

人体缺钾就像汽车缺油！

## 一动一身汗 “补钾”要跟上

盛夏来临，稍微活动或劳作一下，便会大汗淋漓，流汗较多会出现四肢无力、疲惫倦意等症状。此时，人们通常只知道饮用盐开水补钠，殊不知，伴随着汗水排出的除钠外，还有一定量的钾，因此，夏季及时补钾很重要。

本版图片来自网络

## 钾被称为“生命第一元素”

入伏天，连续的高温让人一出门就汗流不止，有些人认为出汗是一个排毒的过程，往往不引起重视。你知道么，夏天流汗多，如果调理不当，也是一件很危险的事情！

夏天出汗多，钾的流失大，而钾作为人体不可缺少的常量元素，尤其是在夏季，在人体内起着维持细胞内外渗透压、酸碱平衡及神经、肌肉功能正常的作用，并能促进排尿。很多人对这个被称为“生命第一元素”的钾却依旧很不重视，必须警惕！

当身体缺钾时，人就会感觉到疲劳，影响精神健康，严重者甚至会出现幻觉。缺钾还会造成抽筋、消化功能紊乱、心律失常、烦躁不安等危害。

## 人体缺钾就像汽车缺“油”！

缺少了钾，就好像汽车缺了“油”，钾离子在身体中很重要，在所有无机盐中占5%左右。如果单纯从化学性质来比较的话，钾离子跟钠离子是非常相似的；可是，如果要看他们的生理作用，钾离子和钠离子可是截然相反的。

钾离子在身体中的很多地方都可以看到，特别是在肌肉当中，人体中70%的钾离子都存储在肌肉，还有10%在皮肤中发挥重要作用。

正常人的血清钾浓度为3.3~5.5mmol/L，当人体缺钾，容易患上低钾血症，即血清钾<3.5mmol/L。

低钾血症患者多无临床症状，少数会表现出

轻微乏力。若血清钾 <2.5 mmol/L，则为重度低钾，患者可能会出现肌肉疼痛、心律失常、呼吸麻痹等，可危及生命。

## 身体若有4大迹象，提示该补钾了

高血压患者、长时间呕吐或腹泻的人、正在服用利尿剂的人群，以及大量出汗的人，都属于容易缺钾的人群，更要重视补钾。当身体缺钾时，是会发出预警信号的，这时候及时补钾很关键……

◎**疲劳** 人体的细胞和器官都需要钾来维持正常运作，失去了动力，人就会感觉到疲劳。

◎**烦躁不安** 缺钾会导致神经系统控制失灵，人会感觉到头晕、对什么事漠不关心，出现容易烦躁的情况。

◎**抽筋** 钾是肌肉和神经沟通的桥梁，当失去钾这一“信号”，就会引起神经与肌肉“聊不到一块”，引起抽筋、肌肉痉挛。

◎**肌肉无力** 特别是肌肉组织，因为钾离子的缺乏，肌肉的应激性会降低，很多人会感觉浑身无力。身上没力气，这不是最可怕的。最可怕的是——呼吸肌无力，因为保障呼吸的也是肌肉！很多人因为呼吸肌无力，出现呼吸困难、缺氧，甚至还有可能出现严重的窒息。而肠道的肌肉也会面临着同样的问题。平滑肌无力导致的腹部膨胀以及肠梗阻和肠麻痹。如果出现以上缺钾症状，建议到医院抽血看看电解质，检测一下钾水平。

## 夏季人体容易缺钾三大原因

◎人体在夏季大量出汗，汗液中除了水分和钠外，还含有一定量的钾离子，钾离子随汗液流失；

◎夏季人们的食欲减退，从食物中摄取的钾元素相应减少，这样会造成摄入钾的不足；

◎天气炎热，人体消耗能量增多，而能量代谢需要钾的参与。

## 食物含钾量排列表

| 每100克食物含钾（毫克） |      |     |      |
|---------------|------|-----|------|
| 香菇            | 1960 | 紫菜  | 1649 |
| 海带            | 1503 | 银耳  | 987  |
| 木耳            | 773  | 荸荠  | 523  |
| 菠菜            | 502  | 土豆  | 502  |
| 藕             | 497  | 玉米面 | 494  |
| 苋菜            | 478  | 香蕉  | 472  |

重度缺钾会引发  
心脏骤停、肾脏衰竭！

钾离子过低会引发心脏骤停吗？钾离子的缺失会导致心脏的应激性增高，心率会逐渐加快，进而会有心律失常的危险。

如果这个时候做心电图，可以看到很明显的改变。很多患者都会因为钾离子过低，而出现反复的室性心动过速，严重的话还可能导致心跳骤停。

泌尿系统的平衡也依赖于钾离子的存在，如果血液中的钾离子过低，肾的血流量也会相应减少，这会导致一系列肾脏的麻烦，比如排尿困难、少尿，甚至出现急性的肾脏衰竭。

综合生命时报报道

## 补钾不知道“从何下手”？不妨多吃4种食物

随着大家保健意识的提高，人们会注意补充维生素、补充钙元素，但很多人却忽略了钾元素的重要性。想要身体健康，每一种营养元素都不能少。

很多人印象里，补钾就是多吃香蕉，但其实，补钾的方式是需要根据缺钾程度来决定的。

轻度：血清钾浓度为3~3.5 mmol/L，患者通常无症状，补钾可通过口服氯化钾或含钾丰富的食物；

中度：血清钾浓度为2.5~3mmol/L，患者会出现疲劳、乏力等，补钾可通过口服或静脉滴注；

重度：血清钾浓度低于2.5mmol/L，患者会出现肌肉无力、肢体瘫痪、呼吸困难等，补钾需要借助静脉滴注。

其实在日常生活中，适量吃部分食物也有助于缓解缺钾的情况……

## ◎香蕉等高钾水果

香蕉、橙子、哈密瓜、木瓜等都是含钾较高的水果，其中每100克番木瓜含钾高达1214毫克，是水果中补钾的最佳选择之一。

## ◎土豆等薯类

马铃薯、甘薯、山药、芋头等薯类都含有丰富的钾元素，且这些食物都可以替代主食，比白米饭所含的钾还要丰富。

## ◎杂粮类

精白米几乎是钾含量最低的一种主食食材，所以日常煮米饭时，可以适当加点杂粮一起煮，如燕麦红豆米、紫薯黑米，这样在饮食上，钾元素的含量就提高了。

## ◎蔬菜搭配

蔬菜中不仅含有钙、镁元素，也含有丰富的钾和维生素，比如一个200克的番茄，就能提供200多毫克的钾，500克冬瓜也含有500多毫克的钾。

