

今日高邮微信  
高邮日报手机报在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

# 夏天疲乏无力,可能是身体缺钾了

到了夏天,不少人容易感觉疲乏无力,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“联合工作”: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,不仅有助于补钾,还能增加B族维生素以及钙、镁等矿物质的摄入。

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的摄入。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,钾能帮助身体赶走多余的钠,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,由于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,某些降压药可能会影响血钾水平。这时,就需要遵医嘱及时调整药物。

最近,一则因食用冰箱冷冻肉感染李斯特菌,导致脑膜炎的新闻事件引发网友关注。陆军军医大学西南医院江北院区急诊科副主任医师吕福林向记者介绍,夏季,冰箱使用频率更高,更容易滋生有“冰箱杀手”之称的李斯特菌。

李斯特菌有何特性?它为何被称为“冰箱杀手”?感染后,会引发哪些疾病?带着这些问题,记者采访了相关专家。

**★耐寒且侵袭性强 一旦感染后果严重**

“许多人都认为低温就等于无菌,这其实是个错误认知。”陆军军医大学西南医院江北院区感染科副主任医师刘巍告诉记者,李斯特菌学名单核细胞增生李斯特菌,是一种生命力极其顽强的食源性致病菌,其最显著的特性就是高度耐寒。在低温环境(通常4℃左右)下,普通致病菌的生长会受到抑制,但李斯特菌却能在-20℃的冷冻环境下长期存活,冰箱冷藏室反而是它适宜生长的“温床”。此外,李斯特菌对干燥、高盐环境也有较强耐受性,且广泛存在于土壤、水、腐烂植被和动物粪便中,极易通过受污染的原料、加工环境或人员交叉污染进入食物链,并在冰箱中持续增殖。

刘巍说,软奶酪、即食肉类(火腿、香肠、冷藏肉酱)、即食沙拉、未经巴氏杀菌的奶制品、预切生鲜蔬果等直接食用的食品,若在冰箱中被李斯特菌污染且食用前未加热,人一旦食用就会出现类似流感或胃肠炎的症状,如发热、肌肉酸痛、恶心、呕吐、腹泻等。

吕福林指出,李斯特菌具有强大侵袭性。它既能藏在免疫细胞里“潜入”中枢神经,也能穿过肠道屏障进入血液,直接破坏血脑屏障内皮细胞,突破血脑屏障,引发脑膜炎、脑炎,并使患者出现剧烈头痛、颈部僵硬、意识模糊、抽搐、平衡失调等严重神经系统症状。

陆军军医大学西南医院江北院区妇产科副主任医师陈胤特别提醒,李斯特菌“偏爱”攻击老人、孕妇、新生儿,以及慢性病患者、肿瘤患者等免疫力低下人群,造成的后果也更为严重。例如,孕妇感染李斯特菌的风险是普通人群的数倍。李斯特菌可穿过胎盘屏障,在妊娠早期引发自然流产,在孕中期导致胎儿宫内或胎盘炎症,在孕晚期可能引发早产或导致新生儿败血症。

**★注意生熟分开 遵循74℃加热法则**

夏季怎么预防李斯特菌感染呢?刘巍表示,控制源头是首要防线。家用冰箱需确保冷藏室和冷冻室的温度分别不超过4℃、-18℃,每月进行内部彻底清洁。生熟食物的购买应选择可靠商家,放入冰箱后要生熟分开,即生肉、海鲜放入有盖容器或密封袋,置于冰箱最下层抽屉,防止汁液污染下方食物;熟食和即食食品应存放于冰箱冷藏室上层或专用抽屉。冰箱内还需留出空间保证冷气循环,即食食品、熟食、切开水果存放时间不宜超过3天;剩饭菜应在烹饪后2小时内冷藏,食用前需彻底加热。食品处理环节也需严防污染。

刘巍建议,李斯特菌在0~45℃也可生存,将其灭活可遵循“74℃加热法则”——肉、蛋、海鲜等菜肴在烹饪时中心温度需达74℃以上,剩饭菜复热需滚烫。所有易腐食品应尽快食用,减少其在危险温度带(4℃—60℃)的停留时间。处理生食后,应立即用热肥皂水彻底清洗双手、砧板、刀具及台面至少20秒,生熟食物和盛装器具分开使用。

对于孕妇、老人及免疫力低下者,陈胤建议应尽量避免食用非巴氏杀菌软奶酪、未经充分加热的冷藏即食肉类、冷藏烟熏海鲜、生鲜奶制品,以及含生肉、海鲜、蛋类的预制沙拉等高风险食品。上述人群一旦出现发热、腹泻、胎动异常等情况,应立即就医并告知医生饮食史。刘巍说,面对李斯特菌无需恐慌,只要认清其危害并严格践行科学的预防措施,就能有效抵御“冰箱杀手”,安心享受健康夏日。

本文摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

## 夏季当心「冰箱杀手」李斯特菌

## 身心健康

## 夏季多雨,当心蹚水染“丹毒”

中南大学湘雅医院皮肤科副主任医师、副教授李芳芳介绍,暴雨会导致部分路段积水,蹚水通过可能潜藏健康风险,引发“丹毒”。

“直白地说,‘丹毒’就是皮肤发红的升级版。”李芳芳告诉记者,它通常是因为β-溶血性链球菌钻进了皮肤上一些小伤口产生细菌感染,进而导致的皮肤红肿、发热、疼痛,严重时会引起水疱、发烧。从表面特征看,皮肤像被烫伤一样,红彤彤一片,边界还特别明显,摸上去又烫又疼。

“脚气抓破皮、抠烂的蚊子包,甚至脚后跟自然干裂的口子等,都有可能成为细

菌入侵的目标。”李芳芳说。

“一旦怀疑患上‘丹毒’,务必及时就医。”李芳芳表示,“医生通常会根据病情开具口服或静脉注射的抗生素进行规范、足疗程的治疗,切勿自行处理或拖延,以免感染扩散,引发更严重的并发症,如蜂窝织炎、败血症等;治疗期间需要充分休息,抬高患肢以减轻肿胀,并严格遵医嘱用药。”

面对“丹毒”感染风险,李芳芳提醒:皮肤有伤口时,千万注意远离脏水。患有脚气、湿疹或者腿部有伤口没愈合时,蹚水几乎就等于给细菌“开门”。如果无法

避免,蹚水后记得立刻做3件事:用清水冲洗腿脚,尤其是脚趾缝;冲洗后擦干涂保湿霜,防止皮肤干裂;有破皮的地方,用碘伏消毒。

“多雨季节,闷湿环境也利于真菌滋生。除‘丹毒’外,脚气、灰指甲、湿疹、皮炎等皮肤问题也容易复发,敏感人群要特别注意防护。”李芳芳说。

因此,多雨时节需要特别注意衣物干燥。“穿着未彻底干透甚至带有潮气的衣物,尤其是内衣裤、袜子,会持续刺激皮肤,破坏皮肤屏障功能,为真菌和细菌滋生提供温床,极易诱发或加重湿疹、体癣、股癣等皮肤问题。”李芳芳建议,使用烘干、除湿设备,或借助风扇通风、延长晾晒时间等,确保衣物彻底干燥;同时,多雨季节可多选择棉、麻等吸湿透气性好的天然材质衣物,并在衣物潮湿时及时更换。