

26岁姑娘连喝三天“减肥水”后晕厥

医生:这个偏方会减重但不燃脂,科学减重一定要先护好肾

近年来,“高钾水减重”成为网红瘦身热潮,不少合并肥胖、代谢综合征的肾病患者也盲目跟风尝试。

殊不知,肾脏是人体钾代谢的核心器官,对于肾功能异常人群而言,盲目饮用高钾水减肥,潜藏着危及生命的健康风险。



超市里售卖的各种椰子水 视觉中国供图

为减肥狂喝椰子水,26岁女孩喝进了抢救室

26岁的小玫是一名互联网运营,身高162厘米、体重68公斤,一直渴望快速瘦身塑形。三个月前,她的体检报告提示肾功能中度受损,医生告知她要积极控制体重,同时需住院全面评估病情,因自己感觉没有什么不适症状,小玫未遵循医生建议。

一次同学聚会中,她听闻网红瘦身偏方:常喝椰子水这类高钾水,无须运动节食,三天就能瘦两三斤、消除全身水肿。急于减重的小玫深信不疑,立刻购入大量椰子水尝试减肥。

此后,她将工位上所有饮品替换为椰子水,日均饮用量达到

1000毫升。短短三天,小玫体重下降1.1公斤,晨起面部浮肿也完全消退。快速的减重效果让她欣喜不已,笃定找到了高效减肥捷径,坚持每日饮用。

但是意外突如其来,某天下午,小玫正在会议室汇报工作时,突然指尖、口唇发麻,伴随剧烈心慌、胸闷窒息感,随即眼前发黑、当场晕厥,被紧急送至杭州市中医院抢救。检查结果十分危急:小玫心率仅45次/分,远低于成年人正常标准,血钾数值高达6.8mmol/L,心电图提示T波高尖,超高血钾直接诱发严重恶性心律失常,经过医护人员一小时

的全力救治,她的心率、血钾才逐步恢复平稳,脱离生命危险。

后续肾内科医生指出,椰子水是典型高钾饮品,每100ml纯天然椰子水含钾约200mg。肾功能正常人群可顺利代谢多余钾元素,但小玫本身存在肾损伤,肾脏滤过、排钾能力大幅下降,导致钾离子在血液中不断蓄积,最终引发重度高钾血症。

同时医生提醒小玫,两天减掉的重量全部是身体水分,没有消耗任何脂肪。高钾会快速置换排出体内滞留水分,制造快速瘦身假象,后续极易反弹,完全是“脱水减重”而非减脂。

高钾水减重,其实是排水,并不等于燃脂

杭州市中医院肾内科副主任姜雪主任医师介绍,高钾水多指椰子水等天然高钾饮品,其减重核心依托钾离子的钠钾交换作用,无法直接燃烧脂肪。

首先,钾可激活肾脏钠-钾交换通道,促进体内多余钠离子排出,缓解水钠潴留问题,快速

改善眼睑、下肢浮肿等“虚胖”症状。其次,钾参与人体细胞能量代谢,能提升胰岛素敏感性,远期可减少脂肪异常囤积,同时维持肌肉正常功能,避免减重过程中肌肉流失。此外,无添加的纯高钾水热量极低、饱腹感较强,可间接减少全天热量摄入,辅助

体重管理。

需要明确的是,高钾水仅能作为健康人群的减重辅助方式,无法替代饮食控制与运动。单纯依靠高钾水、不管控饮食和运动,体重会快速反弹,长期大量饮用还会加重肠胃及肾脏代谢负担。

肾病患者喝高钾水,风险很大会致命

轻度水肿患者可借助其排钠排水的作用,辅助缓解水肿、减少药物使用;罕见低钾血症肾病患者,可遵医嘱补钾,维持电解质平衡。

但对绝大多数肾病患者而言,饮用高钾水的风险远超受益,严重时危及生命:

摄入过多高钾水极易诱发致

命高钾血症,肾脏受损后排钾能力下降,血钾超过5.5mmol/L即为高钾血症,突破6.5mmol/L属于临床急症,会引发心率减慢、肢体麻木、心律失常,严重时直接导致心脏骤停。还会持续加重肾损伤,肾脏需超负荷代谢过量钾元素,加速肾功能恶化,CKD4—5期及透析患者排钾功能显著衰

