

连吃十几颗杨梅 90岁老人被送进医院

“

眼下,杨梅大量上市,一口爆汁、酸甜开胃,让很多人爱不释“口”。但美味背后,藏着一个隐形健康陷阱。每年杨梅季,宁波镇海区中医医院老年内分泌肾病科都会接诊因过量食用杨梅导致高钾血症的肾病患者。有时候,十几颗杨梅就能让肾病患者的血钾数值飙升,引发一系列身体不适。

小小的杨梅,怎么会暗藏致命风险?明明只吃了十几颗,怎么就会引发高钾血症?除了杨梅,还有哪些时令水果藏着隐患?

”

90岁老人连吃十几颗杨梅 胸闷乏力紧急入院

今年90岁的石爷爷患有高血压,一年多前又确诊了慢性肾功能不全。老人平日里坚持定期复查,身体状态整体平稳,血肌酐长期稳定在150μmol/L—160μmol/L区间。但最近几天,家人发现老人状态骤变:整日浑身酸软乏力、精神萎靡,还频繁出现胸闷气短症状。家人带他到社区医院验血,检查结果显示血肌酐升至180μmol/L,血钾飙升至6.0mmol/L,远超3.5mmol/L—5.3mmol/L的正常范围。子女马上带着老人来到宁波二院常驻专家、镇海区中医医院老年病中心主任蔡珂丹主任处就诊。蔡珂丹

告诉家属,高钾血症最危险的地方就是会直接影响心脏功能,建议老人尽快住院干预治疗,避免突发意外。

平时身体好端端的,怎么血钾一下子高了这么多?

入院后,蔡珂丹带领的医护团队立刻采用临床常规方案,通过口服降钾药物搭配针剂联合降钾治疗,并予以肾脏一体化治疗。

同时为了排查病因,团队的王璐医生和家属一再复盘老人这几天的饮食安排,最终锁定罪魁祸首——过量食用杨梅。原来,孝顺的子女前几天特意买来新鲜杨梅给老爷子尝鲜。酸甜的口感让老人爱不释“口”,一口气连吃了十几颗。

所幸就医及时,经过规范救治,石爷爷乏力、胸闷的不适症状快速缓解,血钾数值恢复正常并稳定在4.4mmol/L,血肌酐也回落至140μmol/L,最终转危为安。

只是吃了十几颗杨梅 怎么突发高钾血症了?

十几颗杨梅分量并不多,为何会让老人突发高钾血症?

对此,王璐解释:高钾其实是肾功能不全比较常见的并发症,在慢性肾脏病4—5期患者中较为高发。一般来说,慢性肾脏病3期患者规范饮食、好好管控,很少会出现严重高钾问题,“像这位患者仅吃十几颗杨梅就诱发急症的情况,看似意外,实则有因可循。”

她分析,老人发病的核心原因是高龄叠加肾病损伤。90岁老人本身肾脏代谢功能自然衰退,加上原本就存在肾功能不全,肾脏排钾能力双重受损。一旦饮食把控不当,少量摄入高钾食物,就会导致钾元素在体内快速堆积,诱发高钾血症。

王璐说,每年春夏时令水果上市期,都是肾病患者高钾血症的高发时段。前段时间,还有一名年轻的肾功能不全患者因过量食用枇杷诱发高钾血症;同时也有长期血透患者因食用了过量高钾

水果,导致血钾飙升。

此外,大众熟知的香蕉、橘子、柚子、柠檬、橙子等柑橘类水果,也是肾病患者需要重点警惕的“高钾时令刺客”。

高钾血症对人体有哪些危害?王璐介绍,钾元素是人体必需的电解质,负责维持正常心跳、肌肉收缩和身体代谢。健康人体的肾脏就像一台“智能排钾机器”,能及时将体内多余的钾排出体外,保持数值平衡。

但对于肾功能不全人群,肾脏的代谢排钾闸门失灵,多余的钾无法正常排出,不断在血液中堆积,就会引发高钾血症。随着肾病的不断进展,患者罹患高钾血症的可能性也不断升高。这种病症隐蔽性强,早期症状极易被忽略,被称为“无声的杀手”:轻则手脚、嘴巴周围发麻、浑身乏力、恶心反胃;重则四肢软瘫、心律失常,严重时直接导致心跳骤停,短时间内可引发猝死,“很多患者察觉不适时,血钾已经严重超标,严重者需要紧急透析。”王璐说。

肾病患者还能吃杨梅吗? 出现这些症状尽快就医

记者查阅资料发现,杨梅每100克含钾149毫克,属于中高钾水果,对肾功能不全人群存在不小的健康隐患。那么肾病患者还能吃杨梅吗?

