

控水有妙招，透析更舒心

新疆维吾尔自治区喀什地区第二人民医院 曾甜

对透析肾友来说，日常喝水是不能随心所欲的，需要严格控制。口渴是身体自然需求，但多余水分会加重心脏血管负担，甚至引发危险，因此控水是透析生活中一大难题。但控水不等于禁水，也无需只靠意志力苦熬，只要用对巧妙方法，就能重新掌控身体水分，让透析治疗更平稳舒心。

一、认清“水”的真面目，从源头开始管理

我们常说的“控水”，控制的不仅仅是白开水，汤羹、粥品、水果、蔬菜，甚至一些看似清爽的点心里，都藏着不少水分。很多时候，感觉没喝什么水，体重却悄悄涨了上去，秘密往往就在这些“看不见的水”里。这提醒我们，控水要从认清所有进入身体的“水”开始。今天喝的一碗汤，明天吃的一个苹果，都是每日液体摄入量的一部分。心里有了一本“水账”，才能为接下来的规划打下基础。把目光从单纯的白开水上移开，扩大到整个饮食范围，是迈向轻松控水的第一步。

二、巧用小工具，把“感觉”变成“度量”

管理任何事物，清晰的数据都比模糊的感觉更可靠。准备一个带刻度的水杯，或者一个自己常用的固定容量的杯子，是很有帮助的。将一天允许饮用的水量分装好，每次饮用都从这个杯子里倒，看着杯中水位线一点点下降，对剩余水量心里有数，那种“不知道还能喝多少”的焦虑感会大大减轻。此外，厨房里的小秤也能派上用场，称一下常吃的水果或蔬菜，能更准确地估算它们带来的水分，让计划不至于被意外打乱。当控水有了清晰的度量，就不再是盲目地忍耐，而是一种有章可循的自我管理。

三、改变饮水习惯，让每一次滋润都更有效

如果说总量控制是“道”，那么具体的饮水技巧就是“术”。试试把“大口牛饮”改为“小口慢酌”。一次性喝下大量水，解渴感来得快去得也快，水分却迅速被身体吸收，而用小勺子

一小口一小口地抿，或者用吸管喝，能让水在口腔中停留更久，充分滋润干燥的黏膜，用小得多的水量换来更持久的解渴效果。冰镇的水或薄荷叶泡的水，因其清凉感也能有效刺激口腔的“渴感中枢”，达到“望梅止渴”般的效果。甚至，含一颗小小的冰块，让它慢慢融化，也是满足口欲且控制水量的一个讨巧办法。

四、智慧选择饮食，从源头减少“渴”的信号

很多时候，口渴感与身体内部的“盐分-水平衡”密切相关。摄入过多的盐分，会让人像海绵一样锁住水分，大脑也会不断发出“需要水”的信号来稀释盐分。因此，控水的功夫也在“控盐”上，尝试用天然香料，如葱、姜、蒜、柠檬汁、醋等来为食物调味，代替一部分酱油和食盐，不仅能品尝到食物更本真的味道，也能从源头上减少口渴的诱因，让控水事半功倍。同时，正餐中适当增加一些蛋白质丰富的食物，也有助于维持血浆胶体渗透压，对减少口渴感有一定帮助。

五、转移注意力，让生活不止“喝水”一事

当生活的焦点全部集中在“能不

能喝水”上时，这件事就会被无限放大，成为沉重的心理负担。试着在感到口渴时，做一些能让自己投入的事情：比如和家人聊聊天，下楼散一小会儿步，听听喜欢的音乐或播客，或者看看窗外的风景，做几个简单的伸展动作。当注意力被转移，身体对“渴”的敏感度会自然降低。把空下来的手和心都填满，不仅是应对口渴的策略，更是提升生活质量、保持积极心态的好方法。

六、家人的支持，是最温暖的“水量计”

控水之路从来不是肾友一个人的战斗，家人的理解、支持与巧妙提醒是莫大的力量。家人可以和肾友一起了解控水知识，做饭时主动控制盐分，并把控盐的好处和美味一同呈现。当肾友忍不住想多喝时，家人温和的提醒和陪伴，远比简单的说“别喝了”更有力量。