退,高钾水属于禁忌食物。还可能引发多重电解质紊乱,伴随低钠、高磷等问题,导致恶心、呕吐、浑身乏力,干扰常规肾病治疗。

医生提醒:CKD(慢性肾病)3期及以上、透析患者、有高钾血症病史,或者服用保钾利尿剂、ACEI、ARB类药物的肾病患者,严禁自行饮用高钾水。

科学减重,一定要先护肾

姜雪主任医师提醒,肾病合并肥胖、三高的代谢综合征患者,减重是保护肾脏、改善代谢的关键,但必须坚持护肾第一、温和减重、科学管控的原则,杜绝各类极端网红减肥法。

一、饮食上遵循低卡、低钾、优质营养原则

每日减少300—500kcal热量摄入,每周减重0.5—1kg,避免快速减重损伤肾脏;避开椰子水、香蕉等高钾食物,选择苹果、梨、冬瓜、黄瓜等低钾食材;坚持低盐优质低蛋白饮食,对于CKD3—5期非透析患者常规推荐每日盐摄入量控制在3—5g,合并高血压或

水肿,建议每日盐摄入量控制在3克以内,CKD5期透析患者每日盐摄入量控制在3g以内,同时警惕“隐形盐”,替代调味烹饪时尽量少放盐,出锅前放盐,并多用葱、姜、柠檬汁、花椒等天然香料替代盐,以改善口感。根据医嘱(0.6—0.8g/kg体重)摄入鸡蛋、牛奶等优质蛋白,同时多吃粗粮、蔬菜,改善胰岛素抵抗。

二、运动以温和规律为主

每周累计150分钟快走、慢跑等中等强度有氧运动,搭配2—3次轻量抗阻训练,维持肌肉量、提升基础代谢;严禁高强度剧烈运动,避免肾灌注不足,运动补水

以温水为主,不喝任何高钾水、电解质水。

三、做好医疗动态监控

每月复查肾功能、血钾、血糖、血脂,每3个月评估体重、腰围,遵医嘱使用肾保护性减重药物,严控血压、血糖、血脂各项指标,降低肾脏损伤风险。

四、需规避三大减重误区

禁止饮用高钾水、运动饮料、浓肉汤;拒绝极端节食、偏方代餐、高蛋白极端减重法;不盲从网红减肥方式,所有减重方案必须经肾内科、营养科医生评估。

(为保护隐私,文中患者为化名)

据都市快报

夜间游荡、囤积杂物 老人的反常行为是危险信号

一个深夜,陈奶奶(化姓)差点把家点着。

那天夜里,她在屋子里游荡,不知怎么回事,引燃了墙角堆着的废弃板和塑料瓶。事后,陈奶奶怎么也想不起来前一天晚上自己做了什么事,还问:家里怎么起火了?子女这才意识到,陈奶奶的脑子出问题了。

七十岁的她,平时看着精神矍铄,行动自如,就是这几年越来越爱往家里捡东西,废纸板、塑料瓶、旧衣服,越来越多。儿女劝过,扔过,可一转身,她又捡回一袋。家人都以为这是老了,节俭惯了,固执一点也正常。直到那晚的火,才把一家人烧醒。

陈奶奶被家人带到浙江省中西医结合医院(杭州市红十字会医院)老年医学科主任医师李娟的老年认知障碍门诊。陈奶奶记不起早上吃了什么,也说不清自己为什么来医院。检查做完,她被确诊为阿尔茨海默病。

陈奶奶后来通过药物和认知行为治疗,精神行为改善了不少,至少能睡个相对安稳的觉了。

很多人对痴呆的认知停留在“记性差”“不认识人”上。可李娟说,真正把家庭拖入困境、把风险拉到顶点的,往往不是遗忘,而是睡眠的颠倒和行为的混

乱。

大脑发生退行性病变之后,生物钟会先垮掉。白天昏沉,夜里清醒,凌晨两三点精神亢奋,这在老年认知障碍门诊里太常见了。他们还会做一些毫无逻辑的事,烧水忘了关火,开水龙头不关,翻窗,甚至拿起打火机,不为别的,就是手里有,想玩玩。

