

身体最易缺钾的时候到了 这些典型信号要留意

记者 刘威

三伏天一到,稍微活动或劳作一下,便会大汗淋漓。流汗多了,不少人会出现乏力、没精神的情况,这背后可能藏着缺钾的问题。钾离子是身体里的“电信号兵”,对维持肌肉收缩、神经传导、细胞正常工作都至关重要。缺钾了,身体这台机器就容易“短路”,出现各种不适。

那么,夏季缺钾的根源何在?缺钾会对人体造成哪些影响?如何通过日常饮食来科学有效地补钾?宁夏医科大学总医院老年医学门诊主任医师雷晨为大家进行了介绍。

病例回放

腿软无力 竟是缺钾了

30岁的张强(化名)是名外卖小哥。就在上周的一天中午,张强顶着大太阳送外卖时,突然觉得腿软站不住,差点瘫倒在地上。紧急就医后检查发现,他的血钾值只有2.8mmol/L(正常范围3.5~5.5mmol/L),属于中度缺钾。医生说,他长时间在高温下工作,每天出汗量大,汗液带走了大量钾,而他只靠喝白开水补水,没及时补钾,才导致肌肉无力。

68岁的吴阿姨一到三伏天就没胃口,顿顿喝白粥配咸菜。上周的一天早上晨练时,吴阿姨突然觉得腿软,心跳加速,她赶紧扶着身旁的树才没摔倒。到医院检查后,测血钾只有2.9mmol/L。医生分析,吴阿姨常吃的白粥和咸菜里含钾量很低,加上她有高血压,吃的降压药是利尿剂(会促进钾排出),双重原因导致了缺钾。



制图:蔡廷(豆包AI)

1 夏天是缺钾的高发季

正常情况下,人体血液中的钾含量有固定范围,当钾浓度低于3.5mmol/L时,就会被诊断为低钾血症。人体自身无法合成钾,体内钾的动态平衡由摄入量、排出量和细胞内外分布这三个因素共同调节。

为什么夏天人体更容易缺钾呢?雷晨分析说,以下三方面原因特别容易让钾离子悄悄溜走。

其一,夏季出汗量显著增加。虽然正常情况下汗液中钾离子含量较低,但大量体力劳动或高强度运动后,钾会随汗液大量排出;其二,夏季食欲普遍下降。天气炎热导致很多人胃口变差,然而机体消耗的能量却并未减少,钾的排出增多、摄入不足,缺钾问题便随之而来;其三,夏天是胃肠道疾病高发期。拉肚子、呕吐不仅丢失水分,也直接丢失大量胃肠道里的钾离子。

2 缺钾的典型信号要留意

轻度低钾可能没感觉,或者只觉得有点累。但如果缺得多了,身体会发出明显信号,症状像中暑。

●**疲劳**:钾离子参与全身肌肉功能,缺钾最常见的症状就是疲劳和虚弱,出现精力、体力下降,但这种低钾症状容易被当成“天热没精神”。

●**肌肉无力**:肌肉痉挛或抽筋,其中肌肉无力是最早期的症状。

●**心脏失控**:钾能稳定心跳节奏,缺钾时心脏很容易“失控”,可能会出现心慌、心跳变快,严重时感觉心脏乱跳。有心脏病的人更要警惕。

●**胃肠偷懒**:胃肠蠕动需要钾的参与,缺钾会导致消化变慢,出现腹胀、便秘、食欲不振等问题。

●**严重时影响呼吸**:如果缺钾特别严重,连呼吸肌都会受影响,会导致呼吸困难,这时候必须立即就医。

3 这几类人夏天最容易缺钾

夏天的特殊环境,会让一些人成为缺钾的高危人群,快来看看你是不是其中之一,早知早预防。

●**大量出汗的人**:比如户外工作者、运动员、健身爱好者,这些人夏天出汗往往格外多,钾会随着汗液排出,若没及时补充,就容易缺钾。

●**频繁腹泻呕吐的人**:夏天吃坏肚子的情况增多,呕吐和腹泻会导致

身体大量失水,同时也会带走不少钾元素。

●**长期节食的人**:有些人夏天为了减肥过度节食,饮食单一,不爱吃含钾丰富的食物,就可能因摄入不足导致缺钾。

●**服用某些药物的人**:比如服用部分降压药、利尿剂,可能会影响钾的代谢,增加缺钾风险,服用这些药物的人群需遵医嘱监测钾含量。

4 补足钾元素,试试这几招

炎夏补钾最安全有效的办法是吃对食物。雷晨建议,有低钾血症发作史或是长期在高温、高湿环境下工作的人,适当多吃含钾丰富的食物,就能有效预防和改善缺钾问题。

香蕉是水果中的补钾“明星”,此外,橙子、猕猴桃、草莓、葡萄等水果也富含钾。

菠菜、苋菜、西蓝花、西红柿等蔬菜,都

是钾的优质来源,炒菠菜既能补充营养又能补钾。

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。

另外,夏天大量出汗后,别只喝白开水,可适当喝些淡盐水或运动饮料(选低糖款),补充流失的钾和其他电解质。

小贴士 特殊人群要谨慎

还需要注意的是,钾含量较高的食物也不可过量食用。尤其是对有肾脏疾病的人,肾脏排钾能力下降,一次摄入过多钾很可能导致高钾血症,这类人群不要吃太多富含钾的食物。

此外,老年人常常合并基础疾病,同时服药较多,如果出现反复或者持续的低钾血症,则不能单纯依靠饮食调整,而是应该及时就医明确低钾原因。比如,某些降压药可能影响血钾。这时,就需要遵医嘱及时调整药物。