

27岁男子上班途中突然倒地 只因上厕所的一个动作……

都说年轻就是资本,可今年年轻人却频频被贴上“脆皮”标签。年轻人小夏(化名)就是如此,前一秒还活力满满,下一秒竟毫无征兆地晕倒在地……

痔疮 肿么办?



小伙突然晕倒 原因竟是不起眼的“小毛病”

27岁的小夏,身高180厘米,体重还不到70公斤,一直很瘦弱。特别是近几年来,小夏总觉得疲劳,但都被他的“习以为常”所忽略。

几天前,他在上班路上突然眼前一黑,晕倒在地,被热心路人紧急送往杭州市第一人民医院急诊科。

救治团队为小夏做了CT、心电图等一系列检查后,都没发现明显异常。最终,一份血象化验单揭示了他晕倒的真相——血色素仅53克,重度贫血!

原来,小夏一直患有便血,到医院检查过一次考虑痔疮出血,他总觉得这是“小毛病”没当回事,抹点药膏就应付过去了。但之后,他的痔疮愈发严重,每次排便后肛门有肉块脱出,鲜血滴沥,这情况持续了3年多,前段时间甚至出现喷射状出血。不断的痔疮出血导致了贫血,而小夏却一直没有重视。

上厕所一个小习惯 导致大麻烦

年纪轻轻,怎么会被这么严重的痔疮缠上呢?胃肠肛肠科主任医师居同法详细问诊后找到了原因。

原来,小夏上厕所时有个习惯,就是玩手机,常常一蹲就是半小时,甚至1小时。居同法表示,长时间蹲厕,肛门直肠部静脉血液回流受阻,静脉丛曲张,极易引发或加重痔疮。正常排便时间应控制在3~5分钟,可玩手机分散了注意力,排便时间一长,痔疮就找上门了。

此外,长期久坐、缺乏运动、饮食过于精细、饮水不足等,都是痔疮的诱发因素。久坐让肛门直肠部血液回流不畅,缺乏运动使肠道蠕动变慢,易导致便秘,便秘时用力排便,又进一步加重肛门直肠部压力,促使痔疮形成。饮食里膳食纤维少、喝水不够,大便干结难排出,也增加了患痔疮几率。这些引发痔

疮的习惯,小夏几乎条条中招。

针对小夏的病情,居同法为其量身定做了个体化的微创手术方案:通过黏膜环切清除了环状内痔,联合射频消融清除了小的内痔和静脉曲张外痔,最大可能降低复发的几率。

术后,小夏恢复得很顺利,可回想起来仍心有余悸,直说以后上厕所坚决不玩手机了。

不要忽视“小病” 会拖成大问题

居同法说,痔疮是常见的肛肠疾病,虽说一般不会直接危及生命,但千万别小瞧它,要是拖着不治,就像身体里埋了颗“定时炸弹”。长期便血会导致贫血,像小夏这样,出现头晕、乏力、心慌等症状,长期的严重贫血甚至会引起心衰。脱出的痔核若不能及时回纳,会发生嵌顿,引起组织坏死、感染,严重的甚至会引发败血症等并发症。所以,一旦发现肛门不适、便血、肿物脱出等症状,一定要及时就医,早诊断、早治疗,别让“小毛病”拖成大问题。

做好这几点 远离痔疮困扰

控制排便时间 尽量把排便时间控制在3~5分钟,别在上厕所时玩手机、看书,杜绝延长排便时间。

增加运动量 别久坐,定时起身活动。每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,像快走、跑步、游泳都行,也可适当做提肛运动,每天2~3组,每组30~50次,增强肛门括约肌功能,促进局部血液循环。

调整饮食结构 多吃富含膳食纤维的食物,比如蔬菜、水果、全谷物,促进肠道蠕动,预防便秘。每天还要保证充足的水分摄入(1500毫升以上),让大便保持湿润,易于排出。

保持肛门清洁 排便后用温水清洗肛门,保持肛门周围清洁卫生,减少细菌滋生,降低感染风险。

据潮新闻

“沉默的杀手”已盯上年轻人 25岁小伙确诊尿毒症

肾脏是人体重要的代谢器官,承担着过滤血液、排出毒素、清除体内代谢废物和多余水分的功能,同时还能调节水电解质平衡,维持体内酸碱平衡和电解质稳定。同时肾脏还分泌肾素等激素调节血压,促进红细胞生成,分泌促红细胞生成素,刺激骨髓造血。