而这一切往往发生在夜深人静、看护人最疲惫的时候。

痴呆目前确实无法根治,但李娟说,认知减退可以通过早期筛查和干预去延缓,睡眠障碍和危险行为也是可以管控的。

如果家里老人开始夜里不睡,翻箱倒柜,或者在屋子里来回走,要分清楚是单纯的生物钟紊乱,还是伴有幻觉、激惹的“日落综合征”,又或者是快速眼动期的睡眠行为障碍。每一种处理方式都不一样,乱用安眠药,反而更乱。

李娟提醒,出现这些情况,可以使用一些非药物的办法:调整白天的光照,控制午睡时长,睡前固定流程,减少夜间饮水,必要的时候,用相对安全的药物去控制幻觉和冲动。此外,老人一旦确诊痴呆,又出现过夜间游荡、翻找东西的行为,家里必须彻底清理打火机、火柴、刀具、杀虫剂、易燃物等。

据潮新闻

下班后在车内“独处20分钟” 戳中部分上班族心理痛点

近日,网友对于“车内20分钟效应”的讨论登上热搜。“车内20分钟”是指一种自我疗愈行为,即下班后暂不下车,先在车内独处约20分钟。这种方式因戳中部分上班族“身份角色转换”的痛点而引发共鸣。不少网友表示,“车内20分钟”是在结束工作角色、进入家庭角色前,为自己创造的短暂独处与放空的心理缓冲空间,在这里可以暂时卸下所有社会责任与身份标签。“车内20分钟”真的有效吗?

9月7日,武汉大学中南医院神经心理科主任医师肖劲松告诉记者,客观来说,针对“车内20分钟独处减压”,学界目前尚无标准化专项对照实验证实其固定效应,这更多是一种引发大众共鸣的个体调节经验。不过,这一行为确实能为上班族角色切换提供缓冲:下班脑子还停留在工作模式,如果中间缺少缓冲,很容易把职场的负面情绪带回家;在车内进行短暂的自我调节,可以让人们在面对新角色前,消化上一阶段积攒的压力与负面情绪,以使用更轻松、平和的状态面对家人、回归生活。

为什么很多人感觉“在车内独处20分钟真的有效”?肖劲松介绍,一方面,“在车内独处20分钟”可以主动减少外界感官输入,15至20分钟这个时间窗口,足以让皮质醇等应激激素回落,帮助过载的神经系统放松调节。另一方面,私家车属于私人空间,能物理隔绝外界人际打扰,在这里放空大脑或冥想,可以暂时剥离员工、父母、子女等多重社会身份,帮助人们建立起工作与生活的心理边界,在心理

上宣告“工作到此结束”,完成模式切割,再开启家庭生活模式。

肖劲松建议,想要真正发挥“车内20分钟”的心理缓冲作用,核心原则是减少外界信息输入、停止脑力消耗,可以在车内安静闭目静坐,配合缓慢的腹式呼吸放空思绪,也可以播放轻音乐、雨声等温和白噪音舒缓身心,或是简单拉伸肩颈、小口饮水放松紧绷的身体。需要避开消耗精神的行为,例如回复工作消息、刷短视频、浏览资讯、玩手机游戏等。

肖劲松提醒,“在车内独处20分钟”更适合高敏感、情感消耗大、工作生活边界模糊、角色转换较为吃力的人群,适合在“忙了一天身心疲惫、心里装了一堆事”时用来缓冲,不建议所有人跟风照搬。“对于本身抑郁情绪重、容易陷入负面情绪的人,如果在密闭车内独处、反复回想烦心事,反而容易加重精神内耗。此外,不建议用‘车内20分钟’回避或减少与家人的沟通,以免引发或加剧家庭矛盾。在车内独处的时间也不宜过长,建议控制在15至20分钟,最长不超过半小时,同时要注意通风。”

肖劲松表示,“车内20分钟效应”本质上就是给自己制造一小段降低刺激、划分心理边界的过渡仪式,不一定非要在车里才能完成。回家后洗个热水澡、玄关静坐几分钟、和宠物简单互动、提前一站下车步行回家、戴上耳机听几首歌,都可以起到类似的效果,推荐选择自己舒服,家人也能理解的方式。

据健康时报