



链滴

# 腹泻、感冒、发烧后虚脱怎么办？是电解质失恒。如何补充电解质？

作者：[HaujetZhao](#)

原文链接：<https://ld246.com/article/1633780727630>

来源网站：[链滴](#)

许可协议：[署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

昨晚着凉，今天腹泻，浑身乏力难受，如同中暑后的感觉。

曾经有数不清次腹泻、中暑、发烧、剧烈运动导致无力的经历，但未思索过原因，只是觉得，病了难，正常。

现在不一样，时间宝贵，一难受，一天都学不好。

开始思索腹泻导致乏力难受的原因和解决办法。

找到原因：腹泻导致电解质失衡。

解决办法：补充电解质

如何补充电解质？

淘宝搜索 **电解质**，搜出来的是 100 块一箱的运动饮料，这不是我想要的。

搜索一些医学科普资料，找到答案，我需要的是：**口服补液盐散**，上淘宝搜索，12 块，20 包，一包到 500ml 水中饮用，买。今明难受要忍忍了，这种便宜的药，这边药店应该不会有卖。

总结：家中、包中一定要常备口服补液盐散。

## 补充材料

会导致电解质失衡的情况：

- 剧烈运动，大量出汗
- 腹泻或呕吐
- 中暑

---

电解质失衡表现：

- 钠流失：头晕，恶心，呕吐

钠水平过高：高钠血症，导致头晕、虚弱、无力

- 镁或钾流失：疲倦，但睡不着。

储存糖原需要钾，低钾水平可能会影响人体储存糖原的量，而糖原是肌肉的能量来源，因此，很容易致肌肉无力和疲劳。

镁含量低，可能会影响镇静和平衡感，并可能导致焦虑。

- 钾水平过高：高钾血症，心悸

- 电解质流失：

- 肌肉痉挛、抽筋
- 易怒，莫名其妙的烦躁，整个人就像吃了炸药一样

---

如何补充电解质：

- 淘宝搜索 **电解质**，多半会出来价钱上百块的电解质饮料，那不是我们要找的东西

- 淘宝搜索 **口服补液盐散**，可以找到补液盐，价格大约 12 元 20 包

每包 14.75g，包含：

- 葡萄糖 11g
- 氯化钠 1.75g
- 氯化钾 0.75g
- 碳酸氢钠 1.25g

使用时，取一包溶于 500ml 温水中，服用。