

遗失声明

阿尔山市天韵农业种植专业合作社将开户许可证丢失,账号: 0608042409000241849,核准号: J1986000146801,开户行: 中国工商银行股份有限公司阿尔山,声明作废。

乌兰美康养商都分院将财务章丢失,印章编号: 15092310012487,声明作废。

内蒙古瀚庆建筑工程有限公司,统一社会信用代码: 91150103MADAPW2Y40,公章丢失,声明作废。

乌拉特中旗元利物流服务有限公司将财务章(编号15082410009066)和法人章丢失,声明作废。

2026年8月12日

高温天要学会科学补水

“每天喝水挺多,没想到竟把肾脏喝伤了。”前不久,湖南一位外卖骑手的经历引发广泛关注。该骑手在烈日下送餐,坚持每天饮用两升白开水,却出现几乎无尿的症状,最终被确诊为急性肾损伤。

高温酷暑,补水成为防暑关键,但为何水喝足了,肾脏却损伤了?

对此,陆军军医大学西南医院肾脏内科主治医师胡爽在接受记者采访时表示,这位外卖小哥并非喝得不够,而是喝得不对。

胡爽解释,人在35摄氏度以上的高温环境中从事体力劳动,每小时出汗量可以达到1升至2升。汗液带走的不只是水,还有钠、钾、镁等维持神经肌肉兴奋性和细胞内外渗透平衡的关键电解质。当这些电解质随汗液持续流失,而补水又长期仅依赖白开水时,血液中外本已减少的钠离子就会被进一步稀释,导致血浆渗透压下降,形成稀释性低钠血症,即俗称的“水中毒”。

此时,细胞外液渗透压低于细胞内液,水分向细胞内转移,可引起脑水肿、肾脏血流灌注减少,严重时肾小球滤过率急剧下降,急性肾损伤便可能接踵而至。若此时钾摄入不足,还可合并低钾血症,加重肌无力与心律失常风险。

类似险情曾出现在重庆一位建筑工人身上。胡爽回忆,该患者户外作业后大量出汗,随即一次性饮入数升白开水,不久便出现头晕、恶心、尿量锐减等症状。被送至医院时,其血肌酐已升至251微摩尔/升(正常参考值44微摩尔/升至97微摩尔/升),同时血钠降至128微摩尔/升(正常参考值135微摩尔/升到145微摩尔/升),被确诊为重度中暑并发急性肾衰竭。

那么,在高温天我们该如何科学补水? 陆军军医大学西南医院肾脏内科护士长杨琴指出,首先要摒弃“不渴不喝”的习惯。“口渴感出现时,人体通常已流失相当于体重1%至2%的水分,处于轻度至中度脱水状态。”杨琴说,此时肾脏血流开始减少,代谢废物清除效率下降。正确的做法是养成主动、少量多次的饮水习惯,切莫一次性猛灌。

针对不同人群,杨琴还给出了差异化建议。日常室内办公、轻微活动者,每日饮用1500毫升至1700毫升白开水即可满足代谢需求;长期户外作业、高强度运动者,如外卖骑手、建筑工人、快递员等,每日饮水量需增至3000毫升,但必须严格分次小口饮用,同时大量出汗后应适量补充淡盐水(每升水加约2克盐)或运动饮料,以补回丢失的电解质。不过,患高血压、肾病等疾病的人群不要自行饮用淡盐水,需遵医嘱控制盐分摄入量。

杨琴还特别提醒,冰镇矿泉水、碳酸饮料、高糖奶茶绝非解暑良饮。“冰水会刺激高温下扩张的肠胃血管,引发痉挛腹痛。高糖饮品不仅无法有效补水,而且会加速细胞脱水,导致越喝越渴,长期饮用还会增加罹患代谢疾病的风险。”她说。

除了喝对水,胡爽还建议高温劳作人群在日常三餐中搭配香蕉、菠菜、土豆等富钾食材,以弥补大量出汗流失的钾元素,避免隐性脱水。

(据《科技日报》)