

健康聚焦

近日,河南一位30岁男子放假回老家,帮父母薅2天蒜苗后,出现双腿剧烈疼痛、尿液变黑的症状,被医生诊断为横纹肌溶解导致的急性肾衰竭!新闻报道后,不少人提出疑惑:薅蒜苗不算重体力活,为啥会出现横纹肌溶解?什么是横纹肌溶解?如何预防和治疗这种症状?

横纹肌溶解症 不容忽视的健康“杀手”

●全媒体记者 卢素平 通讯员 徐倩倩

横纹肌溶解不容忽视

“运动要适量,突然猛练,对身体危害太大!”提起去年那次可怕的经历,刘璇(化名)至今心惊胆战。

刘璇今年32岁。去年夏天,她发现自己胖了不少,于是开启“速成健身计划”。跑步机、动感单车,外加深蹲、拉伸……急于求成的她,每天都泡在健身房疯狂训练。

想不到,仅仅不到一周时间,刘璇就累得精疲力竭,肌肉酸痛。“刚开始没有在意,以为只是身体突然加大锻炼不适应,休息几天就好,没什么大问题。”然而,三五天过去了,她依旧浑身乏力,肌肉酸痛的症状也无法缓解。更可怕的是,有一天,刘璇发现自己竟然“尿血”了!看着马桶里如浓茶一般的尿液,她慌了神,马上去医院检查。

当时,刘璇的抽血检查结果显示多项指标异常:肌酸激酶和肌红蛋白明显升高,其中肌酸激酶高达63200U/L(单位/升,正常值<167U/L),高于正常标准300多倍。根据刘璇的发病情况和检查结果,她被医生诊断为因剧烈运动而引发横纹肌溶解症,如果就诊不及时,可能合并急性肾功能衰竭、电解质紊乱、酸中毒,甚至诱发多脏器功能衰竭。找到病因后,医院立即对刘璇展开碱化尿液、补液等相关治疗。经治疗,她的各项血液生化指标渐趋正常,而后康复出院。

事实上,横纹肌溶解症是一种潜在的健康风险,突然“猛练了”,仅是引发此类疾病的其中一个诱因。

此前就有新闻报道过,一男子因食用过

量小龙虾出现肌肉酸痛、全身乏力、胸闷心慌、尿液颜色呈酱油色等症状,而后被医生诊断为横纹肌溶解症;上月,一位72岁的老人在地头摘酸枣时,不小心捅了草丛里的马蜂窝,蜂毒素导致横纹肌溶解症,肝脏、肾脏、心肌受到不同程度损伤。

诱因及其症状

虽然横纹肌溶解症的相关案例不少,但对大多数人来说,此类病症相对陌生。那么,什么是横纹肌溶解症?

三明市中西医结合医院肾内科医生白发臣介绍,横纹肌溶解症是由于挤压、运动、低钾血症、高热、感染、炎症药物和毒素等原因使横纹肌破坏和崩解,导致肌酸激酶、肌红蛋白等肌细胞内成分进入细胞外液和血循环,引起内环境紊乱和急性肾衰竭等组织器官损害的临床综合征。

横纹肌溶解症的发病原因多样,主要包括物理因素、代谢因素、药物因素、遗传因素四个方面。

白发臣详细介绍,长时间剧烈运动、肌肉挤压伤、创伤等物理因素均会导致横纹肌溶解。临床案例中,糖尿病、甲状腺功能减退等代谢性疾病可能导致横纹肌溶解。他汀类药物、西咪替丁等药物同样可能导致横纹肌溶解。此外,某些基因缺陷也可能增加横纹肌溶解的风险。

横纹肌溶解症主要包括哪些症状?

白发臣介绍,横纹肌溶解症的症状包括:患者局部或全身肌肉疼痛,有时疼痛剧烈;患者感到肌肉无力,影响正常活动;由于肌红蛋白堵塞肾小管,导致尿液呈酱油色或茶色;患者感到疲劳和恶心,有时伴有呕吐。

值得注意的是,部分患者可能出现肾脏受累的表现,如少尿、无尿等情况。

如何预防和治疗?

高强度运动训练、学校军训、过量食用小龙虾……横纹肌溶解综合症的诱因种类繁多,应当如何预防和治疗?

