



减肥“热辣滚烫”当心低钾血症

电影《热辣滚烫》火爆今年春节档,主演贾玲“一年减重100斤”登榜网络热搜,激励不少人开始自己的运动减脂与减重瘦身之旅。

过午不食、哥本哈根减肥法、16+8饮食法……花式减肥法层出不穷。可是,减肥归减肥,低钾血症要注意。

■ 节食 + 运动

26岁小伙全身无力反应迟钝

“医生,快来看看,我儿子全身无力、反应迟钝,手脚都抬不起来了,这是怎么回事?”前几天的一个深夜,长沙市第四医院急诊急救中心,一辆120救护车呼啸而至。车刚停稳,患者小齐(化名)的家属打开车门,便对飞奔而来的医护人员急切地说。

医护人员将小齐送入诊室,立即对他进行生命体征监测,完善相关检查。经检查,小齐的血常规、肝功能均正常,但电解质检查结果显示血液中钾离子含量为2.9毫摩尔/升,小齐被诊断为低钾血症。

接诊医生李木诗详细问诊得知,小齐最近一直在减肥,每天采用16+8饮食法(属于轻断食的一种。即一天24小时内,从进餐开始把饮食时间控制在8小时内,其他16个小时内禁止食用除水以外的任何食物)严格控制饮食,同时,他每天在家里跟着视频做力量训练,负重臀桥、引体向上、哑铃飞鸟、俯卧撑、深蹲……每次运动后,小齐大汗淋漓。

“减肥期间,饮食单一不均衡,导致体内营养素流失,从而出现缺钾的情况;加上每天的运动量过大,造成体内大量水分流失,最终形成低钾血症。”李木诗解释,当血液中的钾浓度低于3.0毫摩尔/升时,就会被认为是危急值。此时,人体可能会出现四肢无力、神志淡漠、反应迟钝,随着血钾的进一步降低,可能会出现呼吸肌无力,进而出现呼吸衰竭。同时,低钾血症还有可能导致肠蠕动减慢,出现麻痹性肠梗阻,还易诱发心律失常,危重者可能出现昏迷,甚至危及生命。

找到病因后,医生立即为小齐输液,根据检查结果为小齐补钾。一个小时后,经过初步补液治疗,小齐全身乏力的情况有所缓解。

当小齐的情况好转,120救护车又送来了一名年轻女患者。检查发现,这名患者也是低钾血症,同样因为节食减肥所致。



● 低钾血症是很多人容易忽视的“健康杀手”

“低钾血症是容易被很多人忽视的‘健康杀手’,近期我们接诊了多名因过度运动或减肥出现低钾血症的患者。”长沙市第四医院急诊急救中心主任、主任医师黄艳表示,钾是生命活动所必需的一种电解质,可以调节细胞内适宜的渗透压和体液的酸碱平衡,参与细胞内糖和蛋白质的代谢,保持神经肌肉的兴奋性,维持心肌细胞的自律性、传导性、兴奋性等。

血钾就是血液中的钾浓度,正常人的血钾浓度为3.5毫摩尔/升至5.5毫摩尔/升,血钾过高或过低都属于病理状态。当血钾浓度低于3.5毫摩尔/升时,即可诊断为低钾血症。一旦出现低钾血症,可表现为倦怠、反应迟钝、四肢软弱无力,严重时还可出现软瘫、横纹肌溶解,甚至出现呼吸肌麻痹、恶性心律失常、心跳呼吸骤停等情况,严重还会危及生命。

目前,引起低钾血症的原因较多,主要分为钾摄入不足、钾丢失过多、钾分布异常三大类。

钾摄入不足:长期禁食、偏食、厌食、减肥的人群,容易出现钾摄入不足

的情况,进而导致低钾血症。需调整饮食,必要时可通过静脉补钾,或口服补钾。

钾丢失过多:频繁呕吐、腹泻、胃肠造瘘、胃肠引流等,容易引起钾通过消化道丢失;肾小管酸中毒、醛固酮增多症以及长期使用排钾利尿药、肾上腺皮质激素等因素,可导致钾通过肾脏丢失;剧烈运动、高温环境下工作等,大量出汗也可能导致低钾血症的发生。

钾离子分布异常:钾离子分布出现异常,大量的钾离子从细胞外进入到细胞内,也会引起低钾血症,常见于代谢性碱中毒、周期性麻痹,以及大量输注葡萄糖等。

低钾血症是一种常见且发病率较高的疾病,过度节食或剧烈运动后出现疲劳、四肢无力、恶心、呕吐、嗜睡、吞咽和呼吸困难等症状,很有可能是低钾血症,要及时就医。减重切勿操之过急,不科学、无人指导和监管的减重很可能存在健康隐患。有减重需求的市民,可以前往医院专业的减肥门诊就诊,在医师、营养师的指导下制定科学合理的减重目标,通过健康饮食和规律运动达到减重的目的。

● 日常生活中如何预防低钾血症?

