

女子吃胖了4.5公斤 减肥药、节食、运动齐下 结果……

春节过完,很多人发现自己胖了一圈。宁波人小颖(化名)就是其中之一,但没想到给自己减得太狠了,结果因晕倒被送急诊抢救。



22岁姑娘晕过去被 送抢救室

22岁的小颖(化名)是宁波人,大学毕业后来到杭州工作,并在这里结婚安家。

因人美性格又好,从元旦到春节,亲戚朋友同事的大小聚餐都少不了小颖的身影,1.61米身高的她,体重从原来的57公斤飙到61.5公斤,一下子“月半”了很多。

“不能再吃了!”为了节后上班不出糗,让自己尽快恢复到原来的体重,雷厉风行的小颖在网上立刻购买了减肥药、收腹加重款的呼啦圈等,开始节食、服用减肥药。她早饭和中饭就吃一点蔬菜粗粮,晚饭不吃,每天还要围绕小区快走半个小时,再转半个小时的呼啦圈。

几天下来,人是瘦了一二公斤,但在减重期间,小颖发现自己的心跳明显加快,感觉心脏都快跳出嗓子眼,并且小便特别多、走路有些轻飘飘。一天晚上,运动过后,她先是觉得全身无力,紧接着竟晕了过去,被家人紧急送来浙江大学医学院附属第一医院庆春院区急诊科。

接诊的急诊科医生经检查后发现,小颖的血钾值低至2.17毫摩尔/升(正常值3.5~5.5毫摩尔/升),经验老到的专家了解到小颖这几天一直在吃减肥药并严格控制饮食后,结合她反复心悸、晕厥等症状以及一系列检查结果,将她诊断为“重度低钾血症”。

经过急诊科专家团队补钾、补液等一系列积极治疗,几个小时后,小颖的症状有所好转,随后被转入内分泌科进行进一步治疗。

“因减肥引起低钾血症已经不是第一例!大家要科学减重,健康第一!”庆春院区急诊科主任陆远强主任医师介绍,从小颖的多尿症状推测,她网购并服用的减肥药可能含有某种利尿剂。这些减肥药通过利尿剂让人体脱水,造成减重的假象,等补充水分后,体重随之回升。利尿剂会引起人体排钾,再加上节食后摄入的钾不足。进得少、排得多,最终导致小颖发生了严重的低钾血症。

低钾血症危害大,严重时会要命

专家介绍,钾是人体非常重要的微量元素。它参与人体细胞的代谢和神经元的活动,用于维持心脏、肌肉和神经系统的正常功能。人体在长久的进化过程中,已经形成了一种叫做“钾稳态”的自身调节保护机制,能在血液中钾含量有波动时,通过调动细胞内的钾或着重吸收尿液中的钾等一系列措施,来保证血钾值的稳定。

“1克钾就事关生死!”人体一旦缺钾,可以引起心脏节律异常、肌肉无力甚至不能站立行走、呼吸困难等严重后果。长期低钾还可能增加心脏病风险、影响消化系统功能,严重时可能导致心脏骤停,威胁生命安全。

陆远强主任强调,减肥是大家日常生活中非常关注的话题。通过合理饮食和适量运动来控制体重,保持健康的身体状态,是值得提倡的生活方式。但是盲目购买一些来源不明的减肥药、追求快速瘦身的方式不可取,有些成分不明的减肥药在短时间内可能会带来明显的减重效果,但长期使用会对身体造成严重的损害。

补钾主要靠食补

除了小颖这样口服利尿剂造成的低钾,日常生活中大量的出汗、持续的腹泻甚至呕吐都有可能造成钾离子的丢失,如何科学补钾?

《中国居民膳食指南》中建议成人钾的适宜摄入量为每天2~4g,主要通过食物摄取。日常生活中,我们可以多吃钾含量高的水果比如香蕉、哈密瓜、草莓、柚子、橙子等高钾水果。多吃钾含量高的蔬菜如根茎类的土豆、红薯、芋头、山药;叶菜类的菠菜、苋菜、莴笋、芹菜等;还有鲜香菇、金针菇等。多吃钾含量高肉类黄豆、红豆、黑豆等豆类,三文鱼、鲑鱼等鱼类,以及乳制品都是钾的良好来源。

此外,充足睡眠、适当运动、戒烟限酒,减少咖啡和浓茶的摄入,都有利于我们对钾的吸收。

据潮新闻

偏头痛来袭,吃药或硬扛? 医生:长期规范管理才能真正解决“痛点”