“对于横纹肌溶解症,大家不必过度恐慌。”白发臣建议,生活中要避免长时间剧烈运动和过度劳累,适量休息;注意控制血糖和甲状腺功能,积极治疗相关疾病;避免滥用药物,特别是他汀类降脂药和其他可能导致横纹肌溶解的药物;有家族遗传史的人群,应定期进行检查和预防性治疗。

一旦中招,患上横纹肌溶解综合征,如何快速恢复健康?白发臣认为,横纹肌溶解症的治疗包括去除病因、液体治疗、碱化尿液、透析治疗、对症治疗五个方面。

白发臣详细介绍,祛除病因包括停止剧烈运动、停用导致横纹肌溶解的药物等。液体治疗方面,患者需要大量饮水以促进肌酸激酶和肌红蛋白的排出,同时需要静脉输液以维持水电解质平衡。碱化尿液是指通过口服或静脉注射碳酸氢盐药物,使尿液碱化,减少对肾小管的损伤。对于严重肾功能受损的患者,可能需要透析治疗以清除血液中的肌酸激酶和肌红蛋白。针对肌肉疼痛、恶心、呕吐等症状,可以使用止痛药、止吐药等,对患者进行对症治疗。

白发臣表示,总体而言,大多数横纹肌溶解症患者经过及时治疗可以完全康复。但若延误治疗,可能会导致肾脏损伤等严重后果。因此,早期识别和积极治疗是关键。

健康现场

手机点一点 护理送上门

●大田记者站 苏 珏 通讯员 黄慧玲

“每次去医院,都很折腾,知道医院护理服务可以上门后,抱着试试的心态预约,没想到真的很方便。”11月2日,大田县总医院护理人员在患者刘女士家中,为她进行导尿管的更换,便捷贴心的服务受到患者和家属的连连称赞。

患者刘女士确诊“多发性骨髓瘤”,疾病进展导致身体虚弱,运动能力下降,长期卧床不起,因无法自行排尿留置尿管。但每次的尿管更换是让刘女士一家最头疼的事,患者行动不便,稍有挪动,不仅引起腰部剧痛,还可能加重病情。

家属通过医院公众号得知,县总院推出“互联网+护理服务”的项目,在网络平台预约了导尿管护理。接到订单,护理人员按照预约时间到刘

女士家,了解患者病情情况后,严格遵守无菌操作规范,解除原留置尿管,充分消毒,重新置入新的尿管。操作完毕,护理人员还提醒家属,每天要让患者适量饮水,增加尿量,避免感染,定时夹闭、排空尿管,保持患者的膀胱功能,同时要做好外阴部位的清洁。

护理部主任郭淑华介绍,今年9月,医院启动“互联网+护理服务”项目,通过“大田县总医院”微信公众号及“格尔护士”平台进行预约,服务包括留置/更换尿管护理(仅限女性)、导尿管护理(仅限女性)、输液港维护、PICC置管维护等15个护理项目,让高龄、康复期及行动不便的人群,足不出户就可享受到优质、专业的护理服务。目前,服务半径涵盖大

田城区、华兴镇、石牌镇。

“宝宝的黄疸值属于正常范围,让宝宝尽量多喝水,保持大小便通畅,正常2周后会慢慢消退。”出生仅5天的小小吴是“互联网+护理服务”的最小受益人。妈妈发现小小吴皮肤偏黄,担心是黄疸,于是预约了“新生儿沐浴+抚触+测黄疸”的上门服务项目。

产科的护理人员如约来到小小吴家,轻柔细致地对宝宝进行沐浴、抚触、脐带消毒、检测黄疸值等服务。服务结束后,工作人员还指导妈妈如何母乳喂养、新生儿沐浴、产后康复训练等,认真专业的服务让家属连连称赞。

“项目实施2个月以来,我们已为7名患者进行上门护理,包括PICC置管维护、造口护理、胃管护理、新生儿沐浴、留置尿管、静脉采血等服务项目。”郭淑华表示,大田县总医院将积极拓展“互联网+护理服务”,不断丰富服务内容,精准对接患者需求,派出相应专科护士,为行动不便的患者提供个性化护理服务,打造“患者不动,护士到家”新型服务模式。

健康问答

立冬之后防“五寒”

●朱广凯

立冬过后,骤变的天气让不少人感到不适,稍不注意就可能生病。所以立冬之后,要注意防“五寒”。

防颈寒。冬季是颈椎病高发的季节。颈部是人的“要塞”,不但充满血管,还有很多重要的穴位,比如大椎穴、风池穴,以及延伸到肩部的肩井穴。给脖子保暖,还能避免头颈部血管因受寒而收缩,对预防高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。一条围巾、丝巾或者披肩就能帮助颈部保暖。此外,穿立领装也是个办法,能挡住寒风。

防鼻寒。立冬之后“凉燥”更明显,鼻炎成

了许多人的大麻烦。可以每天早晚用冷水洗鼻,这样有利于增强鼻黏膜的免疫力。用冷水洗鼻子时,顺便揉搓鼻翼,可改善鼻黏膜的血液循环,有助于缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

防肺寒。流鼻涕、咳嗽、头痛……风寒感冒是冬日最常见的毛病。症状较轻的,可选用辛温解表、宣肺散寒的食材,如清代《惠直堂经验方》中的神仙粥:一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟兑入半杯醋,伤风感冒保安康。温服后上床盖被,微热而出小汗。每日早、晚各1次,连服两天。

防腰寒。腰部为带脉(环绕腰部的经脉)所

行,脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,常用双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。具体做法是:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨(长强穴)。每次做50至100遍,每天早晚各做一次。

