

吃龙虾引发 “肌肉溶解”

专家:适量食用 不要吃虾头

21岁的女大学生小刘几天前和朋友聚餐时吃了些口味虾,谁知第二天就出现肌肉酸痛、走路不稳等症状,尿液也呈酱油色,于是赶紧来到医院检查。经过一系列检查确诊为横纹肌溶解、急性肾衰竭,收住肾内科,经积极治疗后痊愈出院。专家提醒,又到一年吃虾季,掌握正确的吃虾方法很重要。



什么是横纹肌溶解症?

横纹肌溶解症又称为肌红蛋白尿症,是指各种原因导致的横纹肌细胞损伤后引起的临床综合征,典型表现为肌肉痛、肌无力、茶色尿,严重者可导致急性肾功能衰竭及代谢紊乱。常见的原因有过量运动、肌肉挤压伤、高热、感染、蜂螫、毒蛇咬伤、电击、过敏、全身痉挛等。

2010年,卫生部曾表示横纹肌溶解症和食用小龙虾相关,但具体原因仍有争议。有人认为洗虾粉是主要原因,洗虾粉的主要成分是草酸(乙二酸),草酸及其代谢物可在肾小管内形成结晶,堵塞肾小管,引起急性肾衰竭。然而,草酸在食物中广泛存在,主要引起恶心、呕吐等消化

道症状,而横纹肌溶解患者并无典型消化道症状。也有人认为是龙虾体内的重金属或毒素导致,因饲养龙虾最好的环境是污水,而污水中重金属含量极高,饲养者有时还会在水中使用各种性激素、生长激素、唑乙醇等促长剂,这些都可能导致横纹肌溶解。

食用小龙虾需要注意哪些事情?

1. 尽量购买人工养殖的龙虾。不要在街头流动摊点购买龙虾,更不要自行到江边或河沟捕捞野生龙虾。
2. 反复用清水换洗。买回来的龙虾先放在干净水中养几天,并不断换水,直到水变为清澈。
3. 确保完全熟透。不要生吃或食用未熟的龙虾,可先用油炸再清炒,水煮保证10分钟以上。

4. 不吃虾头和死虾。龙虾的甲壳、头部和腮部是积蓄污染物最多的地方,尤其是虾头,易潜伏细菌、寄生虫如肺吸虫囊蚴(幼虫)等,吃虾时一定要去除头部。另外,死虾中含有大量有毒物质,也不要食用。

5. 进食有度。龙虾含有丰富的嘌呤核苷酸,多吃不仅可引起横纹肌溶解,还可能诱发痛风。

6. 出现异常及时就医。食用龙虾后若出现肌肉酸痛、尿色改变等症状,应及时就医,避免产生急性肾功能衰竭等严重后果。一般情况下,经过补液、碱化尿液、降酶、护肾等治疗可以取得较好的疗效,严重者可行血液透析。

长沙市第一医院肾内科
主任医师 黄映红



病人意识恢复后 为什么仍不能转到普通病房?

当一个昏迷病人经过ICU救治恢复意识后,有些家属会因为经济、情感等原因,要求将病人转到普通病房继续治疗。但是,当家属提出转科要求时,医生却不一定同意,这是为什么呢?

一个患者从ICU转至普通病房是需要具备一系列条件的,如患者意识清醒、循环与呼吸不用药物和机械支持、器官功能稳定。只有当这些指标均达到后,患者转科才是最安全的,才能启动转科流程。因此,患者能否顺利转科,不是以意识是否清醒作为依据,而是由病情决定的,如患者存在以下情况,医生一般是不会同意转科要求的。

首先,患者虽然意识清醒,但生命体征不稳定,仍需要药物维持,例如患者的血压需要药物才能维持在正常范围。

其次,虽然患者意识清晰,但生命体征需仪器、设备等支持,例如仍需呼吸机持续支持呼吸,或者需要不间断地连续血液净化支持等。

第三,虽然患者意识清晰,生命体征平稳,且无需药物、器械支持,但各系统相关的重要体征及实验室指标提示仍然存在明显异常。例如,患者存在严重凝血指标异常、感染指标居高不下,这种情况下往往随时存在病情突然加重恶化,甚至致死的风险。

广东医科大学附属第一医院
重症医学科主任医师 佟琳

高频音受损 不一定是职业病

随着现代社会经济快速发展,社会变迁日新月异,各式各样的职业层出不穷,由此导致的职业病也多种多样,如高频音受损就是其中之一。判断高频音受损是否属于职业性耳聋,需要了解患者的职业情况,以及在日常工作中需要承担什么工作内容、工作时长和耳膜受刺激的频率等。

高频音受损患者通常会表现为以下几个特点。首先,高频音受损者在与他人交谈过程中会对高频辅音漏听,例如常见的s、f等,影响患者日常生活,严重时会导致患者无法正常工作和生活;或者在日常看电视、打电话,或身处于嘈杂的环境中时,听到的声音十分模糊,甚至出现能够听到声音却无法完全理解的情况;部分患者还会出现对女性及儿童的声音敏感性较差,无法听到音量较大或音域较高的声音。

高频音受损可能是感应性神经耳聋造成的,也有可能是接触噪音频率过高导致的,要判断是否为职业病,需要前往



专门的职业病医院,进行相关项目排查。对于职业病的判断,有具体的标准,只有处在职业病范围内的,才能被判断为职业病高频音受损。高频音受损的原因复杂多样,患者发现自己出现高频音受损后,应当及时就诊,与医生共同了解疾病情况,才能够更加及时准确地治疗。不仅需要充分结合患者的工作情况,进行受损程度评估与治疗方案制定,还需要帮助患者清晰地认识高频音受损,从而建立治愈疾病的信心,尽量减轻患者痛苦,

缩短病程。

高频音受损不是短时间内突然形成的,通常都是患者长时间、高强度地接触生产性噪音而产生的。如果确定高频音受损与工作内容或工作场所相关,患者就应当认真考虑未来的职业规划,或采取相关措施,减少工作带来的伤害。如工作环境或工作内容需要接触噪音,就要做好充分的预防措施,如配备相应的防护措施,并为自己争取合理的工作时间,尽量避免长时间、直接接触噪音污染。对于已经产生严重高频音受损的患者来说,就要脱离原有的工作环境,并定期接受检查与治疗,并根据自身的情况不断调整治疗方案。

高频音受损是否属于职业病,目前仍没有定论,需要根据患者的具体情况进行判断,但判断结果对于患者的治疗甚至是公司赔偿问题至关重要,所以高频音受损患者要积极面对诊治,尽快找到高频音受损地真实原因,才能够更好地展开治疗。

广州市第十二人民医院 周兵

健康卡通



老年人夏季 不宜剧烈运动

夏季气温高、湿度大,空气中氧含量相对较低,容易造成心脑血管等重要器官缺氧。剧烈运动时,人体为了加强散热,体表血管扩张,血液大量流向体表,使得心脑血管供血减少,加重缺血缺氧,易诱发中风、心绞痛、心肌梗死等疾病的发生。因此,有心脑血管疾病的老年人夏季不要剧烈运动。

图/文 陈望阳