



2014年7月10日 星期四
编辑: 檀传才
组版: 张婧
校对: 朱君

自从单位附近装了台饮料零售机,贾先生天天光顾,有时候一天要喝两三瓶可乐。然而,让他万万没想到的是,就是因为他这个喝碳酸饮料的习惯,导致他最近总感觉四肢无力。直到上周五,晚上准备起床上厕所的他发现自己连扶着墙都站不起来了,于是,赶紧打了120。送到医院经医生一检查,发现他患的是低钾血症。

记者 陆麒雯 通讯员 应红燕

一天一瓶可乐 居然四肢无力

一天至少一瓶可乐 而且喜欢一饮而尽

31岁的贾先生是个不折不扣的“甜食控”,各种小零食不离身。从今年开始,单位里装了一台饮料零售机,彻底满足了他的口腹之欲。他经常都会去买可乐之类的碳酸饮料,有时候一天一瓶,天热口渴就买两三瓶。贾先生喝饮料有个特点,喜欢一饮而尽。他说,这样喝下去才有味道。

不知从什么时候开始,他发现自己变得双手拿不动重物,走路也没力气。尤其是半夜睡醒或早上起床时,必须扶着墙才能勉强站起来。有一次,喝完喜宴回到家后,第二天他发现自己的这种症状特别严重。担心身体出了什么问题,他就到附近的社区医院就诊。

医生没查出什么大问题,就给他开了点

药。他回去之后,情况时好时坏,一直到上周五,那天,他半夜起床上厕所,却发现怎么也站不起来,扶着墙都不行。情急之下,他不得不拨打了120求救。

被送到李惠利医院之后,医生替他做了检查。原来,贾先生患有甲亢。不过导致出现以上身体无力症状的真正病因是低钾血症,罪魁祸首是碳酸饮料。

如果血清钾过低,会导致四肢无力

一般来说,人体中的血清钾(K+)浓度在3.5~5.5mmol/L,通常当血清钾低于3.5mmol/L时,称为低血钾。贾先生刚住院时,他的血清钾只有1.7mmol/L。

“但是,血清钾降低,并不一定表示体内缺钾,只能表示细胞外液中钾的浓度降低。”李惠利医院内分泌科医生范世宏说。

他表示,低钾血症对神经肌肉系统、心血管系统等都有影响。当血清中钾离子含量低于3.0mmol/L时,就可能出现肌肉酸痛、四肢无力,尤其是承受更多力量的下肢;当血清中钾离子含量低于2.5mmol/L时,会出现肌肉软瘫。

“同时也会由于呼吸肌麻痹,而导致呼吸困难。重度低钾血症患者还会出现室性心

动过速、心律失常,重者可发生心力衰竭,危及生命。”范世宏告诉记者。

此外,低钾血症还会影响其他系统。如消化系统会出现食欲不振、轻度腹胀、恶心、便秘、肠麻痹等。还可引起缺钾性肾病和肾功能障碍,出现多尿、夜尿等症状。另外,可使儿童生长受阻,患上伴低血钾的矮小症。

夏天低血钾病人多发 罪魁祸首是可乐

范世宏说,每年夏天都出现低血钾病人多发的情况,年轻男子占大多数。患低血钾症的群体有几种,最主要的是甲亢病人和甜食、碳酸饮料爱好者,贾先生这些因素全部都有。

一罐355毫升的可乐,约含35克糖,所含的蔗糖、果糖、咖啡因等高热量物质,是引起低钾血症的罪魁祸首,能导致

肌肉痉挛、麻痹、萎缩,甚至心律失常。

“呕吐频繁,由内分泌等疾病引发的胆道引流、腹泻等引起胃肠道丢失钾过多,大量出汗也会导致皮肤失钾。”范世宏表示,肾小管疾患如肾小管酸中毒,钾离子从小便排掉,导致钾排出增加。

