



别让误区“钾”害你

心脏对血钾的真实需求



钾只是普通矿物质



钾是身体电力总调度

钾离子是细胞内液中含有最高的阳离子，也是维持生命活动最基础的电解质之一。它好比身体里的“电力总调度”，确保信号能传导、机器能运转。有三大核心作用：一、心脏的“定海神针”，心脏跳动都依赖钾离子在细胞内外的穿梭；二、神经肌肉的“指挥棒”，参与信号传递，保证肢体活动和肠道蠕动；三、水平衡的“调节器”，把水分“锁”在细胞里。

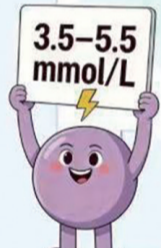


血钾在3.5-5.5mmol/L都安全



血钾正常范围因人而异

很多人以为血钾只要在3.5-5.5mmol/L这个化验单上的“正常范围”里，就绝对安全。其实，血钾的正常范围因人而异。健康的普通人保持在这个区间内确实足够，但对于心脏或肾脏功能已有问题的患者却可能带来风险。因此，不能只看化验单上的箭头，而要结合自身病情，由医生制定个体化的血钾目标。别让“正常值”三个字误导了自己。



血钾在正常范围不必管



心血管患者可适当提高血钾水平

心力衰竭、高血压或有严重心律失常史的患者对血钾要求更为严格。专家建议将血钾稳定在4.0-5.0 mmol/L的“黄金区间”，来最大限度降低恶性心律失常风险。此外，正在服用洋地黄类药物（如地高辛）的患者，即便血钾在正常范围之间，医生仍可能建议适量补钾，预防药物中毒和心律失常。别让“正常”蒙住双眼，个体化管理才能护心周全。



血钾异常只会手麻



血钾异常可导致心脏骤停

很多人以为血钾异常不过是手脚发麻、有点乏力，休息一下就好。其实，血钾也是维持心脏电生理稳定和节律的“定海神针”。它通过调节心肌细胞内外电位差，直接决定心脏如何跳动。血钾过低，会导致心肌兴奋性增高，心脏变得“敏感且易冲动”。这极易诱发早搏、阵发性心动过速，严重时会导致心室颤动，甚至心脏骤停。血钾过高，会抑制心脏的传导和收缩，相当于给心脏按下了“减速键”。初期可能出现心跳过缓，随后心律变乱，如房室传导阻滞，重症者心脏会直接停止在舒张状态。

