

剧烈运动、吃龙虾、通宵玩网游 当心肌肉溶解找上门

什么是横纹肌溶解综合征?

运动性横纹肌溶解综合征是由于过度运动引起的横纹肌细胞结构受到破坏,大量细胞内容物释放到血液中引起代谢紊乱,继发脏器功能损伤的临床综合征。常见并发症为肝、肾功能损害和心肌细胞损伤。

横纹肌溶解综合征的诱因较多,其中因剧烈运动、食用龙虾、服用降脂药、过度疲劳最为常见(小杨本次发病,以上四条常见原因占了三条),此外还可见感染、心脏电除颤等罕见病例报道。大家都爱吃的龙虾不是导致横纹肌溶解的“主犯”,食用了带有“洗虾粉”的龙虾才是诱发肌肉溶解的主因。

横纹肌溶解综合征 有哪些临床表现?

运动性横纹肌溶解综合征临床表现为肌痛、肌肉硬度增加,触肌肉有“注水感”,乏力,尿色深成酱油色,部分患者伴有暂时性意识丧失、昏迷、谵妄、高热、大汗、头痛、恶心、呕吐等全身症状。严重者还可出现急性肾损伤、高钾血症、低钙血症、弥漫性血管内凝血、急性筋膜间室综合征等并发症的表现。其中急性肾衰竭是最常见的严重并发症,发生率为10%~50%,死亡率高达20%。

小杨今年24岁,长得高大帅气,酷爱健身。一天,他如往常一样来到了健身房,进行了时长为2小时的高强度健身训练。运动后,他和朋友上夜宵摊吃龙虾,熬夜玩网游直到天亮。第二天,小杨感到全身肌肉酸胀疼痛,双侧上臂及大腿肌肉肿胀伴疼痛、行走乏力,小便颜色也稍有加深,偏茶色;随后出现了头痛、发热症状。

“放纵”过后,小杨感觉整个人都不好了,于是来到长沙市第一医院急诊科就诊,接诊医生以“肌肉酸胀疼痛查因”转至神经内科一病区进行治疗。入院后,小杨被诊断为运动性横纹肌溶解综合征。幸运的是,经过积极救治小杨并没有出现急性肾损伤,在加护病房治疗3天后,症状明显改善,一个星期后顺利出院。



哪些人易患 横纹肌溶解综合征?

运动性横纹肌溶解综合征常发生于马拉松运动员和举重运动员等长时间、高强度运动的人群。近年来,在其他人群中的发病率也越来越高,例如进行低强度举重器、骑自行车、健身等非典型剧烈运动。

平时运动情况,运动前身体状况(如存在腹泻、发热、上呼吸道感染等),运动时的环境(比如是否高温、高湿、无风等),运动的类型(如负重越野、蛙跳等),是否服用增加肌肉损伤的药物以及是否存在先天性代谢病、内分泌代谢异常疾病等,都是影响运动性横纹肌溶解综合征发病的因素。

如何预防 横纹肌溶解综合征?

酷爱运动的人,该如何预防运动性横纹肌溶解综合征呢?注意以下几个方面,有助于减少这种风险。

◆ 不经常进行大量运动训练的人群,在进行大量训练前,要开展训练时间、强度、耐热能力等方面的适应性训练。

◆ 在进行大量训练之前出现身体不适,如发热、腹泻、肺炎、大病初愈等,应停止训练。

◆ 避免在高温无风的环境中进行大运动量训练,如马拉松、五公里负重越野等。

◆ 训练前、中、后,要积极补充足够的水和电解质。

◆ 运动后如出现发热、晕厥、恶心呕吐,尿茶水色、酱油色等应立即降温补液。其中降温极为重要,并要做到及时就医、尽早诊断、尽早治疗。

长沙市第一医院神经内科一病区
李苗 胡江英

给孩子 科学选配墨镜



夏天,面对强烈的阳光,不少潮爸潮妈会给孩子买一副炫酷的墨镜。孩子的眼睛还处于生长发育期,非常娇嫩,易受到外界刺激,配戴太阳镜确实很有必要。但要提醒的是,太阳镜并不是“扮酷扮萌”的道具,需科学选购,不能随便给孩子买一副戴上,也不要成人使用的太阳镜给孩子戴,一定要去专业机构选配质量合格、适宜眼睛发育的太阳镜。