低钾血症是预后良好的疾病,轻度患者可以通过口服药物进行治疗,比如氯化钾片

剂或溶液,像贾先生这样的重度患者则需要静脉补钾和口服药物双管齐下。

值得一提的是,有些患者比如一些长不高的小孩或是胃病患者,长期找不出发病原因,后来查出是长期顽固性低钾血症。

怎样预防低钾血症?范世宏说,饮食方面,应注意避免高糖饮食;此外,可进食含钾丰富的水果如香蕉、桔子等。

医生提醒>>>

大量喝可乐 患糖尿病几率增加

医生还提到,长期大量饮用可乐等含糖饮料,不仅会导致肥胖,还会引起胰岛素抵抗,导致糖代谢异常,增加患糖尿病的风险。研究发现,曾有项针对亚洲人的大型研究表明,多喝含糖饮料,即使体重没有增加太多,患糖尿病的几率也会增加。研究者认为,在5年内体重增加3公斤以上的人群中,每周至少喝两次含糖碳酸饮料的人,患糖尿病的几率比不喝的人高70%。如果不喝含糖饮料,100个新糖尿病患者中至少能减少16个。

另外,专家建议,尽量少喝可乐等含糖饮料,尤其是儿童、妇女、老人最好不喝。

儿童饮可乐有害。可乐中含有咖啡因,340克的可乐型饮料含有咖啡因50~80毫克。有人做过试验,成年人一次口服咖啡因1克以上,可引起中枢神经系统兴奋,呼吸加快、心动过速、失眠、眼花、耳鸣。小儿对咖啡因较成人更敏感,所以,不要给孩子喝可乐型饮料。

少女喝可乐易患骨质疏松。研究显示,爱喝可乐的少女,其骨折的几率是不喝汽水者的5倍。可乐中的磷酸可能是造成易骨折的原因,因为磷酸对钙的新陈代谢和骨质有不利影响。另一方面,喝可乐的年轻女孩可能因牛奶摄入量不足,使身体缺乏钙质,因而易骨折。

老年人饮可乐影响钙吸收。可乐有利尿作用,可使钙的吸收减少一半。老年人经常饮用含咖啡因的饮料,会加剧体内钙质的缺乏,引起骨质疏松,易发生骨折。

NEW WORLD DEPARTMENT STORES

7/10(四)-7/13(日)
2014 VIP DAY IN SUMMER SALE

夏季特卖会

SALE

北仑店

限时升级 09:30-11:30 **开门快乐加码**

满99减60 满99减70

化妆品 **满99返30** 化妆品现金券 (赠口燃堂外)

女鞋区 VIP当日购 HARSON KISSCAT AM 奥卡索 单笔消费满350元 赠CGV电影兑换券一张 +20元再换购一张

VIP满额礼 满3680元 赠先锋空调扇 满1680元 赠夏日饮品一扎 满680元 赠蓝月亮洗手液

VIP微信 特权专享

- 微信会员 来店即赠 洗衣球套装
- 微信会员 持卡来店签到 赠500积分
- 微信会员 当日任意消费 赠百事可乐
- 微信会员 获赠当日消费礼 卡内任意金额兑换区优惠券 把 微信会员充值消费 转发微信朋友圈到朋友圈晒图市一高

VIP活动期间累计消费

北仑店满25800元 珠宝/化妆品/运动满51600元

江东店满35800元 珠宝满71600元

赠 5000元 梦想基金 新百现金券

惊爆升级礼

或+600元 换购 **iPhone6** 提货券 (上市后即兑)

江东店

满200减100 VIP再享8.8折

珠宝区 VIP当日购珠宝累计消费 满3800元赠200元中石化油卡

江东店: 宁波市中山西路269号 联系电话: 0574-87728366 北仑店: 宁波市北仑区金山路807号(高银商业广场) 联系电话: 0574-86797855/86797822 如有疑问以店内告示为准 图片仅供参考,以实物为准,部分专柜、特殊商品及特价除外