“肾脏疾病因其早期症状隐匿,常被称为‘沉默的杀手’。”江苏省人民医院肾内科主任毛慧娟表示,全球慢性肾脏病患病率已超过10%,而中国患者人数高达1.5亿,但知晓率却不足10%。

“最近接诊了两例病人让我印象特别深刻。”毛慧娟回忆,患者小张(化姓)年仅25岁,去年一次检查中发现肌酐数值略超过110 $\mu\text{mol/L}$,但并没有引起他的关注,“他觉得只是高一点点,就继续出国读书了。结果最近出现了胸闷、气喘、恶心呕吐,一查肌酐已经1600 $\mu\text{mol/L}$,紧急飞回国内再检查,结果确诊了尿毒症。”

无独有偶,患者小陈(化姓)也才不到30岁,近来因为看东西模糊不清楚前往眼科就诊。

“眼科医生非常有经验,看到他眼底有一些出血性病灶,果断给他量了个血压,收缩压已经到了200mmHg以上,但是由于小伙子也没有头痛等症状,建议他来肾内科就诊。”毛慧娟直言,此时检查结果显示小陈的肌酐数值接近700 $\mu\text{mol/L}$,是典型的肾性高血压。

为何肾脏病是个“沉默的凶手”?这主要是因为肾脏有极强的“代偿能力”。哪怕一半功能受损,患者也可能毫无症状。“就像一台超长待机的手机,电量只剩20%时还能正常使用,但一旦关机,往往已经来不及充电了。一旦出现症状,往往已经发展到中晚期,肾脏功能已经严重受损,甚至可能已进展为终末期肾病(尿毒症),只能依赖透析或肾移植维持生命。”毛慧娟解释道。

除了关注尿液检查、血液检查、影像学检查等指标,专家提醒,在日常生活中还应关注小便带来的“警示信号”。

例如尿液表面出现细密且久不消散的泡沫,提示可能存在蛋白尿,除尿常规外还应及时进行尿微量白蛋白的检测。而对于高血压病人来说,可能尿泡沫还没怎么增多,但夜尿已经增多了。“我们正常人可能一晚上起夜0~1次,如果高血压患者频繁起夜,就表示尿的浓缩稀释功能可能有问题了。另外我们正常尿液是淡黄色的,如果尿液出现了红色、酱油色、葡萄酒色也要注意。”毛慧娟说,同时如果出现了眼睑或下肢水肿、乏力与贫血等情况也提示可能存在肾脏疾病,应当引起重视。

肾脏健康与我们的生活方式息息相关,生活中一些不良的生活习惯会损害肾脏健康,有些坏习惯会

让它“过劳”或“受伤”。

毛慧娟提醒,盐吃多了肾脏就得拼命工作,把多余的钠排出体外。长期高盐饮食不仅会增加肾脏的负担,还可能导致高血压,这对肾脏来说简直是“双重打击”。因此,做菜时少放点盐,咸菜、腌制品也要少吃。

同时,虽然蛋白质对肌肉生长和修复至关重要,但过量摄入高蛋白食物(如红肉、奶制品和蛋白粉)会增加肾脏的负担。肾脏需要过滤掉蛋白质代谢产生的废物,过多的蛋白质会导致肾脏过度工作,可能引发肾损伤。

据扬子晚报

延伸阅读

如何预防肾脏疾病?

早期筛查是预防肾脏疾病的关键。特别是对于高风险人群如糖尿病、高血压患者,肥胖人群,有肾脏病家族史者以及65岁以上老年人,建议每三个月至半年在医院完善血常规、生化全项、尿常规、泌尿系彩超等检查。而普通人群至少每年进行一次健康体检。

如何保护肾脏?

健康的生活方式是保护肾脏的基础,包括低盐低脂饮食、适当的有氧运动、控制体重、杜绝烟酒等不良嗜好,而对于肾脏疾病高风险的人群还要注意严格控制血压、血糖、血脂和尿酸,避免滥用药物,预防感染等。

上班族应该注意什么?

经常熬夜,会降低免疫力,加重代谢紊乱;有些人长期久坐不动,而另一些人在极度疲劳的状态下还强迫自己去健身房“撸铁”,不但没有起到锻炼效果,反而加重器官负担。

另外,长期拿饮料当水喝、经常食用外卖或快餐、为减肥服用一些成分不明的代餐和保健品等,都会对肾脏造成不良影响。

建议保证每天6~8小时睡眠,尽量在晚上11点前入睡;结合自身体能适度锻炼,循序渐进,平日多喝水,保持合理膳食,才能真正拥有健康的身体。

据央视网