

天氣炎熱，適當飲水可補充水分。可是大量缺水或過量補水，都會影響血液及細胞內的鈉濃度而危害健康，導致脫水或「水中毒」。到底怎樣飲水才算正確？鈉濃度的高低又會對身體造成什麼影響？這次邀請香港港安醫院一荃灣急症科顧問醫生及臨床毒理專家劉啟基，講解飲水出錯會有多危險，以及教大家如何適當補充水分。



香港港安醫院一荃灣
急症科顧問醫生及
臨床毒理專家
劉啟基

人體內的水分，佔體重六至七成，負責調節體溫、排走廢物、維持細胞及血液功能。血液及細胞內外液體均含有水分和電解質，而電解質當中，最為人熟悉的就是鈉，即鹽分，主要幫助維持神經傳送、肌肉功能、血壓和體液正常。劉啟基指出，鈉在血液內的正常濃度是135至145mEq/L，即每公升血要有135至145毫分子量（又名毫摩爾）的鈉。因此，若身體水分流失比攝取多而致脫水，又或一下子喝水太多而致「水中毒」，令鈉量及身體內水量失衡，便會影響血液及細胞內的鈉濃度，造成一系列危險情況。

脫水同時失鈉可現高血鈉症

先說脫水，劉啟基解釋，身體流失水量超過飲水量而令體內水分過少，就會造成脫水，並同時流失鈉，以致可出現高血鈉症或低血容量性低鈉血症（Hypovolemic Hyponatremia）。臨床上，在焗熱的環境或劇烈運動下大量排汗、嘔吐及腹瀉、服用增加排尿的藥物、嚴重糖尿病、喝酒、尿頻症致排尿過多、大面積皮膚燒傷病人經由皮膚流失大量水分等等的情況下，病人又因各種原因不能及時喝水補充，就會造成不同程度的脫水症狀。

輕度脫水時，血液容量開始下降，影響供應各器官的血液循環，因此會感到疲憊、頭暈、頭痛，輕微口渴。中度脫水則會非常口渴及口乾，排尿減少，心跳脈搏過速，精神不振；如嬰兒中度脫水會淚水減少，皮膚彈性差，眼窩凹陷等。隨失去水分越多而導致嚴重脫水，血液中的鈉度會越高，血液變得更濃，於是更會造成意識模糊、休克、昏迷、皮膚乾涼，少尿或無尿、血壓下降、脈搏細弱，嚴重甚至死亡。



懷疑「水中毒」
宜立即求醫。

出現輕度脫水的人士，可少量而多次地飲用清水或含電解質飲料，惟當出現中度至嚴重症狀須立即到急症室求醫。

「水中毒」屬急性需送院

再說「水中毒」，當突然過量飲水，腎臟一下子排走不切，於是造成體內水量短時間飆升而引發急性低血鈉症，這就是俗稱的「水中毒」。較常見的「水中毒」臨床個案包括長跑者在1至2小時內狂灌水，因精神科因素強迫自己喝水，以及跟朋友打賭鬥快飲完幾公升水而出事。

當「水中毒」發生時，血液內的鈉含量突然被大量水分稀釋，會令鈉水平急降，並導致體內多餘的水分滲入細胞，使細胞出現水腫，繼而增加顱內壓。患者會感頭痛、頭暈、噁心、疲倦、嗜睡、意識混亂等。劉啟基指嚴重的低血鈉症，更可引發抽筋、痙攣、肌肉乏力、癲癇發作、昏迷。罕有情況下，可能因腦水腫而死亡。「水中毒」引致的急性低血鈉症則屬急症，須立即送院救治。

慢慢飲水 身體有效吸收

預防脫水和「水中毒」，劉啟基表示每天要適當飲水。以成年人每天飲8杯水為例，即每天2公升，建議可約每隔2小時飲1杯水（約250毫升）。小孩以10公斤體重為例，約每天喝1公升水，等於4至5杯。當進行運動時，每隔1小時就要補充500至600毫升水分，或每20分鐘喝約200毫升水。不過以上只是基本參考，有需要

可按自己健康狀況、運動量、工作環境及流汗量為準，向醫生或營養師諮詢，訂出合適的飲水量。最後提醒大家，水要慢慢喝而非一口氣豪飲，才可讓身體有效吸收，維持血鈉量平衡。

疾病與藥物 影響血鈉水平

某些疾病如心衰竭、腎、肝病，會出現高血容量性低鈉血症，即體內積累過多水分及過高血容量。

服用抗精神科藥物、抗抑鬱藥、興奮劑、化療藥、抗驚厥藥物、噻嗪類利尿藥、止痛消炎藥、部分癌病、腦下垂體手術等，則可引致抗利尿激素分泌失調症候群（SIADH），屬正常血容量的低鈉血症，沒有附帶水腫，病情相對較慢性，但可惡化至危重程度。



服用藥物也可影響血鈉水平。

飲水錯量 嚴重可致命

養成正確 飲水習慣

■ 每日要飲6至8杯水：例如朝早起身一杯，早、午、晚三餐後各一杯，兩餐之間各一杯。

■ 經常外出工作或活動人士，可以自備一樽水，以提醒自己隨時飲用。

■ 若怕忘記飲水，不妨在每日開工之前，預先斟滿一壺水或用較大的水杯，放在枱頭，時常提醒自己飲水。

■ 如果覺得清水太淡，不妨放幾片檸檬或其他水果，增加水的清香感覺，慢慢養成以水代替甜飲的習慣，因為如果經常飲高糖分的飲品，容易吸收過多熱量，導致身體肥胖，而肥胖對身體的影響是十分嚴重的。

■ 家人朋友之間應互相提醒飲水對身體的好處，營造以清水代替甜飲的生活習慣。

資料來源：醫管局

■ 飲水多少都會影響血液及細胞內的鈉濃度。