

3小时内狂喝8杯水中毒

医生：大量饮水会增加心脏负担



有人说多喝水身体健康，但最近，杭州50岁的张女士却因3个小时内喝下8杯水，导致水中毒住院。

3小时狂喝8杯水中毒

近日，杭州50岁的张女士闲暇时刷到一个“科普”小视频，该视频内容是“每天喝10杯水，能改善胸闷气短等不适”。张女士觉得自己平日也有类似的症状，一听光喝水

就可以把病治好，高兴坏了，立马端起一个大杯子，短短3个小时内，“咕咚咕咚”喝下8杯水。

可是没多久，家人发现张女士躺在地上，怎么叫都叫不应，双手还不断抽动。这可吓坏了全家人，赶紧把她送到杭州市临平区第一人民医院急诊。

经检查，医生分析认为张女士是喝水喝中毒了，临床诊断为水中毒。

经过医护人员的积极治疗，张女士意识逐步恢复，各项指标恢复正常，痊愈后出院。

过度饮水危害大

临平一院重症监护室副主任吴云龙介绍，水中毒，又称稀释性低钠血症，当人体摄入水总量大大超过排出水量，以致水分在体内滞留，引起血浆渗透压下降和循环血量增多。急性者起病急，精神神经症状表现突出，如头疼、精神失常、定向力障碍、共济失调、癫痫样发作、嗜睡与躁动交替出现以至昏迷。也可呈头痛、呕吐、血压增高、呼吸抑制、心率缓慢等颅内高压表现。

医生提醒，过度饮水对健康的危害大。首先加重肾脏负担，人肾脏的

持续最大利尿速度为16毫升/分钟，短时间内大量饮水，增加肾脏功能负担，无法及时将多余水分排出体外。

其次，体内水分过多，会稀释血液中的电解质，导致电解质紊乱，尤其是钠离子浓度下降，引发低钠血症，出现抽搐、昏迷等症状，危及生命。

最后，大量饮水可能稀释消化液，影响胃酸正常消化功能，导致消化不良、胃胀气等症状。

另外，对于一些慢性肾功能不全、心血管疾病患者等特殊人群，大量饮水后当肾脏无法及时排出多余的水分，会增加心脏负担，导致心功能下降，甚至出现心衰、肺水肿等表现。

怎么喝水更科学

医生表示，每天要保证足够的饮水量，成年男性每天应喝约1700毫升水，成年女性每天应喝约1500毫升水。尤其在高温环境或剧烈活动后，更要及时补充流失的水分。“千万别等到口干舌燥才喝水，那时身体早已处于轻度脱水状态。”

此外，喝水讲究节奏。每次饮水量以100毫升至200毫升，每隔半小时小口慢饮，就像给干涸的土地细雨滋润，比突然灌下一大杯更利于吸收。白开水是最佳选择，那些含糖饮料看似解渴，实则是潜伏的“甜蜜杀手”，长期饮用会加龋齿、肥胖、糖尿病的风险。

据钱江晚报

持续科学补碘 推动健康发展

5月15日是全国第32个“防治碘缺乏病日”，今年活动主题是“持续科学补碘，推动健康发展”。碘缺乏病是可以预防的，最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。

1.碘是人体必需的微量元素，是合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢，维持机体的正常功能，促进人体生长发育。

2.采取普遍食盐加碘为主的综合防治措施，对消除碘缺乏危害作用显著。监测数据显示，我国B超甲肿率从1997年的9.6%下降至2023年的1.6%；自2010年以来，我国处于持续消除碘缺乏病状态。

3.充足的碘营养对儿童智力发育至关重要。如果在胎儿期和婴幼儿期缺碘，会影响大脑正常发育，造成地方性克汀病、听力障碍、智力损伤等，因此妊娠期妇女和哺乳期妇女需要及时补充足量的碘。