王璐强调,定期监测血钾是确保肾功能不全患者长期血钾管理的重要环节,而低钾饮食是目前高钾血症长期管理的有效手段之一。在此基础上,肾病患者仅在血钾数值低于4.5mmol/L、病情稳定的前提下,可少量尝鲜,且必须遵循安全吃法。食用前建议焯水,去除部分钾元素。同时严格把控食量,单次食用不超过5颗,不可天天食用。此外,坚决不喝钾含量极高的杨梅酒,切勿吞食杨梅核避免引发肠梗阻,血钾偏高时需完全忌口杨梅。

据《宁波晚报》

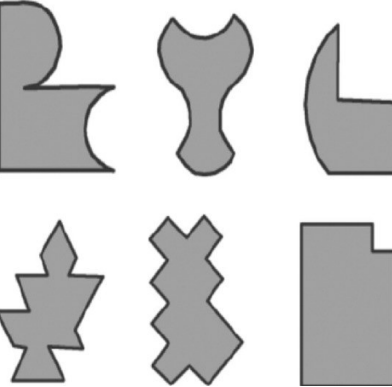
益智游戏

数独

4			3					9
9		2			8		6	
6			7			5		
8		4	1					7
		7	8			9		
2						1		4
		9			3			1
	1		4			6		5
7				1				8

在空白格填入数字,使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9,不重复。

分图片



这里有6张大小不一、形状又不规则的图片,现在要把它们各分成形状、大小都一样的2块。该怎么分?

谜语聚会

四四方方一块,乌乌黑黑一片,白龙弯弯一走,脚印人人看见。(打文化用品)
孔明设计过长江,苏秦说合六国邦,失掉街亭斩马谡,刘备东吴做新娘。(打四字成语)

司机的妙计

司机要运送货柜车到目的地,途中经过隧道时,货柜顶端两个角被圆拱形的隧道口顶住了。货柜是正方形的,无论怎样放置,仍会阻碍前进。司机左思右想,终于想出一条妙计来。他是用什么方法通过的呢?

23岁小伙戴耳机睡觉,听力损伤如70岁老人

近日,“河南郑州一男子夜间戴耳机睡觉时遭遇爆炸”的消息引发关注。浙江省中西医结合医院(杭州市红十字会医院)耳鼻咽喉科主任医师慈军表示,生活中,比爆炸更常见的是,戴耳机睡觉造成渐进式且不可逆的听力损伤。

杭州23岁的小李(化名)就被这样伤害过。他平时睡眠不太好,几乎每天晚上戴着耳机听歌才能入睡。这个习惯伴随了他整整一年。

半年前,小李发觉一到晚上,他的耳朵就响个不停,蝉鸣声、电流声交错,白天别人说话他总听不清,反应也慢了半拍。于是他赶紧去杭州市红十字会医院耳鼻咽喉科。

医生一检查,他被确诊为神经性耳聋,而且双侧高频感音神

经性听力都下降了,听力水平已经跟70岁的老人差不多了。

医生告诉他,长时间戴耳机还把音量开得很大,就是伤害听力的罪魁祸首。

之后,经过远离噪声环境、营养神经、改善循环以及行为认知疗法,小李的耳鸣有所好转,听力也没有进一步下降。

很多人觉得戴着耳机睡着了不要紧,其实睡着后,人对声音的敏感度会下降,迷迷糊糊中调高的那点音量,可能连续“轰炸”耳朵八个小时以上,听觉毛细胞会被慢慢“累死”。当你发现自己高频声音听不清,要别人重复好多遍,就要引起注意了。

而且不管哪一种耳机,整晚一直蹭着耳道皮肤,时间久了,容

易发红、肿痛,搞不好外耳道发炎也找上门。

此外,睡觉时我们会自然出汗,耳机把耳朵堵得严严实实,耳道里又暖又潮,成了细菌和真菌的快乐大本营。

有人会说,有时候戴着耳机放点白噪声确实助眠啊!没错,也许入睡是快了,但深度睡眠有可能也被打乱了。睡觉质量变差导致免疫力下降,内耳的神经和血管都跟着出问题,耳朵抗造的能力也就越来越差,偷偷加重听力损伤。这是一个你完全察觉不到的恶性循环。

慈军特别提醒,如果是突发性听力损伤,有72小时的黄金治疗期,一定要早发现早干预,听力才有可能救回来。 据潮新闻