控水是透析生活的一部分，它考验智慧，也见证对生活的热爱与掌控。掌握这些妙招融入日常习惯后，控水就不再令人焦虑，而是能让人安心的生活节奏。愿每位肾友都能在水分管理中找到平衡自在，让透析更顺畅，生活更舒心。

读懂身体预警红灯，抓住心梗、中风最佳急诊救治窗口

内江市第二人民医院 翁粒棚

你有没有想过，你的身体其实是个“大喇叭”——平时闷不吭声，一旦出了毛病，就开始疯狂发“微信”求救？夏天高温时，大脑会喊“CPU要烧了”，皮肤会嚷“快给我续杯”，心脏会吐槽“加班费谁报”。而当心梗或中风这类“终极BOSS”来袭时，身体更是会亮起刺眼的“红灯”——可惜很多人看不懂这些“摩斯密码”，硬生生错过了最佳救治窗口。

一、心梗：心脏的“断网”危机

1. 心脏在说什么“黑话”？

先来做个“猜谜游戏”——如果你突然觉得胸口像被一块大石头压住，持续超过15分钟，还伴随着左肩、左臂甚至下巴的放射性疼痛，出汗、恶心、喘不上气……别怀疑，这不是你吃撑了，也不是“心疼”的文艺表达，而是心脏在喊：“我的‘网线’断了！”

所谓“网线”，就是给心脏供血的冠状动脉。当这条血管被血栓堵死，心肌细胞就会因为缺血而“饿死”——每延误1分钟，就有100万个心肌细胞不可逆地死亡。更狡猾的是，有些

心梗不按套路出牌：女性可能只感觉极度疲劳、后背痛；老年人可能只是上腹不适、牙疼。翻译过来就是：“老板，我快不行了，别以为我只是胃病！”

2. 120分钟的“生死时速”

心梗的黄金救治时间只有发病后120分钟。每延误1小时，死亡率就会增加10%。可悲的是，我国每年只有5%的人能在12小时内得到及时救治。

所以，一旦出现上述症状，千万别干这三件“蠢事”：①别自己开车去医院：路上可能猝死，救护车才是“专车”；②别喝热水、拍胸口：越活动心脏越累，等于给“断网”的电脑疯狂敲键盘；③别侥幸“忍一忍”：忍一忍，心肌就“死光光”了。

正确的做法是：立即平卧或半卧，保持安静，嚼服300毫克阿司匹林（除非过敏），然后火速拨打120。

二、中风：大脑的“宕机”警报

1. “中风120”口诀，比背单词还简单

如果说心梗是心脏的“断网”，

那中风就是大脑的“宕机”。脑细胞对缺氧极其敏感——每延误1分钟，就有190万个神经细胞死亡。所以，国家卫健委专门推广了“中风120”口诀：“1”看脸：一张脸不对称，嘴角歪斜，像在“坏笑”；“2”查手臂：两只手臂平举，一侧无力下垂，像在“投降”；“0”听语言：说话含糊不清，像嘴里含了块糖，或者听不懂别人说话。

如果以上任何一项出现异常，别犹豫，立刻打120。你甚至可以用“BEFAST”口诀更全面地判断：B（平衡问题）、E（视力突然模糊）、F（面部不对称）、A（手臂无力）、S（言语障碍）、T（时间就是大脑）。

2. 这些“假动作”别上当

中风也会“演戏”——有些人症状时好时坏，比如手臂麻了十分钟又好了，就以为没事了。这叫“短暂性脑缺血发作”，是中风的前兆，千万不能“再等等”。另外，中风患者千万别喂水喂药、别摇晃头部、别随意搬动，否则可能加重脑出血或堵塞。

痛风患者的“安全吃海鲜”清单，不用完全忌口也能稳尿酸

广西医科大学第一附属医院 游越西

在很多人的固有认知里，痛风和海鲜是绝对的“天敌”，一旦确诊痛风，就要彻底和所有海鲜划清界限，餐桌上再也见不到海鲜的影子。但实际上，海鲜家族的嘌呤含量差异巨大，并非所有海鲜都会诱发尿酸飙升。

一、打破误区

我国痛风患者人数逐年攀升，很多患者确诊后第一反应就是彻底戒掉所有海鲜，生怕一口下去就诱发关节剧痛。但这种“一刀切”的忌口方式其实并不科学，一方面长期完全不吃海鲜，会错过海鲜中富含的优质蛋白、Omega-3脂肪酸等对心血管有益的营养物质，另一方面过度严格的饮食限制也很难长期坚持，反而容易出现报复性饮食，导致尿酸突然波动。