4.儿童和青少年处在生长发育关键时期，碘缺乏会对生长发育包括智力发育和体格发育造成损害，应保证充足的碘摄入。

5.成年人碘缺乏会导

致甲状腺功能低下，容易疲劳、精神不集中、工作效率下降，因此成年人也要保证充足的碘摄入。

6.我国大部分地区外环境缺碘且很难改变，如停止补碘，人体内储存的碘最多能维持3个月，以普遍食盐加碘为主的综合防治措施可以保护大多数人免受碘缺乏危害。

7.根据居民碘摄入来源和食盐摄入量的变化，我国先后3次调整食用盐碘含量。各地区应根据本地区人群实际碘营养水平选择食用盐碘含量。

8.在充分考虑碘缺乏地区居民每日膳食碘摄入量、食用盐碘含量和食盐摄入量的情况下，普遍食盐加碘在碘缺乏地区不会引起人群碘摄入过量。

9.甲状腺疾病的成因复杂，与环境、遗传、免疫等多种因素相关。没有证据表明食用碘盐与甲状腺结节、甲状腺癌的发生相关。

10.我国存在少部分水源性高碘地区，在这类地区主要采取改水降碘、供应未加碘食盐的防控措施，以保障人群碘营养处于适宜状态。

刘艳雯

协同发展惠民生，京津冀医联体健康同行

——沧州市人民医院携手北京大学人民医院、北京大学肿瘤医院开展大型义诊暨多学科诊疗活动

马玉梅 陈姝凡

“北京专家来到家门口给咱们免费看病，真是太方便了！”5月11日，沧州市人民医院与北京大学人民医院、北京大学肿瘤医院联合举办“协同发展惠民生，京津冀医联体健康同行”大型义诊活动，将“国家级”优质医疗资源送到狮城百姓身边。

此次义诊阵容强大，北京大学人民医院派出涵盖脊柱外科、骨关节科、肝胆外科、胸外科、呼吸与危重症医学科、心血管内科、心血管外科、麻醉疼痛科、妇科、产科、皮肤科病科、放射科、口腔科、眼科等多个领域的权威专家团队，沧州市人民医院相关科室主任同步坐诊，形成“北京+本地”联合诊疗模式，让患者无需奔波即可享受优质医疗服务。

专家号被“抢”空，临时加号暖心

当天早上6点多，义诊现场就热闹起来，前来咨询和就诊的患者络绎不绝。专家认真倾听患者的病情描述，仔细查看病历资料，耐心细致地为患者提供专业建议。一位来看皮肤疾病的老人说：“早上6点多我就到医院了，听说北京的专家来了，特别高兴。去北京看病，挂号难，看病贵，还得折腾好几天。现在好了，北京的专家直接来到家门口，还给免费看病，真是



是太方便了！”一位正在等待心内科会诊的患者说：“每个人都快趴到专家身前了，就怕错过了号，听专家给别人看病好像给自己看病一样，遇见差不多症状的就瞪大了眼睛听。”

开诊仅1小时，多数科室号源告罄。面对焦急的患者，协

调组又现场紧急增加了几个号。“我们是从廊坊市大城县赶来的，到了医院号就没了，多亏专家又给加了个号，让专家看看心里就踏实了！”

据统计，本次义诊累计服务群众约500人次，平均每名专家义诊患者约40人次，即使到了活

动结束时间，专家依然为迟迟不肯离去的患者进行耐心解答。

多学科诊疗受患者关注，预约人员达100余人

除现场义诊外，沧州市人民医院与北京大学肿瘤医院联合开展的消化系统肿瘤多学科诊疗活动也备受关注，预约患者达100余人。为保障会诊效果，来自肝胆胰外科、胃肠外科、病理科、消化内科、放疗科、影像科的10位专家，共同为4名肿瘤患者进行深入分析，同时承诺为其他预约人员开展多瘤种日常远程专家多学科会诊工作。

多学科会诊现场专家团队逐一研判影像与病理资料，结合患者病史及治疗情况，制订科学且个性化的诊疗方案，彰显两家医院在肿瘤精准治疗方面的严谨态度和高水平协作能力。

医院以协同发展引擎，在多个领域实现跨越式发展

沧州市人民医院党委书记滕伟表示，自2024年与北京大学人民医院达成战略合作以来，医院以协同发展引擎，在学科建设、技术提升、人才培养等领域实现跨越式发展。其中，

沧州市人民医院肿瘤院区正是在北京大学肿瘤医院专家的全程指导下，从规划设计到学科建设，逐步发展为区域肿瘤诊疗新高地。

此次义诊及多学科会诊活动，是京津冀医疗协同发展的生动缩影。与北京大学人民医院联合开展的义诊活动，正是“人民医院为人民”宗旨的有力践行，体现了普惠百姓的“人医”作风。未来，医院将持续深化与北京优质医疗资源的对接合作，通过常态化专家坐诊、高效远程会诊、系统化技术培训等多元举措，不断提升医疗服务能级，让更多群众在家门口就能享受到优质医疗资源。

推进京津冀医疗协同发展，提升区域诊疗水平

北京大学人民医院专家代表、脊柱外科主任曾岩表示，京津冀医疗协同不仅是优质医疗资源的下沉，更是诊疗理念与前沿技术的双向奔赴。通过此次合作，我们深切感受到基层医务工作者日夜坚守的敬业精神，以及沧州市人民医院在推动区域医疗发展上的坚定决心。两院将以此次合作为新起点，持续深化在技术帮扶、人才培养等领域的协作，共同提升区域医疗服务能力注入强劲动能。