

疾病防治

运动后四肢酸痛、头晕恶心
当心患上
横纹肌溶解症

小李今年30岁,平时喜欢泡健身房。春节假期,随着贾玲导演的影片《热辣滚烫》的热映,小李的健身热情更为高涨,每天都要在健身房待两个小时以上。某天他做完200多个俯卧撑之后,双下肢肌肉酸痛到不行,还伴有头晕、乏力、恶心等症状,当天晚上更是出现了酱油色的小便……

到医院一查,医生告诉他这是横纹肌溶解症。怎么做运动还做出了问题?南通市中医院肾病科副主任、主任中医师薛莉提醒,这个病症并不罕见,近些年,国内外对运动后横纹肌溶解症报道更是屡见不鲜。对于喜爱健身运动的人来说,尤其是一些年轻人,已不满足于常规强度的体育锻炼,但他们的很多人却不知道,过度锻炼可能导致横纹肌溶解症。

横纹肌溶解症是因为包裹肌纤维的细胞膜破损,细胞中的物质被释放到血液中,再通过血液循环堵塞肾小管,导致肾衰竭、心律失常、代谢紊乱,甚至猝死。横纹肌溶解症的诱因多样,包括过度运动、中暑、高热、感染、酗酒、外伤挤压、服用某些降血脂药等。还有报道称食用小龙虾也会引起横纹肌溶解症;另外还有如蜂蜇、毒蛇咬伤等较少见的情形。

横纹肌溶解症早期典型“三联征”包括肌痛、肌无力、浓茶色尿(可乐尿,可为首发症状),甚至出现头晕、恶心、呕吐、意识模糊等症状。横纹肌溶解综合征治疗的关键在于早发现、早诊断、早治疗,积极去除诱因,如果出现肌肉严重酸痛,建议暂停锻炼,好好休息,同时大量饮水。

如果休息数天仍不好转,或发现小便呈酱油色、尿量减少,甚至无尿,就要马上到正规医院做检查。薛莉建议:1.避免高温高湿环境锻炼,保持通风;2.适度锻炼,量力而行,运动期间脱水是横纹肌溶解的诱因,所以一定要充分补水,少量多次饮水;3.避免酗酒,防止意外;4.服用可能引起横纹肌溶解症的药物时,定期去医院监测生化指标;5.避免外伤压迫;6.一旦怀疑自己存在横纹肌溶解症,应尽早就医。

薛莉 汤蕾



CFP供图

天气回暖踏青正当时
春季需预防皮肤问题

CFP供图

天气回暖,万物复苏。野餐、烧烤、放风筝成为市民踏春巡游的不二之选!游玩过后,不少人皮肤“小状况”不断,红斑、肿胀、瘙痒……春季皮肤问题防不胜防,常见的皮肤病有哪些?南通市第六人民医院皮肤科医生来支招。

过敏性皮炎。一般由花粉引起,女性多见,可反复发生。主要表现为面部出现红斑、丘疹、轻度肿胀、脱屑、瘙痒,也可全身出现红斑、风团。预防措施:皮肤敏感的人户外活动时要避免到花草多的地方,外出时需戴口罩,面部可涂些隔离霜。

光感性皮肤病。多见于服用或接触光敏性食物后,如泥螺、苋菜、芥菜、莴苣、马齿苋、荠麦、无花果等;或使用含光感物质较多的化妆品、药品,经紫外线照射后发病。主要表现为面、颈、前臂伸侧、手背等暴露部位出现红斑、丘疹、风团样或水疱等皮疹,日光照射后,皮损明显加重。预防措施:外出时,为防止长时间暴晒,可适当外涂防晒剂,或用宽边防护帽或伞遮挡。

春季瘙痒症。瘙痒症好发于下肢,主要表现为皮肤干燥、脱屑、瘙痒。春季瘙痒是冬天的延续,一些瘙痒病人在初春也不会好转,特别是老年人,由于皮肤分泌油脂等保护物质的机能减退,更容易发病。预防措施:不能勤烫洗,

洗澡水温不宜过高,少用香皂、沐浴露,经常抹些滋润性护肤品,内衣选择质地松软的棉织物。

色斑。色斑爆发期在夏天,但春季日照时间比冬天延长,春天皮肤娇嫩,耐受性差,紫外线穿透表皮袭击真皮层,令皮肤中的骨胶原和弹性蛋白受到重创,久而久之,使皮肤产生松弛、皱纹、微血管浮现等问题,往往也会使皮肤出现晒斑。预防措施:避免日光过度直射,外出用口罩、太阳帽、遮阳伞遮阳,选择适合自己皮肤的防晒霜。