头痛是许多人的“常见困扰”:睡眠不佳时会引起疼痛,情绪紧张时会发作,过度劳累时会加剧,甚至生气时亦会引发不适……其中,“偏头痛”算得上是出现频率高、中招人数多、发作时杀伤力强的一个疼法了。偏头痛一犯就去药店买点止痛药吃,或者忍一忍睡一觉等待其自行缓解,这已成为绝大多数偏头痛患者的普遍做法。2月11日,武汉市第一医院神经内科副主任、头痛亚专科主任邵卫受访表示,偏头痛是一种长期甚至终身的疾病,当偏头痛来袭,吃药或是硬抗都只是权宜之计,唯有长期规范管理才能真正解决“痛点”。

来自湖北孝感的饶女士深受偏头痛之苦,每月头痛天数超过20天。她曾辗转多地求医,但疗效均不理想。年前,她慕名前往武汉市第一医院神经内科头痛亚专科门诊就诊。邵卫主任经过详细问诊发现,饶女士每次头痛发作前并无视觉先兆,伴随交感神经兴奋和大量出汗,且在经期也易发作。此外,饶女士的表姐同样有头痛病史。据此,邵卫主任诊断其为无先兆性偏头痛。

由于饶女士此前长期服用止痛药物来抑制头痛,产生了一定耐药性,一般的药物治疗效果不明显。于是邵卫主任采用创新疗法——肉毒素治疗头痛,通过精准定位紧张的肌肉群,局部注射释放药物,使肌肉放松,从而减轻甚至消除由此引发的头痛症状。

这种治疗方法不仅直接作用于疼痛源头,还能减少患者对止痛药物的依赖,提高生活质量。经

规范化综合治疗,饶女士近一个月头痛时间减半,疼痛程度也有所减轻,复诊时她表示非常满意,表示愿意坚持治疗实现更好的治疗效果。

目前,偏头痛尚无法根治,大多数治疗手段旨在减轻或终止头痛发作,缓解伴随症状,并预防头痛复发。邵卫主任在临床实践中发现,偏头痛的正确诊断率和规范治疗率均较低。许多严重偏头痛患者经历了从偶发到频发,最终演变为慢性偏头痛的过程。“很多偶发的偏头痛患者一痛就吃止痛药,长此以往反而可能诱发药物过度使用性头痛,使得偏头痛发作频率越来越高。”

“偏头痛不能只‘头痛医头’,长期管理更重要。”邵卫主任表示,患者首先要意识到偏头痛是一种可能陪伴终身的疾病,需学会与偏头痛共处,通过生活方式的调整,降低偏头痛的发作频率和严重程度。偏头痛的治疗包括药物治疗和非药物治疗,其中药物性治疗分为发作期治疗和预防性治疗。非药物治疗主要是加强宣教,帮助患者保持健康的生活方式,寻找并避免诱发偏头痛的各种因素。

偏头痛的长期规范管理,患者应该怎么做?邵卫特别建议,患者一定要为自己建立“头痛日记”,记录每次头痛发作的时间、症状、可能诱因以及药物治疗情况,便于医患双方共同识别患者特有的头痛诱发因素,进而制定出更具针对性的个性化治疗方案。

据武汉晚报

背痛难忍,夜不能寐? 可能是胃肠疾病作祟

女子背痛难忍,夜不能寐,还以为是颈椎病所致,推拿了3天却没有丝毫缓解,就医检查后才知道原来是胃肠疾病在作祟。医生提醒,引起背痛的原因多样,需及时就医查明病因,规范治疗。

45岁的刘女士(化姓)是一位办公室白领,3年前被诊断患上了颈椎病,每次颈椎病发作时总会感觉背部沉重酸胀疼痛不适,好在到按摩店去推拿后基本上都能缓解。有时还会感觉肠胃不太舒服,但没重视。春节后刘女士的背部又疼了起来,尤其是夜间,背部的胀痛感令她难以入睡,于是她迫不及待去按摩店推拿,但这回连着推拿了3天都丝毫没有缓解。

近期,忍无可忍的刘女士到武汉市东湖医院中医康复医学科就诊,经接诊的主治医师陈翔峰检查后发现,她的背疼并不是

由颈椎病引起,而是胃食管反流所致。

陈翔峰介绍,胃食管反流是指胃十二指肠内异物反流入食管引起反酸、烧心等症状。虽然反酸和烧心是胃食管反流的典型症状,但由于胃内容物含有胃酸及多种消化酶,刺激物反流入食管后,会刺激食管收缩,引起胸痛和背痛。这种疼痛可以放射至胸部、颈部、背部等部位。

陈翔峰提醒,除了胃肠道疾病,引起背部疼痛的原因有很多,可能是由劳累、受凉等非疾病因素引起,也可能是由软组织损伤、骨质疏松、脊椎疾患引起,还有心绞痛、胰腺炎、胆囊炎、胆结石、肿瘤等都有可能引起,所以如果通过休息无法缓解,就需要及时到相关科室就诊,明确诊断后进行规范治疗。

据极目新闻