根据食物嘌呤含量的权威分类，每100克食物中嘌呤含量低于50毫克属于低嘌呤食物，50-150毫克属于中嘌呤食物，超过150毫克才属于高嘌呤食物，并不是所有海鲜都属于高嘌呤范畴。

二、按嘌呤等级选海鲜

绿灯区：低嘌呤海鲜，尿酸稳定

期可放心吃这个梯队的新鲜每100克嘌呤含量普遍低于75毫克，属于相对安全的选择，即使是尿酸控制得比较平稳的痛风患者，也可以正常适量食用。海参、海蜇丝是这个梯队的典型代表，嘌呤含量不到50毫克，几乎和普通低嘌呤蔬菜相当，口感脆嫩Q弹，完全不用担心给尿酸造成负担。

黄灯区：中嘌呤海鲜，尿酸达标后可少量尝鲜这个梯队的新鲜每100克嘌呤含量在75-150毫克之间，属于需要控制摄入量的类型，不能放开吃，但也不是完全不能碰。常见的可选种类包括龙虾、去黄的蟹肉、基围虾、鲈鱼、比目鱼、三文鱼、鳕鱼、罗非鱼等。这类海鲜的蛋白质含量很高，只要控制好食用的频率和总量，完全可以在解馋的同时不影响尿酸稳定。需要特别注意的是，吃虾蟹的时候一定要去掉虾头、蟹黄这些嘌呤集中的部位，只食用肌肉部分，就能大幅降低嘌呤的摄入量。

红灯区：超高嘌呤海鲜，急性发作期严格禁食，缓解期尽量避开这个梯队的海鲜每100克嘌呤含量超过

150毫克，是诱发尿酸飙升和痛风发作的高危因素，需要重点规避。各种贝类是嘌呤“重灾区”，牡蛎、贻贝、蛤蜊、蛏子等贝类的嘌呤含量普遍超过200毫克每100克，凤尾鱼、沙丁鱼、鱼干、鱼籽等小型鱼类和加工制品的嘌呤含量甚至能达到300毫克以上。除此之外，带鱼、秋刀鱼、鲱鱼等也属于高嘌呤海鲜，即使是痛风缓解期，也要尽量避免食用，急性发作期则需要完全禁食，否则很容易导致关节红肿剧痛，加重病情。

三、三个关键细节，把痛风风险降到最低

首先要选对做法，优先选择清蒸、白灼的烹饪方式，绝对不要用油炸、红烧或者长时间熬煮的方式处理海鲜。嘌呤极易溶于水，长时间熬煮出来的海鲜汤里会溶解大量嘌呤，哪怕是低嘌呤的海鲜，煮成浓汤之后也会变成高嘌呤食物。吃海鲜的时候千万不要喝汤。烹饪前可以先把海鲜用沸水焯一遍，倒掉焯水的水再进行后续加工，也能去掉很大一部分溶解出来的嘌呤。

其次要严格控制频率和总量，即

使是中低嘌呤的海鲜，也不能一次性吃太多。建议尿酸控制达标的痛风患者，吃中嘌呤海鲜每周不超过1-2次，每次的摄入量控制在100克以内，也就是大约一两到二两的量，浅尝辄止解解馋就好，不要一次性大量摄入，给身体代谢造成负担。

最后要避开“危险搭档”，吃海鲜的时候绝对不能搭配啤酒和含糖饮料，啤酒本身就含有大量嘌呤，酒精还会抑制尿酸的排泄，两者叠加是诱发痛风发作的“王炸组合”。

同时也不要搭配大量高果糖的水果和甜点，果糖会在体内代谢过程中直接升高尿酸，抵消掉控制饮食的努力。吃海鲜的同时要多搭配低嘌呤的绿叶蔬菜，饭后多喝白开水，每天保证2000毫升以上的饮水量，促进尿酸顺利排出。

痛风从来不是“什么都不能吃”的绝症，掌握科学的饮食方法，做好分类选择和细节控制，你完全可以在享受海鲜美味的同时，稳稳把尿酸控制在安全范围内，不用在美食和健康之间做艰难的二选一。