痤疮。春季气温升高,紫外线增强,皮肤新陈代谢加快,更易出油,从而引发粉刺和痘痘等皮肤问题。预防措施:保持面部清洁,减少毛孔堵塞的机会,选择低油保湿的护肤品。

感染性皮肤病。春季冷暖空气频繁交替,人体抵抗力水平下降,常常会出现病毒性感染,如水痘、带状疱疹、手足口病等,尤其是上呼吸道感染,少数人会出现相关皮肤疾病,如病毒疹、风疹、麻疹、猩红热和金葡菌性烫伤样皮肤综合征等。预防措施:注意冷暖,劳逸结合,加强锻炼。避免直接或间接接触患者,注意养成良好的卫生习惯,保持皮肤清洁干燥,勤换衣、洗被。少穿球鞋或不透气的皮鞋,不要与宠物过分亲密接触。

严炜 汤蕾

患了重感冒需谨慎坐飞机

轻则引起中耳炎,重则鼓膜穿孔

日前,网友“亲大鱼”在社交平台上发帖称,自己是从大年初三开始发烧,初七搭乘飞机回北京。在回北京的飞机上,感受到气压变化随之耳朵剧疼,“绝对不是一般坐飞机的不适,当天晚上耳朵疼得都想看急诊。”“亲大鱼”说,自己第二天立马就去了医院就诊,被确诊为急性中耳炎。

那么重感冒坐飞机容易引起耳朵疼甚至中耳炎究竟是为啥?医学专家表示,这与人体内一个叫做咽鼓管的管腔有关。“咽鼓管一头在鼻腔后方的鼻咽部,另外一头在耳膜后面一个叫鼓室的腔。”专家介绍,咽鼓管是连接鼻腔和耳朵之间的一根很细的管子,其主要功能就是调节鼓室的压力,还具有引流的作用,假如鼓室里有液体,可以把液体给排出去。通常情况下,咽鼓管是“关闭”的状态,而在打哈欠、做吞咽动作或者捏鼻子鼓气的时候咽鼓管便“打开”了。“我们坐飞机的时候,特别是起飞和降落的时候会感觉

到耳朵里面闷,就是因为耳膜外空气压力产生了变化,因此这个时候用咽口水、打打哈欠之类的动作让咽鼓管开放,也是帮助调节鼓膜内外压力。”

得了重感冒,患者鼻腔里大多堵塞了很多分泌物,导致咽鼓管通向鼻咽部的咽口被堵塞,还可能因为被鼻腔炎症波及,导致咽鼓管咽口肿胀而堵上。“这样咽鼓管功能下降甚至丧失,无论是打哈欠还是做吞咽动作,它的管道都打不开,内外压差大,就可能导致耳膜的损伤,轻则引起中耳炎,重则导致鼓膜的穿孔”,倪荣生解释。

因此,专家总结,“重感冒的病人尽量不坐飞机”确实有一定依据。“如果必须出行,可以提前吃一些含有收缩鼻甲药物成分的感冒药,或是吃一些帮助清除鼻腔分泌物的药物。”专家提醒,在乘坐飞机后,如果出现了明显的耳朵疼痛,或者即使没有疼痛,但下飞机一两个小时耳朵“闷闷”的感觉仍然没有缓解,应及时就医。宗新

健康饮食

酥脆的油条加了明矾?
如何选购
健康美味油条

豆浆配油条,无疑是许多人钟爱的经典早餐组合之一。刚出锅的油条金黄酥脆,香气四溢,然而近年来仍然存在关于油条中违法添加过量明矾的报道。

明矾是一种常见的食品添加剂,在加工过程添加可使油条酥脆可口。明矾的主要成分是硫酸铝钾,起增加食品色泽和质地的作用,它所含的铝在进入人体后绝大部分可以通过肾脏等器官排泄出去,但仍有少部分被吸收并储存在人体的肺、骨骼、肝、脑等处。一次性摄入过多,会导致身体难以迅速排泄,从而淤积在各器官内,可能对人体造成伤害。因此,在选购油炸食品时需要注意。

在我国《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB 2760)中规定,明矾在包括油炸面制品等食品中可以“按生产需要适量添加”,油炸面制品中铝的残留量不能超过100毫克/千克。所以想要吃健康的油条,要选择正规、证照齐全、卫生条件好的餐厅进行购买,这些餐厅在选材、用料、食品添加剂限量都有严格监管。

健康食用油条的建议:1.选择可靠来源。购买油条时应选择有资质、信誉度高的商家,避免购买来路不明的食品。2.关注食品质量。留意油条的外观、口感,选择色泽均匀、烹饪透彻的油条。3.适量食用。油条虽美味,但属于高热量食品,适量摄入有助于保持健康饮食平衡。4.多元搭配。油条搭配豆浆营养丰富,也可搭配豆腐花、粥等食用,增加食物多样性。

此外,目前市面上已经出现了“无铝油条膨松剂”,这种新型添加剂能够替代传统的明矾,为消费者提供更加健康、安全的选择。另外挑选油条时,建议选择色泽金黄、无黑点的油条,还可以日常搭配蔬菜、鸡蛋和豆制品等食物,使营养更加全面健康。

正确了解明矾的使用情况以及选购、食用油条时的注意事项,是确保早餐安全健康的重要步骤。消费者和食品生产企业共同努力,才能共同守护食品安全,享受健康美味的餐饮体验。于文斌 汤蕾



CFP供图