儿童的视力发展有着特殊的生理特性,他们的视觉发育需要正常光线对视网膜黄斑区形成有效刺激,否则很可能造成弱视。同时,过度的紫外线照射又可能会造成角膜上皮、眼底黄斑的伤害,甚至过早出现白内障。因此,家长要把握好度,既不要让孩子眼睛缺少紫外线照射影响视觉发育,也要防止过度照射。医生建议,儿童太阳镜的光透射比应不低于30%,以保证正常的视觉发育,且三岁以下儿童不建议戴太阳镜,三岁及以上的儿童在一天中阳光最猛烈的时间段戴一戴,挡挡强紫外线就够了。

劣质太阳镜对孩子伤害很大,家长给孩子选择太阳镜要注意以下几个方面:1.不要选择做得花花绿绿很漂亮的玩具式太阳镜,其中很多是塑料制成的,镜片透光性差,易诱发孩子近视;2.注意镜架和镜片的贴合度,劣质产品贴合度不好,导致孩子看东西变形,戴久了头疼、眼睛疼,影响眼睛的正常发育;3.尽量不要选择颜色太深的镜片,会影响儿童对光的敏感度,可能造成儿童眼睛畏光,进而对眼球发育和视力产生影响。

郑金美

防头屑小秘诀

避免吃刺激性食物 避免吃煎炸、油腻、辣、酒精及咖啡因等刺激性食物,以及过甜食品,否则会增加头油及头屑的形成。可食用一些含锌量较多的食物,如糙米、红米、蚝、羊、牛、猪、鸡肉、意大利粉、奶、蛋等。

勿将洗发水直接倒在头上 未起泡的洗发水会刺激头皮,形成头屑或加剧头屑的产生,应将洗发水先倒在手中搓起泡再搽在头发上。

用温水洗头 水温过热会刺激头皮油脂分泌,令头油更多;水温过低会令毛孔收缩,使发内的污垢不能清洗掉,应用约20℃的温水即可。

勿用喷发胶 喷发胶等化学性用品会伤害发质、刺激皮肤,同样会加剧头屑生成。

多梳头 早晚梳头一百下,有助于增强血液循环,减少脱发和头屑。需提醒的是,不要用指甲梳头,最好用木梳或用指腹轻轻按摩头皮。

泽文

使用眼霜莫入六大误区

经常涂抹眼霜有助于眼部的护理和保养,使用眼霜应避免以下六大误区。

误区一: 25岁后才用眼霜 眼霜并非25岁后才需使用,由于饮食结构的改变,极干性皮肤在女性中为数不少,中性皮肤在18~24岁的女性中占大多数,而中性皮肤极易在某些时候呈现偏干或偏油状态,在这些情况下无论何种年龄都要适当使用眼霜。

误区二: 只在眼角使用眼霜 面部最早松弛老化的区域是眼睛下方和上眼皮,不能只在眼角使用眼霜。正确使用方法是顺内眼

角、上眼皮、眼尾、下眼皮轻轻做环形按摩,直到让肌肤完全吸收。

误区三: 面霜可以代替眼霜 眼睛周围的皮肤是面部皮肤中角质层最薄、皮脂腺分布最少的部位,是一个人肌肤活动最频繁的部位,也是在化妆中拉扯皮肤次数最多的部位。所以,要使用专门的眼霜产品,不能用面霜代替。

误区四: 晚上不使用眼霜 正确用法是早晚都要使用眼霜,晚上使用具有修护功能的,白天主要使用具有隔离、滋润功能的。

误区五: 用眼霜的量太大 眼

部皮肤极薄,用得太多不能吸收,会造成负担加速老化。所以每次用绿豆大小的“2粒”即可。

误区六: 眼霜越滋润越好 眼部肌肤不容易吸收营养,如果眼霜过于滋润油腻,眼周很容易长脂肪粒,还可能出现松弛、暗淡。正确用法是根据个人肤质选用眼霜,干性肌肤可选用较油腻的,油性肌肤选择保湿功能的就可以了。如果长了脂肪粒,就要做好日常清洁,选用质地较清爽的眼霜。

山东莱州市慢性病防治院
郭旭光