

# “阳康”要狂灌电解质水？科学补充是关键！



网络图片

最近，电解制水和黄桃罐头成为新晋“网红”。国家卫健委发布的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》“一般治疗”中提到，“保证充分能量和营养摄入；注意水、电解质平衡，维持内环境稳定”。中国疾控中心发布的《新型冠状病毒感染的肺炎公众预防指南：膳食营养临时指南》中，也提到“适量补充含一定量电解质的饮用水”。因此，不少消费者对电解制水趋之若鹜，宁可花高价也要囤货“保平安”。

电解制水的重要性体现在哪里？所有人群都适合饮用电解制水吗？为了帮助公众了解维持人体水和电解质平衡的重要性，正确、合理补充电解质，中国营养学会饮水与健康分会、中国医师协会消化医师分会、中国体育科学学会体质与健康分会、中华预防医学会健康传播分会、科信食品与健康信息交流中心和中国健康促进基金会健康传播与促进专项基金联合发布《电解质平衡与健康联合提示》(以下简称《提示》)，对电解制补充的原理和适合人群等进行了详细解读。

## ■电解质平衡对维护机体健康至关重要

水是构成人体成分的重要物质，占正常成年人体重的60—70%，在保持细胞形态、构成人体内环境、维持体液渗透压、酸碱度及电解质平衡、调节体温等方面发挥着至关重要的生理作用。人体水的摄入和排出保持着一种动态平衡状态，以维护适宜的水合状态和正常的生理功能。饮水过少或过多均会导致水平衡、渗透压平衡被破坏，进而影响机体健康，甚至危及生命。

《提示》中提到，人体内的体液主要成分是水，其次是电解质。体液广泛分布于人体内各部分，按照分布的区域分为细胞外液和细胞内液。细胞外液与细胞内液的电解质成分及浓度有较大差异，细胞外液的阳离子以钠离子为主，阴离子以氯离子为主，其次为碳酸氢根离子；细胞内液的阳离子以钾离子为主，阴离子有

碳酸氢根离子和蛋白质等。维持细胞内液与细胞外液的电解质平衡及渗透压平衡，对于保持细胞的正常形态与功能，维护机体正常的生理功能和健康至关重要。

电解质紊乱危害机体健康。若细胞外液的电解质浓度低于细胞内液的浓度，细胞会不断吸收水分，超过细胞膜的伸缩极限，细胞就会出现破裂。若细胞外液的电解质浓度高于细胞内液的浓度，细胞会失水皱缩甚至死亡。机体出现钠代谢紊乱会出现乏力、烦躁、肌肉酸痛等症状；钾代谢紊乱会出现表情淡漠、肌肉疼痛无力、口渴、恶心等症状；钙代谢紊乱会出现反应迟钝、情感淡漠、肌张力增高、手足抽搐等症状；镁代谢紊乱会出现眩晕、肌肉痉挛、运动失调等症状等。严重的电解质紊乱会危及生命。

## ■部分疾病患者补充电解质需慎重

《提示》对几种需要补充电解质的情况进行了总结。在长时间或高强度身体活动或高温环境作业时，机体主要通过大量排汗散热来调节体温，随着汗液的大量蒸发会出现水分和电解质的流失。在这种情况下，不仅需要水分的补充，还需要电解质的补充。高温环境下还需要及时脱离高温环境进行物理降温。如果单纯补充大量水分而没有补充电解质，可能会出现电解质紊乱，严重时甚至引起水中毒，危及生命。研究表明，在长时间运动的前、中、后通过适量饮用电解质水等方式补充水分和电解质，可以改善人体的水合状态及维持电解质平衡，有助于运动表现的提高及疲劳的恢复。

在持续发热或高热时，可能会因为大量排汗而造成电解质紊乱，常见的是低钠、低钾、低钙。在此情况下，应在医生指导下或根据身体状况适当补充电解质。

对于孕妇群体来说，在孕早期会出现恶心、呕吐等早孕反应，如果出现严重呕吐，甚至不能正常饮食，会引起钾、钠等无机盐摄入过少，从而导致电解质

紊乱。有研究发现，对于分娩过程中的产妇，适当摄入电解质液体，能够降低孕妇酮症发生情况和呕吐发生率。孕期如出现剧烈孕吐、不能进食等情况，应及时就医，并在专业人员的评估和指导下补充电解质。

饮酒后发生的呕吐，会使人体流失电解质，会加重酒精对心肌功能的影响。酗酒也可能间接引起肾脏疾病及电解质紊乱和酸碱平衡失调。

腹泻时会丢失较多的水分以及电解质，有可能出现脱水并伴随电解质紊乱，所以需要适当补充电解质。腹泻比较严重可能会出现低钠血症、高氯血症、低钙血症和低钾血症等情况，应及时就诊。因此，腹泻患者不仅要针对病因治疗，还要注意保持电解质的平衡。

值得注意的是，在某些疾病情况下，补充电解质需慎重。慢性肾功能衰竭、急慢性心力衰竭、内分泌疾病等相关疾病情况下，患者可能会因身体机能受损发生电解质紊乱。对于上述疾病患者，应及时就医，在医生评估和指导下合理纠正电解质紊乱。

## ■如何科学补充水和电解质？

电解质水并非如部分网传文章所言“越多越好”。《提示》指出，成年男性每天应饮用1700毫升水，女性每天饮用1500毫升水。孕妇每天饮水适宜摄入量为1700毫升，乳母饮水适宜摄入量为2100毫升。

在进行身体活动时，要注意身体活动前、中和后水分的摄入，可每隔15—20分钟补水100—200毫升；当身体活动量增加时，每天多摄入300—500毫升水；在天气炎热或身体活动量增加较多时，应根据排汗量适当增加饮水量，并酌情补充电解质。

有哪些途径可以补充电解质水？《提示》建议，可根据个人情况，通过食物、饮料、药物等途径来补充。

在正常情况下，推荐通过食物补充电解质，很多食物中含有丰富的维生素、矿物质等，可以有效补充电解质。例如吃香蕉、菠菜等食物可以增加钾离子的摄入；食用牛奶、豆制品、

鱼虾等可以增加钙离子的摄入；食用深绿色叶菜、坚果等补充镁离子等。

电解质水或电解质饮料是按照相关标准用水将一组化合物溶解而制成的饮料，能补充水分和电解质。在因高温、运动等原因引起大量排汗后，适量饮用电解质水或电解质饮料可以补充丢失的电解质。运动脱水后饮用电解质饮料有利于机体水分的补充和水合状态的改善。

需要注意的是，孕吐、发热、腹泻或呕吐的人，应规范就诊，在医生的评估和指导下，适当饮用电解质水或电解质饮料，以补充丢失的电解质。高温等特殊环境下作业的人群，可以选用电解质水或电解质饮料，以及时补充水分和电解质。

此外，对于因疾病导致电解质丢失过多的患者，需要规范就医，在医生的评估和指导下补充电解质。

(据中国经济网)