座“食物金字塔”安排饮食。

第一层,新鲜果蔬。蔬菜水果的钾含量通常在100~400毫克/100克,是钾最重要的来源,尤其是以下食物富含钾:菌类,比如口蘑、双孢蘑菇;嫩豆类,比如毛豆、嫩蚕豆、嫩豌豆、油豆角;多数深绿色叶菜,如菠菜、芥蓝、羽衣甘蓝、苋菜、空心菜、莴笋叶;个别浅色蔬菜,如竹笋、荸荠、莲藕等。香蕉、木瓜、橘子、杏、哈密瓜、甜瓜、樱桃、橙子、石榴、西瓜、桃子、柚子、葡萄等常见水果都能提供丰富的钾。

第二层,奶类。半斤奶能提供450毫克的钾,相当于成年人每日参考值的22.5%。乳糖不耐受的人也可选择酸奶。

第三层,豆类和全谷物。如果按绝对含量来说,豆类是所有食物中钾含量最高的类别。比如,黄豆钾的含量为1503毫克/100克、芸豆为1215毫克/100克、干蚕豆为1117毫克/100克。燕麦、青稞、藜麦、荞麦等全谷物的钾含量也很高,都在300毫克/100克以上。不过,豆类吃多了容易胀气,可以在煮饭或煮粥时加些全谷杂豆,不仅有助补钾,还能增加B族维生素以及钙、镁等矿物质摄入。

第四层,薯类。薯类也富含钾。其中,土豆和芋头的钾含量超过300毫克/100克,山药在200毫克/100克左右。

第五层,肉蛋类。所有动物细胞里都含有钾,不过肉类不能吃太多,因此靠吃肉补钾不太现实。鸡蛋的钾含量不算低,平均是150毫克/100克,但多数人每天只吃一个鸡蛋,补钾潜力也较小。

想摄入充足的钾,可以这样搭配:每天吃一斤蔬菜、半斤水果,其中尽可能包含一至两种高钾蔬菜和水果;喝300克纯牛奶或酸奶;主食的1/3~1/2用豆类和全谷物代替,每天摄入量最好达到50~150克;每天摄入50~100克薯类;各种肉类轮换着吃,每天摄入70~150克,再加一个鸡蛋。

高血压和心血管疾病患者,可以适当增加高钾食物摄入。充足的血钾除了有助于维持正常的心脏功能,还对控制血压有额外好处。这是因为,与钠的升血压作用相反,钾能帮身体赶走多余的钠,从而降低血压。但牛油果、菠萝蜜等高钾水果,其热量和糖分也比较高,体重超标或合并高血糖的患者应避免摄入过多,可以改为食用热量和糖分相对较低的富钾水果。

需要提醒的是,肾功能不全的患者补钾要适度,特别是已经接受透析的患者,肾脏排钾功能受损严重,过度补钾会导致高钾血症,造成非常严重的不良后果。

此外,老年人常常合并基础疾病,同时服药较多,如果出现反复或者持续的低钾血症,则不能单纯依靠饮食调整,而是应该及时就医明确低钾原因。比如,某些降压药可能影响血钾。这时,就需要遵医嘱及时调整药物。

吹空调谨防“冷中暑”

◎朱虹 衣晓峰

据媒体报道,不久前,黑龙江省医院急诊科接诊了一名26岁的患者,她曾连续数日在空调房熬夜写论文,直至上课才外出。不久,她便头晕呕吐、浑身无力,还出现手指发麻的症状。该院急诊科主任高宇飞介绍,此患者长时间身处空调房,突然进入室外高温环境,人体难以迅速适应超过5℃的温差变化,导致脑血管痉挛,进而诱发急性脑梗。

每到夏天,类似病例屡见不鲜。实际上,这属于中暑的一种特殊情况——冷中暑。中暑并非仅能在热环境中发生,从冷环境进入热环境也会发生冷中暑,出现头晕、恶心、呕吐甚至腹痛腹泻等症状。人在空调房时身体不出汗,热量积聚在体内,突然进入高温环境,体内热量剧增,超过体温调节能力,体温调节系统失灵,热量无法散发,便会引发冷中暑。

那么,夏季该如何避免冷中暑?

首先,冷热环境交替时温差不能过大。即将从开着空调的室内来到室外时,可提前关掉空调,提高室内温度,让身体逐步适应温差。进入空调房后,空调温度设置应与外界温差不超过5℃,且要避免冷风直吹人体,待身体适应后再逐渐调低温度。同时,避免长时间处于密闭空调房间,每隔2至3小时要开窗通风或适当外出走动。其次,要注意补水。建议每日饮水量不少于2.5升。不要大量喝冰饮,而应少量多次喝温水,保证血管不发生急剧收缩。再次,饮食方面可多吃水分多的水果或蔬菜,如黄瓜、西瓜等。

专家提醒,一旦从冷环境转到热环境后出现头晕、恶心等冷中暑症状,要解开领口纽扣、腰带,擦掉汗液,注意通风,少量多次补充温水,休息片刻症状即可缓解。若症状较重,或冷中暑者年纪较大,有高血压、糖尿病等基础疾病,则应及时就医。

夏季喜欢游泳的人群要格外注意。泳池温度比空调房温度还要低,游泳后不要立即进入高温环境,应先将身上的水擦干,休息15分钟后,洗个温水澡,再到室外高温环境中。

夏季除了应避免温差较大的冷热环境的突然转换,也不要再在高温下大量饮用冰饮,因为这极易引发“脑结冰”。

很多人从冷环境进入热环境后,会喝冰凉饮料解暑,但体温调节中枢来不及反应,就会造成血管痉挛。“脑结冰”可伴有头痛、流泪、恶心、呕吐、肢体乏力等症状,一般持续几分钟可自行缓解,少数患者会持续半小时或更长时间。“脑结冰”造成的血管痉挛会导致血管远端的脑组织供血减少,若持续时间较长,可能还会出现脑坏死现象。

一旦出现“脑结冰”症状,应首先停止冷饮摄入,隔绝冷刺激。若头部疼痛剧烈,可适当按摩缓解,或小口饮用温水,缓解冷刺激。

需要特别警惕的是,如果头痛伴随视力模糊或持续时间较长,可能是脑血管收缩异常的表现,应及时就医。

