



# 狂喝大量水 他们双双中毒

## 3小时内喝10升水、运动后连灌5瓶水,医生提醒,这样喝水会导致体内电解质紊乱而中毒,夏天喝水别过量、可加点盐

Z  
海都记者 刘薇通讯员 洪雅如  
庞文洲

啥,喝水也会中毒?真有事!

泉州一女子因误服干燥剂,3小时内狂喝10升水“自救”,导致水中毒,进了ICU;一学生运动后为防中暑,狂灌5瓶水,引发水中毒……泉州医生紧急提醒,入夏以来,每个月都有人中招,喝水喝出水中毒。医生特别强调,及时补充水分固然重要,但也需适量。

### 案例一

#### 她误服干燥剂“自救” 3小时狂喝10升水

“都说要多喝水啊,怎么会喝着喝着就晕倒了……”近日,在联勤保障部队第九一〇医院(以下简称“第九一〇医院”)急诊医学科抢救室里,泉州56岁张女士的家人吓坏了。

就在几个小时前,张女士误服了少量干燥剂。她急忙咨询朋友,并通过网上查询,得到需大量喝水促进新陈代谢的自救方法。于是,她在3个小时内狂喝10升水,不料喝完没多久,就出现头晕、恶心、呕吐、手脚抽搐等症状。家人以为她低血糖发作,又喂她喝了杯糖水,但情况并没有好转,于是立即将她送往第九一〇医院急诊医学科。

检查发现,张女士的血钠浓度低至117.4mmol/L(正常值为135mmol/L~145mmol/L),同时出现脑组织水肿、双侧胸腔积液症状。结合其发病原因,急诊医学科赵国平主治医师判断其为急性水中毒,并出现重度低钠血症、低渗性脑病等严重并发症,病情危急。

医护人员立即为张女士紧急处理,并送入重症医学科进一步治疗。在ICU,给予张女士脱水降颅压、纠正电解质紊乱……几天后,张女士终于转危为安。

### 案例二

#### 打完篮球为防中暑 男生狂灌5大瓶水

前不久,泉州18岁男生小涂(化名)同样因为“喝水”,进了医院。

事发当天,小涂约朋友打篮球。打了两场,小涂已是大汗淋漓,感觉很渴,担心自己会中暑,小涂接连灌进三大瓶矿泉水,觉得还不够,又灌进两大瓶……

然而,这样的“解暑方”并未奏效。没一会儿,小涂开始觉得胸闷,同伴赶紧把他送到第九一〇医院急诊医学科。

“一开始我们也考虑这个学生是中暑,然后追问病史,他说运动后喝了很多水。我们问他有没有喝盐水,他说没有。我们马上给他查电解质。”接诊的主治医师卓振权介绍,果然,小涂的血钠浓度低于正常值,诊断为低渗性水中毒。“这个学生开始应该是先兆中暑,中暑需要补充水与电解质,然而他光大量补水,最终引发水中毒。最近先兆中暑与轻度水中毒夹杂的患者还是蛮常见的。”

医护人员立即给小涂补充钠等电解质,并嘱咐他适当吃点咸的食物……几个小时后,小涂的症状消失,顺利离院。



水中毒患者经治疗转危为安 (院方供图)



建隆制图

### 解析

#### 摄水过多会导致中毒 入夏每月都有人中招

很多人觉得奇怪,喝水怎么会导致中毒呢?

第九一〇医院急诊医学科主治医师赵国平介绍,当机体所摄入的水总量大大超过排出水量,以致水分在体内滞留,引起血浆渗透压下降和循环血量增多,这就是水中毒。水中毒可导致头晕、头痛、呕吐、虚弱无力、心跳加快、四肢抽搐等症状,严重的会出现痉挛、昏迷甚至危及生命。

“我们科室经常接到水中毒患者。入夏以来,每个月都有人中招,最常见的是水摄入过多,肾脏排水功能不足引发。大部分病情较轻,重症患者较少。”第九一〇医院急诊医学科主治医师卓振权告诉海都记者,这些患者中,部分因误服药品等物,自行通过大量喝水“洗胃”,从而引发水中毒;部分在运动后大量出汗,通过大量饮水来补充水分、防止中暑,结果饮水过量导致体内电解质紊乱,出现水中毒。

据介绍,轻症水中毒患者,停止水分摄入,或通过利尿药物排除体内多余水后,即可改善恢复;危重症水中毒若不能及时有效治疗,可导致神经系统永久性损伤,甚至造成死亡,所以需立即前往医院就诊。医生提醒,大量饮水后,若出现头晕眼花、呕吐、乏力、心跳加快等症状,要格外引起注意。

### 提醒

#### 喝水也有些讲究 别过量可加点盐

炎炎夏日,如何正确喝水?第九一〇医院急诊医学科医生如此提醒:

喝水别过量。多喝水是好事,但如果饮水过多,反而会增加身体负担,一般一次性饮水超过4升,就可能就会导致细胞水中毒。成年人喝水每天应该控制在2.5升以内,如果大量运动,也应该控制在3升至3.5升左右。喝水应少量多次,不能一次性喝太多。应主动喝水,不要感到口渴时再喝水,在运动前或者运动中间都可以适量补充水分及电解质。此外,肾功能、心功能不好的患者要注意控制饮水量。

喝带盐的水。经常锻炼的人应确保补充足够的水分和电解质平衡。运动大量出汗,电解质随汗液排出,体内丢失大量水分与盐分,此时,不仅要补充水分,更要补充电解质。可适量饮用淡盐水,或电解质饮料,或往矿泉水里加点盐,还可以适当吃点榨菜。榨菜含有钾、钠、镁、铁等多种元素,榨菜配矿泉水,是最简单、有效的解暑方法。

## 泉州交通固投连续15年破百亿

今年以来,一批交通重大工程项目建设不断刷新进度,包括锦斗、紫山等12个“两通”工程项目

A02

## 世界大学学术排名 集美大学首次入榜

A05

## 结婚和离婚登记 拟不再需要户口簿

A08