饮食均衡,保证摄入足够的钾。长沙市第四医院内分泌科副主任、副主任医师宋俊华表示,合理的饮食结构有助于维持正常的钾平衡,可适当摄入富含钾的食物。钾多存在于新鲜水果蔬菜中,如茼蒿、西红柿、菠菜、香蕉、橘子、豌豆苗、油菜、胡萝卜、红枣等。另外,莲子、花生米、蘑菇、紫菜、海带、木耳、豆类、鱼类等也含有丰富的钾。

注意补水,保持足够的水分摄入。水分不足会导致尿液浓缩,增加钾的排出,适量补充水分有助于维持电解质平衡。

避免过度运动和剧烈运动。过度运动、剧烈运动会大量汗液流失,增加低钾血症的风险。尤其是在高温天气下,要适当控制运动强度和时间。

注意药物使用。某些药物如利尿剂、泻药等,可能导致钾的排出增加,增加低钾血症的风险,使用这些药物时要遵医嘱,并密切关注身体反应。

定期体检。定期进行身体健康检查,包括抽血进行电解质检查等,有助于及早发现低钾血症的风险,采取相应的措施。(据《长沙晚报》)

| | | |
|---|---|--|
| <h3>招租公告</h3> <p>我公司现有九江市浔阳路20号幢室房屋对外招租,建筑面积3043.16平方米,共8层,出租用途为商业,租期为5年,挂牌价为366341元/年。承租人必须是合法经营法人或自然人。有意者请登陆:江西省公共资源交易网(网址: http://www.jxsggzy.cn/web/)进行线上报名,参与竞价。报名时间:自公告之日起至2024年4月11日止。</p> <p>联系人:巢先生 联系电话:15079215678</p> | <h3>注销公告</h3> <p>宁都县绿之源保洁服务有限公司于2024年3月27日因协议解散,拟向登记机关申请注销登记。请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。地址:宁都县幸福小区,联系人:陈爱华,13870736125。</p> <p>宁都县绿之源保洁服务有限公司</p> | <h3>遗失声明</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 陈青遗失西安美术学院学生证,证号:202380044,声明作废。 ● 王铭阳遗失吉林交通职业技术学院学生证,学号:22102330103,声明作废。 ● 吴瑞琦遗失河北北方学院学生证,学号:2022408020,声明作废。 ● 王健遗失警士证,证号:士字第20120028416号,声明作废。 ● 张志成遗失退役军人优待证,证号:622824041003306470,声明作废。 ● 蒋亚辉遗失保险执业证,证号:000035320200000202200037,声明作废。 ● 张桂萍遗失保险执业证,证号:0000353202000002021002049,声明作废。 ● 包玉娟遗失保险执业证,证号:00003532020000020190015,声明作废。 ● 本人王庆敏(身份证号:130637196411200931)于2021年1月15日就珍于河北大学附属医院,开具发票号:007753855,金额:6070.75元,现声明遗失发票联。 ● 本人范冬荣身份证于2024年3月22日在江西省上饶市婺源景区丢失身份证,号:362301198111072027,今特发挂失声明:自遗失当日2024年3月22日起,任何以此身份证证明或抵押、签署之具有法律效力之文件均非本人收益或签署,非本人持证,无本人签字,无本人指纹的,产生一切后果本人概不负责。身份证丢失由此张身份证引起的一切法律责任,如若出现任何贷款、开卡、诈骗行为,被入职、被法人、被开店(含网店)等行为均与本人无关。 ● 呈贡品旺餐厅遗失云南春城财富置业有限公司开具的仓库押金收据,票号:8699343,金额:1000元,声明作废。 ● 李剑波遗失昆明晟鹏物业服务服务有限公司开具的电表押金收据,票号:4031089,金额:900元,声明作废。 ● 吴启明遗失太平人寿保险有限公司中山中心支公司保险执业证,编号:02000344200080002018008817,声明作废。 ● 刘月遗失身份证,证号:362429199409065328,声明作废,自刊登之日起冒用本人身份证的各种法律纠纷与本人无关,特此声明。 ● 本人陈金莲不慎遗失正欣(平潭)置业发展有限公司开具的车位发票1张,编号05938059,开票金额合计:16000元,特此声明。 ● 杭州森好柿文化创意有限公司遗失公章,声明作废。 ● 纪义强遗失苏州华杰东方装饰公司认购金收据,金额:500元,声明作废。 ● 张家密遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92440101MA5HTQ60N,声明作废。 ● 王丽珍遗失营业执照副本,注册号:440103600955599,声明作废。 ● 广州海璟信息技术有限公司遗失中国联合网络通信有限公司广州市分公司开具的中国联通行销押金单,号码:8764047,金额:10000元,声明作废,原收据不再作为退款凭证,特此声明。 ● 王沛成,遗失广州市海伦堡创意园商业管理有限公司租金押金、水电费押金共两张收据,单号为:0001181,0001104,金额:30956元整,声明作废。 ● 康敏遗失江苏师范大学文学院三方协议,编号:2024904113041,声明作废。 ● 赖心怡遗失南京邮电大学通达学院三方协议,编号:20249039322271,声明作废。 ● 孙阳遗失南京师范大学物理科学与技术学院就业推荐表,编号:2024903351739,声明作废。 ● 宋勇刚于2024年3月26日不慎遗失身份证,证号:610123199001161776,声明作废。 ● 李春于2024年2月29日不慎遗失二代身份证,证号:513722199509190020,自遗失之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明。 |
