

喝水2升为何还是补水不足致肾损伤？

夏季补水不只是补白开水

据媒体报道,近期,长沙一外卖骑手顶着烈日工作,每天喝足2升白开水反而喝出急性肾损伤。为何已经补足水了,仍然肾损伤?南京市第二医院肾内科副主任医师江春玲指出,盛夏大量出汗时,身体流失的不仅仅是水分,还有关键电解质,因此补水方式切勿单一。

“这位外卖小哥的情况是典型的‘假性补水’。”江春玲介绍,问题不出在喝得少,而出在补水方式过于单一。盛夏大量出汗时,身体流失的不仅仅是水分,还有钠、钾、镁等维持正常生理功能的关键电解质。

如果长时间只喝白开水,血液中本就因出汗而减少的钠离子会被进一步稀释,表面上喝了很多水,体内却形成隐形脱水。与此同时,电解质紊乱导致的有效血容量不足,会使肾脏灌注明显

减少,肾脏持续处于缺血缺氧状态,最终引发急性肾损伤,严重时甚至可导致心律失常、肾衰竭等危重情况。

江春玲告诉记者,其实大家对于夏季“喝水”存在一些误区。比如“等到口渴了再喝水”的观念就并不正确。“口渴时,身体其实已经处于缺水状态,肾脏的代谢负担已经开始加重。”专家提醒,高温环境下应养成定时、主动补水的习惯,而不是等到口渴了再喝水。

第二个误区则是“只喝白开水,不补充电解质”。江春玲介绍,在大量出汗的情况下,单纯补充白开水容易让血液中的钠被过度稀释,不仅补不进水,还可能引起乏力、恶心甚至意识模糊等低钠血症表现。此外,“用甜饮料替代白开水”也是不可取的。据悉,市售的甜饮料往往含

糖量较高,高糖进入体内会引发渗透性利尿,反而加速水分和电解质的丢失,同时还会额外增加肥胖和肾结石风险。

补水究竟怎样才科学?江春玲总结为,喝对时机、喝对量、喝对水。

“首先建议大家把握补水时机,少量多次。”专家表示,养成定时饮水的习惯,比如清晨起床后、每餐餐前、运动前中后都适量喝水。每次饮用100~200毫升,小口慢饮,不要一次性猛灌,以免快速增加肾脏和心脏负担。

在补水总量方面,江春玲强调,因人而异。普通轻体力活动的成年人,每日饮水量可保持在1500~1700毫升左右;而高温作业、户外工作者或运动量较大的人群,可据出汗情况增加至2000~3000毫升甚至更多,同时户外劳作时尽量分次、均匀补



水,避免短时间内大量饮水。

同时,专家提醒要选对补水饮品,看出汗多少。轻微出汗时,喝白开水或淡茶水即可。大量出汗后,则应选择含有钠、钾等电解质质的饮品,如淡盐水、电解质冲

剂、运动饮料,或在进餐时喝些菜汤、稀粥来补盐补水。需要注意的是,肾病患者务必严格遵从医嘱控制水盐摄入,不可自行调整。通讯员 金雨晨 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

“是他们保住了我的命!”

南京老人亲笔信寄到报社,讲述一场生死抢救

“是冉峰主任、乔威主任救了我,我从心底感谢江苏省中医院血管外科医疗团队,为他们点赞!”7月27日,扬子晚报编辑部收到了一封南京市民陈女士的亲笔信。字里行间,满是劫后余生的庆幸与真挚感激。这位76岁的老人用最朴素的语言,讲述了一段惊心动魄的就医经历。

6月10日清晨,陈女士左下肢毫无征兆地突然肿胀,疼痛剧烈,被家人紧急送往南京某三甲医院急诊。彩超结果显示:左下肢深静脉血栓形成,病情危重,需立即手术。“脚面肿得像馒头一样,医生一看就说,你不能动,血栓很危险,一旦脱落跑到肺里,人就没了。”陈女士向记者回忆道。由于该院暂时没有床位,经紧急协调,她被

迅速转至江苏省中医院血管外科,并得以加床收治。

“我记得她是夜间入院的,肿胀非常严重,属于典型的急性下肢深静脉血栓。”江苏省中医院血管外科主任冉峰告诉记者,这类血栓的最大威胁并非肢体肿胀本身,而在于脱落风险。一旦栓子随血流进入肺动脉,引发大面积肺栓塞,随时可能危及生命。

收入院后,刚结束上一台手术的冉峰主任,立即与乔威主任联手,带领团队为陈女士实施血栓清除术。手术持续到深夜十一点多。术中,团队先置入下腔静脉滤器以预防肺栓塞,随即进行血栓抽吸减容手术,尽可能清除血管内堆积的血栓,恢复血流。“我们采用局麻微创技术,伤口仅2到3毫米,创伤小,恢复

快。”冉峰主任介绍。术后第二天,陈女士便能下地行走,腿部肿胀明显消退。

“我真的要感谢他们,他们不仅保住了我一条腿,更保住了我一条命。”采访中,陈女士反复向记者念叨。“出院后,我跟家人商量如何感谢他们,家人提议写封信表扬他们。”陈女士的话朴实却动人。

冉峰主任告诉记者,像陈女士这样的深静脉血栓,急性期最为危险,血栓脱落引发肺栓塞的风险极高。部分患者最初未被明确诊断为血栓,医生也未及时察觉,因此仍正常行走、如厕,甚至按摩或做足疗,以为能缓解腿部肿胀,反而加剧悲剧发生。

