

心慌乏力精神差可能是缺钾了



72岁的张女士每天下楼散步、买菜,日子过得充实。可就在半个月前,张女士总觉得浑身提不起劲儿,稍微走几步路,两条腿就发软,坐下之后想站起来都要使劲撑一把。家里人都以为她是年纪大了,最近休息不好、秋乏作祟,劝她多躺着歇歇。

慢性低钾 更为隐蔽

多数人只知晓急性低钾会引发心慌、腿软,却极易忽略更为隐蔽、危害持久的慢性低钾。和症状突发、容易察觉的急性缺钾不同,慢性低钾属于持续性轻度钾离子不足,症状轻微且反复出现,常被误判为身体疲劳、缺钙或脾胃虚弱,长期被忽视,悄悄侵蚀全身机能。

长期微量缺钾,会循序渐进损伤身体多个系统。首先损伤神经肌肉,让人常年疲惫酸软、四肢无力,走路发飘、活动易累,频繁抽筋发麻。

慢性低钾对心血管的隐患最为致命,会持续扰乱心肌功能,引发莫名心慌、胸闷气短、心律不齐,劳累后症状明显加重,长期放任会加重高血压、冠心病病情,提升心脏不适风险。同时,钾元素不足会削弱肠道动力,造成长期腹胀、食欲不振、顽固性便秘,不少老人反复调理肠胃却无效,根源就在于慢性低钾,还会形成体虚、缺钾的恶性循环。

长期低钾会加重肾脏代谢负担,导致夜尿增多,还会影响神经状态,使人精神萎靡、免疫力下降。饮食不均、出汗过多、慢病服药的老年人是缺钾的高发人群。

浑身乏力,别当成年老体虚

张女士休息了两三天,还时不时小腿抽筋,吃饭的时候也没什么胃口,一顿饭吃不了小半碗,以往爱吃的菜肴摆在面前,也提不起兴致。夜里睡觉的时候,张女士偶尔感觉胸口发慌,心跳忽快忽慢。老伴看她精神越来越差,心里不踏实,坚持要上医院检查。张女士摆摆手,觉得人上了年纪难免虚弱,养几天就好了。

一天傍晚,张女士坐着看电视,忽然又一阵心慌袭来,还隐隐觉得喘气费劲。老伴见状不敢耽搁,赶紧陪着她赶往医院就诊。抽血化验之后,医生表示,张女士出现这一系列不适,根源是低钾血症。

张女士平时肠胃消化偏弱,最近食欲不好,饭吃得少;出门活动容易出汗,钾随着汗液悄悄流失,摄入跟不上消耗,身体慢慢就缺钾了。一开始只是浑身疲惫,很多老年人第一反应都以为只是年纪大、劳累或者秋乏,选择在家静养休息,

没有放在心上。殊不知缺钾的危害不容小觑,严重低钾时会诱发严重心律失常,甚至出现呼吸困难,是很危险的。

老年人缺钾,身体常会释放出几种预警信号。首先就是莫名的疲劳无力,手脚发软,休息之后依旧得不到缓解;其次容易小腿抽筋、肌肉酸痛;再者会出现食欲减退、胃胀不想吃饭;还有胸口发慌、心跳节律紊乱;严重时还会感觉呼吸费力。很多老年朋友常常把这些信号归结为“人老了就这样”,从而耽误干预时机。

食疗科学补钾

哪些老人更容易被低钾找上门?经常大量出汗的老人,钾会随着汗液流失;反复呕吐、腹泻之后,电解质快速丢失,极易出现低钾;还有不少体弱的高龄老人,长期活动少、饭量小,吃得清淡又少,钾长期摄入不足,就容易诱发低钾血症。

发现低钾之后,不要急于大量服用补钾药剂,尤其是患有肾病的老年人,千万不要自行买来

补钾药物吃,补钾过量同样存在风险。普通人优先选择日常食补,才是安全稳妥的办法。按照《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》,健康成年人每天适宜摄入钾2000毫克,老年人日常饮食就可以尽量通过食物补足。

餐桌上不少常见蔬菜就是补钾好手。菌类当中口蘑的钾含量十分突出;毛豆、嫩蚕豆这类嫩豆类补钾效果也很不错;菠菜、苋菜、空心菜等深绿色叶菜,钾含量可观。不过做菜的时候一定要少放盐,如果菜肴过咸,就会影响钾的吸收,食补效果大打折扣。

挑选水果的时候,不能只盯着香蕉。可以多看一看钾营养素密度,哈密瓜、木瓜、橙子,同等热量条件下能够提供更多钾,尽量吃新鲜鲜果,不建议吃糖水罐头水果。

日常喝牛奶、酸奶也是简单的补钾方式,每天坚持饮用半斤左右奶类,就可以补充相当一部分钾。黄豆、红小豆、芸豆等杂豆钾含量较高。

走出补钾误区 守护身体健康

随着大众健康意识提升,越来越多的人意识到缺钾的危害,开始主动补钾。但多数人对补钾认知片面,存在诸多误区,错误的补钾方式不仅无法改善低钾问题,还可能加重身体负担,损伤肾脏、扰乱心律,尤其对老年人、高血压、糖尿病患者危害极大。摒弃错误认知,掌握科学补钾方式,才能真正守护身体健康。

生活中,多数人出现手脚抽筋、肢体酸软、疲惫乏力时,第一反应就是补钙,却忽略了低钾才是主要诱因。钙主要作

用是强健骨骼,而钾负责神经信号传导和肌肉舒张收缩。慢性低钾引发的抽筋多伴随全身发软、心慌气短、运动后加重,和缺钙的骨关节酸痛、夜间抽筋有明显区别。很多人盲目长期补钙,忽视钾元素补充,导致身体电解质失衡,乏力、抽筋问题反复出现,迟迟无法改善。

其次是缺钾就大量吃高钾食物,补得越多越好。不少人得知低钾危害后,盲目跟风大量食用香蕉、橙子、紫菜、土豆等高钾食物,认为多吃就能快速补钾。实则补钾讲究循序渐进、适量适度,

并非越多越好。健康人群过量摄入钾元素,多余钾离子需通过肾脏代谢排出,会持续加重肾脏负担。尤其肾功能偏弱的老年人、慢病患者,排钾能力下降,过量补钾会导致血钾蓄积,引发高钾血症,出现心跳紊乱、胸闷麻木,严重时甚至危及生命。

很多人还陷入食补见效慢,直接吃药补钾更高效的误区。部分出现轻微低钾症状的人群,嫌弃食补周期长,擅自购买补钾药剂、保健品服用。药物补钾针对性强、见效快,但适

用性极窄,仅适合确诊中重度低钾血症、长期服用利尿降压药的患者。普通人、轻微慢性低钾人群盲目药补,极易造成血钾波动失衡。药物补钾需严格遵循医嘱,根据血钾数值定量补充,私自用药、随意加量,是引发高钾血症、心律失常的重要诱因。

很多人身体耐受度较强,轻度低钾不会出现明显心慌、抽筋症状,但体内电解质已处于失衡状态。长期饮食清淡、挑食偏食、夏季多汗、频繁腹泻、长期熬夜,会造成钾流失。

本报记者 李由