

---

# 体内水分充足的人更健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/21478.html>

**本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！**

体内水分充足的人更健康。

一项研究表明，保持充足水分的成年人似乎更加健康，患心脏病和肺病等慢性疾病的概率更低，且比那些体内水分不足的人寿命更长。相关研究1月2日发表于《电子生物医学》。

研究人员利用30年来收集的11255名成年人的健康数据，分析了血清钠水平(液体摄入量减少时，血清钠水平会上升)与各种健康指标之间的联系。他们发现，与血清钠水平处于中等范围的成年人相比，血清钠水平比正常范围偏高的成年人更易患上慢性疾病，并表现出衰老迹象。血清钠水平较高的成年人也更有可能在较年轻时死亡。

研究结果表明，适当的补水可以延缓衰老，延长寿命。该研究作者、美国国立卫生研究院下属国家心肺血液研究所心血管再生医学实验室研究员Natalia Dmitrieva说。

研究人员评估了参与者在5次就诊中分享的信息，前两次是在50多岁时，最后一次是在70~90岁时。为了对水合作用与健康结果之间的关系进行公平比较，研究人员排除了可能影响血清钠水平的潜在因素，如肥胖等。

随后，研究人员通过15个健康指标评估了血清钠水平与衰老的关系，包括收缩压、胆固醇和血糖等，这些因素可以了解每个人的心血管、呼吸、代谢、肾脏和免疫系统的功能状况。他们发现，血清钠水平较高的成年人(正常范围为135~146mEq/L)更可能表现出快速衰老迹象。

同样，血清钠水平高于142mEq/L的成年人，患慢性疾病(如心力衰竭、中风、房颤和外周动脉疾病)及慢性肺部疾病、糖尿病和痴呆的相关风险最高可增加64%。相反，血清钠水平在138~140mEq/L之间的成年人患慢性疾病的风险最低。

研究人员指出，这些发现并不能证明因果关系，因此有必要进行随机对照试验，以确定最佳的水合作用是否能延缓衰老及预防疾病、延长寿命。然而，这些关联仍然可以为临床实践提供信息并指导个人健康行为。

Dmitrieva指出，大多数人可以安全地增加液体摄入量，以达到推荐水平。这可以通过补充水和其他液体实现，例如果汁及含水量高的蔬菜和水果。美国国家医学院建议，女性每天应摄入约6~9杯(1.5~2.2升)液体，男性每天应摄入8~12杯(2~3升)液体。

患者可能由于潜在的健康状况需要医疗指导。研究作者、心血管再生医学实验室主任Manfred Boehm说，我们的目标是确保患者摄入足够液体，同时评估可能导致液体流失的因素，如药物。医

---

生还需要遵从患者当前的治疗计划，如限制心力衰竭患者的液体摄入。

在全球范围内，这可能会产生巨大影响。Dmitrieva说，体内水分含量降低是血清钠升高的常见因素，这就是为什么研究结果表明，保持充足的水分可以延缓衰老、预防慢性病。(来源：中国科学报 李木子)

相关论文信息：<http://doi.org/10.1016/j.ebiom.2022.104404>

作者：Natalia Dmitrieva 来源：《电子生物医学》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发