他进一步解释,两周以内的血栓属于急性期,尽快手术效果最佳;两周到四周之间为

亚急性期,可视情况干预,如果患者肿胀明显且有手术指征,也可通过手术处理;而超过一个月则为慢性期,手术效果不理想,通常不主张手术。

“血栓的形成与久坐、肥胖、饮水不足、血液黏滞度增高等因素密切相关,孕妇、长期服用激素或化疗药物者也属于高危人群。”冉峰主任说,若出现单侧小腿突发肿胀、疼痛,或行走后单侧发胀加重,应及时就医。冉峰主任建议日常三招护血管:第一,白天经常抬高下肢,比如坐着时用矮凳垫高腿部,促进血液回流;第二,在未形成血栓时,可定期按摩或适当走动,促进肌肉收缩,有利于血液回流;第三,平时多喝水,并保持适度运动。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

进山露营4小时听蝉鸣 18岁学生致听力受损

“门诊每年夏季都会接诊多例与蝉鸣噪声相关的听力受损患者,很多人存在认知误区,觉得自然声响不会伤害耳朵。”近日,宁波大学附属第一医院耳鼻喉头颈外科李吉副主任医师发出特别警示:悦耳的蝉鸣本质是高频噪声,长时间暴露极易损伤内耳毛细胞,损伤一旦发展至不可逆阶段,终身无法复原。

18岁的杨同学暑期进山露营,正午密林蝉鸣密集,全程未佩戴隔音防护用品。连续4小时身处嘈杂环境后,当晚明显感觉耳朵闷胀,难以听清鸟鸣、手机提示音等细碎高音。听力检查杨同学确诊噪声性高频听损。经过药物治疗,杨同学听力基本恢复。

60岁的园林工人刘师傅从事林间绿化作业12年,每年6至8月全天在树下修剪,长期持续接触集群蝉鸣。长年累月的噪声刺激,令他饱受高频耳鸣困扰。检查结果提示,刘师傅属于噪声性感音神经性听力损失。

医生解释:短时高分贝蝉鸣只会造成毛细胞水肿,及时干预可恢复;长年刺激导致毛细胞坏死,只能靠助听器改善。蝉鸣声波集中在3000~8000Hz高频,恰好冲击耳蜗脆弱的高频感知细胞,单只蝉鸣70分贝,群鸣突破85分贝安全线,高频听力最先受损。夏季防护提示10:00~16:00蝉鸣最强,减少密林长时间停留;林间久待佩戴隔音耳塞,勿长时间站在蝉群树下。纵览新闻

心肾血管检查均正常,为啥腿却莫名黑肿痛?

中医“清血管”频频救活“没法治”的“黑肿腿”

腿莫名黑肿痛,四处求医,心脏科、肾科、血管科等来回奔波,挂水、服用利尿剂,结果却反复发作、加重,患者陷入“求医无门”困境。而在南京基层首家“黑肿腿专病”门诊,沪宁专家联手,通过“奚氏清法”中医“清血管”,一剂名医验方3年间救活了上千条此类“没法治”的“黑肿腿”。

黑肿腿挂水难消,延误变“烂腿”
有这样的病例:双腿水肿发黑多年,左重右轻,一到下午就胀得难受,但因为休息一晚能缓解,就没放在心上。半年前腿部胀痛、发热,去医院查了心脏、肝肾、血管彩超等都正常,但挂水10多天疼痛好转,肿胀却一直消不掉,只能回

家吃利尿剂。没想到几天后,左腿竟开始破溃,渗液不断。

“黑肿腿专病”门诊特需专家、上海名中医王义成在手诊中按压患者腿部,发现凹陷回弹竟然花了近5秒,存在“瓣膜功能不全”,结合其腿部的胀痛、发热,诊断为静脉功能不全引发了静脉炎,属“胫肿”的一类。按照“奚氏清法”名医验方,辨证加减,通过中医“清血管”祛湿、解毒、清热、通络,一段时间后,患者腿部的胀痛消失,破溃也愈合了。

填补“黑肿腿”治疗空白
“黑肿腿专病”门诊接诊的患者,要么带着厚厚的检查单,却被告知检查正常;甚至有的被告知是

年龄大,腿肿是正常的……他们“四处求医”却经常“求医无果”。

王义成表示,“黑肿腿”最明显的特点是:“晨轻暮重”、水肿一轻一重不对称,又或是单纯挂水、吃药利尿有好转,一停药肿胀再起来,甚至更严重。治疗的关键是“修复”静脉功能,形象地说:静脉功能相当于人体血管的“排泄”系统。按照奚九一教授的“奚氏清法”理论,通过“清法”清除血液中的炎性因子,再通过“活血”恢复血管代偿功能,“清疏并举”重新开辟消肿新通道,其中“清”是灵魂和关键。

作为“奚氏清法”传人,王义成教授提出的“胫肿”理论,和“奚氏清法”堪称“双剑合璧”,突破了临

床瓶颈,填补了“黑肿腿”“求医无果”的治疗难题。

大咖云集,成南京救腿医学高地
南京“黑肿腿专病”门诊成立以来,“奚氏清法”传承人王义成、张磊、柳国斌等名家坐镇,解决了治疗“有和仇”的问题,打通了救腿的最后一公里,成为南京的“救腿”新高地,已经帮助了数千名下肢肿痛痒黑烂患者解决了难题。

值得一提的是,王义成教授“手诊”独到、号“腿脉”精准,甚至能摸到血栓。在业内,很多反复发作、久治不愈的“老烂腿”、动脉闭塞等患者被介绍送到他这里,他也被称为下肢血管病疑难杂症“把关人”。赵雷

南京建邺易可中医门诊

诊疗范围:中医科
咨询电话:025-52687099
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站旁)
苏(中)医广(2026)第01-04-3201-0002号(广告)