



图据AI生成

一天喝6升 大伯水中毒

医生提醒:过量饮水不容小觑

么?简单来说,就是人体摄入的水量远超排出水量,多余的水在体内滞留,从而引发的一系列健康问题。

健康的肾脏每小时能排出800-1000毫升的水。但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“秩序”。血液被稀释,其中的盐分,尤其是钠离子浓度随之降低。当血液中钠浓度低于135毫摩尔/升(正常范围是135-145毫摩尔/升)时,就会出现低钠血症。

水中毒初期可能只是感觉头昏眼花、倦怠无力、心跳加快。随着病情发展,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,对生命安全造成极大威胁。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。

如何预防水中毒?

适量饮水:一般来说,健康的成年人每天饮用1500-1700毫升水就足够。出汗较多,就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。尤其是老年人,身体调节功能相对较弱,更要注意少量多次饮水。

特殊人群注意:对于有心肾功能障碍、慢性基础病的人,一定要遵循医生的建议控制饮水量。

运动后科学饮水:这时候不能只喝白开水,最好喝一些淡盐水,补充身体流失的电解质。淡盐水的浓度一般以每500克水放1克盐为宜。补水时小口慢饮,避免大口吞咽,导致胀气不适。

对多发性硬化残疾 多吃鱼有神奇效果

多发性硬化(MS)是一种复杂的自身免疫性中枢神经系统炎性脱髓鞘疾病,患者常出现肢体麻木、视力障碍、平衡失调等症状。近期,瑞典一项研究探讨了鱼类摄入对MS残疾进展的影响,为饮食干预提供新的科学依据。

研究结果令人惊喜:较高的鱼类(无论是低脂鱼还是高脂鱼)总摄入量,与MS残疾进展风险降低显著相关。更令人鼓舞的是,长期保持稳定鱼类摄入的患者,这种保护作用更为突出;甚至确诊后调整饮食、增加鱼类摄入人群也能观察到显著的病情改善。

据浙大二院微信公众号

人工合成菌群 有望缓解结直肠癌

兰州大学药学院科研团队在合成微生物群落研究领域取得重要突破,成功开发出一种由7种肠道益生菌组成的人工合成菌群,可有效缓解具核梭杆菌感染的结直肠癌。

“基于癌症微生物组图谱和癌症基因组图谱数据库的多组学分析,以及临床粪便和血液样本测序分析结果,我们发现具核梭杆菌在结直肠癌患者的粪便和组织中显著富集,并与脂质代谢相关通路密切相关。”研究团队主要负责人说,“具核梭杆菌可以通过多种途径促进肿瘤增殖并诱导化疗耐药性。”

据《科技日报》

八旬老太夜夜“见鬼” 元凶竟是肾衰竭

本报讯(通讯员 叶丽 张煜铎)83岁的张奶奶,一到晚上就像“见了鬼”,常惊叫着冲出房间称“我房间里有黑衣人”,甚至拿着扫帚与空气对峙……除了夜间幻觉,张奶奶的睡眠也变得碎片化,晚上只睡20分钟就起来活动,常觉得全身瘙痒,总是觉得腿疼、不舒服。家属最初以为是老年痴呆,最近到浙江省立同德医院检查才发现,张奶奶异常行为的根源竟是严重的肾脏疾病。

张奶奶的肾脏其实已经带病工作了50年,肌酐值高达500微摩尔/升(正常数值是<104微摩尔/升)。浙江省立

同德医院老年医学科主任郭忠伟解释,当肾脏滤过功能不足正常15%时,大量尿毒症毒素开始攻击神经系统,这些“神经毒素”种类繁多,有些就会影响神经功能。张奶奶的血磷远超出正常,不仅引起全身瘙痒,还对神经系统造成损害。氧化应激产物引发脑部炎症,进一步加重了神经系统损伤。

郭忠伟表示,这些症状其实是身体系统性警报,其中不宁腿综合征是很多慢性肾病患者都会面临的问题。铁代谢异常导致多巴胺能系统紊乱,使得患者腿部出现难以忍

受的不适感,常常在夜间发作,严重影响睡眠质量。此外,谵妄幻觉更是容易被忽视的症状。郭忠伟提醒,慢性肾病患者发生谵妄的风险是普通老人的7倍,但90%的早期症状常被误认为“人老糊涂”。

针对张奶奶的情况,治疗团队采用“排毒+修复”综合方案。同时,中医辨证论治,采用健脾养心、利水排毒的中药方剂联合针刺治疗,从整体上调节患者的身体机能,提高身体的抵抗力。经过两周治疗,张奶奶终于能安稳入睡6小时,幻觉完全消失,精神状态也明显好转。