

2010年急救护理：剧烈运动应谨防水中毒 \_ 护士资格考试 \_  
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/1/2021\\_2022\\_2010\\_E5\\_B9\\_B4\\_E6\\_80\\_A5\\_c21\\_1481.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/1/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E6_80_A5_c21_1481.htm) 美国纽约大学的营养学家霍兰德近日提醒喜欢运动的人们，剧烈运动时应当谨防水中毒。来源：考试大 水中毒是由于剧烈运动造成出汗过多，人体内水分大量流失造成的。剧烈运动后喝淡水不足以补充人体体液的流失，因为喝水只能补充人体内流失的水分，而随着汗液流失的钠离子则得不到补充。人体内钠离子浓度过低，人就会产生恶心、呕吐、腹泻甚至肚子疼等症状。严重时还会影响大脑的功能，造成昏迷。来源：考试大 霍兰德说：“水中毒并不难避免，只要运动时饮用含盐的饮料就可以避免了。运动时只要保持适当的运动量也不会造成水中毒。”更多信息请访问：百考试题护士网校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)