| <h3>赣州寒锐新能源年产5000吨电积镍和5000吨电积钴技改项目环境信息公告(第二次)</h3> <p>根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 第4号)等相关规定,现将赣州寒锐新能源年产5000吨电积镍和5000吨电积钴技改项目环境影响评价有关信息公示如下。</p> <p>一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径</p> <p>1.《赣州寒锐新能源年产5000吨电积镍和5000吨电积钴技改项目环境影响评价报告书》(征求意见稿)全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1QIDba85hxcUuUAK-BUXOaw 提取码:qxhw。2.查阅纸质报告书的方式和途径:赣州寒锐新能源科技有限公司(地址:江西赣州高新技术产业开发区稀金四路9号,联系人:陈工,联系电话:18061995182,联系邮箱:chenjihong@hrcobalt.com)。</p> <p>二、征求意见稿的公众范围 项目所在地周围可能受项目影响的公民、法人和其他组织等。</p> <p>三、公众意见表的网络链接 公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1R0E4QavY48x_U0p-UfZ7w,提取码:lhke。</p> <p>四、公众提出意见的方式和途径 1.填写纸质版公众意见表邮寄至建设单位;2.填写电子版公众意见表发电子邮件至建设单位联系人邮箱;公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。鼓励公众采用实名方式提交意见并提供常住地址。</p> <p>五、公众提出意见的起止时间 本公告发出之日起10个工作日内。</p> <p>赣州寒锐新能源科技有限公司 2024年3月28日</p> | <h3>注销公告</h3> <p>江西鸣湖实业有限公司(统一社会信用代码:9136000573633729C)经股东会决议,拟向登记机关申请注销登记,请相关债权人、债务人自本公告见报之日起45日内与公司联系。</p> <p>江西鸣湖实业有限公司</p> | |
| <h3>上犹县备田小学迁建二期工程项目部公告结清工程款登报声明</h3> <p>由江西旺发建设有限公司(子公司:上犹旺泰建设工程有限公司)承建的上犹县备田小学迁建二期工程于2023年4月24日完工,工程已全面竣工验收完毕。本项目部将予以撤销。相关农民工工资、材料款、机械设施租赁费等一切对外债务均已结清。若有异议,自本报公告登报之日起30日内,及时提出,逾期不提,后果自负。本公司将不承担任何违约或其他法律责任。特此公告。</p> <p>项目部联系人:李孟轩 联系电话:18079775899 江西旺发建设有限公司 2024年3月28日</p> | <h3>注销公告</h3> <p>江西新正贸易有限公司(统一社会信用代码:91360000566282713E)经股东会决议,拟向登记机关申请注销登记,请相关债权人、债务人自本公告见报之日起45日内与公司联系。</p> <p>江西新正贸易有限公司</p> | |
| <h3>各类公告声明遗失全国刊登热线:18170034856</h3> | <h3>注销公告</h3> <p>江西中凯实业有限公司(统一社会信用代码:91360000553512313L)经股东会决议,拟向登记机关申请注销登记,请相关债权人、债务人自本公告见报之日起45日内与公司联系。</p> <p>江西中凯实业有限公司</p> | |
| | <h3>注销公告</h3> <p>江西省鑫源矿业投资有限公司(统一社会信用代码:91360000769789530L)经股东会决议,拟向登记机关申请注销登记,请相关债权人、债务人自本公告见报之日起45日内与公司联系。</p> <p>江西省鑫源矿业投资有限公司</p> | |
| | <h3>注销公告</h3> <p>江西黄浦实业有限公司(统一社会信用代码:91360000669795554J)经股东会决议,拟向登记机关申请注销登记,请相关债权人、债务人自本公告见报之日起45日内与公司联系。</p> <p>江西黄浦实业有限公司</p> | |
| | <h3>减资公告</h3> <p>江西优能售电有限公司(统一社会信用代码:91360000MA35P7MG3Q)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,由原注册资本5000万元人民币减少至200万元人民币,请有关债权人自本公司减资公告见报之日起45日内向本公司提出清偿债权、债务或提供相应的担保请求,特此公告。</p> <p>江西优能售电有限公司</p> | |