防脚寒。足浴可防脚寒,足浴跟热水洗脚不一样。足浴要注意三点:第一是温度,水温最好在40℃左右,水淹没踝关节处;第二是时间,每次浸泡20至30分钟,不时添加热水保持水温,泡脚后皮肤呈微红色为好;第三是按摩,足浴后擦干,用手按摩脚趾和脚掌心2至3分钟。需要注意的是,以上三点做完之后最好半小时内就寝,保证足浴效果。另外,足浴不宜在饭后立即进行;糖尿病人足浴水温不宜太高;烧伤、脓疱、水痘、麻疹、足部皮肤皲裂者及足部外伤者均不宜足浴。足浴后立即擦干双脚,注意足部保暖。足浴过程中如有不适,应立即停止,必要时及时就诊。

健康课堂

俗话说,冬吃萝卜,夏吃姜。白萝卜味辛甘,性凉,归胃,肺经。它作为餐桌上经常食用的蔬果,是食用的佳品,可以辅助治疗多种疾病,有很好的保健功能。

消食化积,减肥降糖。白萝卜在民间有着自然消化剂之称,这种食材含有丰富的酶类物质和多种天然消化酵素,它能促进人体内食物的淀粉和脂肪的快速分解,能加快食物营养成分的吸收和利用。萝卜中的芥子油和纤维素能促进胃肠蠕动,增加食欲,帮助消化。

另外,白萝卜还能抑制胃酸分泌,加快胃肠蠕动,清理胃中积存的毒素。

白萝卜含有膳食纤维,让人有饱腹感,有助于减肥。白萝卜的热量很低,水分高,成为减肥饮食的补充,对控制体重非常有益。因为有饱腹感和热量低的特点,故有降低血糖的作用。

防癌抗癌,增强免疫。白萝卜含有丰富的木质素,这种物质可以提高人体内巨噬细胞的活性,减少病毒对人体的伤害。白萝卜还含有多种的酶类物质和维生素C,能抑制致癌物质亚硝酸盐的形成,白萝卜中的辣椒素也是防癌的重要物质,特别是不可或缺的钼元素,缺乏时容易诱发肝癌和食管癌。

生津润肺,止咳化痰。白萝卜能生津润肺祛燥,对咽喉部有良好的湿润和物理治疗作用,能缓解局部的痒感,从而阻断对咳嗽的反射,有利于局部炎症

冬吃白萝卜赛人参

●陈德仁

的治愈。因此,白萝卜有止咳化痰的作用。

利尿消肿,润肠通便。白萝卜具有利通“二便”的功效,它富含膳食纤维,能够刺激胃肠道蠕动,增加粪便的体积,预防大便干结,从而达到润肠通便的作用。白萝卜的利尿特性有助于增加尿量,改善小便不畅,减缓水肿病人的现状。

嫩肤美容,抗衰衰老。白萝卜含有丰富的维生素C,它能够防止人的皮肤老化,并能阻止黑色素和色素的沉着,能改善皮肤的粗糙,对粉刺也有一定的辅助治疗作用,还能使人的皮肤保持白嫩,从而起到抗衰老的作用。

微量元素,不可小觑。白萝卜含有钾元素,可以帮助人体调节电解质的平衡,含有的镁元素,可以维持身体的一些机能,其中的钙元素对人体的骨骼生长发育也有一定的作用。

清热解暑,止血清血。白萝卜有很好的解毒功能,可以缓解酒精中毒和煤气中毒出现的症状。白萝卜含有大量的胶质,可以生成血小板,有止血的功效。

萝卜美味 食用有度。这一部分人群不宜多食或常食:

- 1.有气虚者,因其性凉,食用会加重身体的虚弱。
- 2.胃肠功能差、消化不良者,白萝卜会刺激胃肠黏膜,引起胃部部和肠道胀气,增加胃肠道的负担。
- 3.患肾脏疾病者,白萝卜中含有草酸,这种物质在体内会转化为草酸盐,增加对肾脏的负担。草酸盐可能会导致尿酸结晶的形成,进而引发痛风和肾结石病。

不能和这些食物同食:

- 1.白萝卜不能和木耳一起吃,容易得皮肤病。
- 2.白萝卜不能和橘子一起吃,因为橘子中含有的黄酮类物质,与白萝卜中的硫氰酸盐之间会产生化学反应,能生成大量的硫氰酸。这种物质会抑制甲状腺对碘的吸收和利用,从而影响甲状腺素的合成,使人体的甲状腺功能下降,引起甲状腺肿大。
- 3.白萝卜不能和人参一起食用,人参和白萝卜一起食用,会破坏人参的滋补功用。
- 4.白萝卜不能和胡萝卜一起吃,会相互影响各自的功效。

无偿献血 爱心传承

献血服务热线:
0598-8299328

三明市中心血站

