

热到肾衰竭!

中暑导致肾脏损伤患者近期增多

健康时报记者 韩金序

7月以来,浙江省杭州市持续遭受热浪侵袭,极端高温天气引发了多起中暑病例。8月9日,杭州市富阳区第二人民医院肾内科主任杨瑞芳告诉健康时报记者,“中暑并非仅仅是轻微不适,可能导致肾脏损伤等严重并发症,医院近半个月已接收15例因高温引发的肾脏损伤患者。”

杨瑞芳向健康时报记者介绍,中暑根据症状轻重可分为三个阶段:先兆、轻症和重症,后者又细分为热痉挛、热衰竭及热射病。其中,肾衰竭作为重症中暑的潜在后果,被称为“高

下的隐形杀手”。她表示,肾衰竭的早期症状与中暑类似,易被忽视。中暑时,人体温度上升,代谢加速,心跳加快,大量出汗导致体液及电解质流失,肾脏血管收缩,血流量显著减少,最终导致缺血缺氧和肾小管损伤。

“对于已有基础肾病的患者,热调节能力减弱,更难承受高温环境。肾病患者尤其需要警惕中暑风险,加强肾脏保护。”杨瑞芳告诉记者,即使立秋已过,门诊收治的中暑病例也不会立即减少。

“预防中暑,在日常

生活中定时饮水很重要。其次,穿着方面,应选择透气性好的浅色衣物,利用帽子和太阳镜保护头部和眼睛免受紫外线伤害。在户外活动时,尽量避开日照最强烈的时段,寻找阴凉处休息,并随身携带风油精等防暑降温药物。”杨瑞芳强调,出现头晕、无力、腹泻等症状应高度警惕,很有可能是中暑征兆,应立即脱离高温环境,转移至通风阴凉处休息。若患者出现晕倒或昏迷并有不明原因的高热,简单处理后应立即拨打120送医。



先天性上睑下垂是一种常见的儿童眼病,患儿无法正常睁眼。以前很多孩子要等到五六岁时才去医院治疗,如今最早8个月就可以接受手术。浙江大学医学院附属第二医院眼科中心(浙江大学眼科医院)是全国率先开展婴幼儿重度上睑下垂矫正的眼科单位,该院眼科中心副主任、浙江大学眼科医院副院长叶娟是国内最早专注于眼整形的眼科专家之一,引进并改良(微创硅胶管额肌悬吊)手术技术,目前已造福数千位患儿。图为叶娟正在手术中。 医院供图

■ 声音

让中医药消费服务走进“烟火市集”。

——8月8日晚,首届中医药文化夜市启动仪式在沈阳召开。各学科中医专家在夜市免费为群众“一对一”把脉问诊。这不仅是一场文化的盛宴,更是探索中医药消费服务融入现代生活的创新实践。红网评论说。

“六点半窗口”,让医疗服务更便民。

——据媒体报道,浙江绍兴市第二医院开设门诊挂号“六点半窗口”,早六点半开始接受患者挂号。多些换位思考的体谅和将心比心的成全,公共服务就能切实做到便民利民。新京报评论说。

要吃药,先解题?如此用量说明不可取。

——不知从何时起,越来越多常用药用量悄悄换了说法。以往“1次2片,1日3次”的表述,被诸如“25毫克/千克/日”“每8小时”等替代。人民日报评论说。

线上问诊呼唤管理“上线”。

——排队难的线下就医经历,是不少患者选择线上问诊的原因之一,也使得互联网医疗逐渐进入老百姓的生活,但其诊疗质量却成为患者忧心的新问题。深圳特区报评论说。

打造更多家门口的“健身圈”。

——推进全民健身,公益性、实用性场馆唱主角。避免“太贵了去不起”,避免“盲目建设,利用率低”,避免“只建不管,最后废弃”,让公共体育设施惠及更多普通人。湖北日报评论说。

患者消费不能少于7000元?医院公益性不容背离。

——江苏一医院被曝出内部群聊中明确要求医生确保每位患者的消费不低于7000元,否则将面临被辞退的风险。红网评论说。

游客动辄耳膜穿孔,潜水市场不该如此鱼龙混杂。

——近些年热门的潜水行业中,服务质量的下限被不断拉低,“规则缺失,就全凭良心”。业内人士表示,“每个月都能碰到耳膜穿孔的游客”。荔枝新闻评论说。

杨桃不宜多吃

广州中医药大学第一附属医院心血管科 金政 罗元 武秋彤

杨桃是一种低糖水果,赖氨酸含量很高,饭前食用少量杨桃可以补充谷物类食物中赖氨酸的不足。但部分人群需谨慎食用,防止出现杨桃中毒事件。

杨桃含有杨桃毒素和草酸。杨桃毒素是一种神经毒素,能引起实验动物

的行为改变和癫痫表现,且毒性成分在各组织中的分布是不均匀的。这种神经毒素在肾功能异常的患者体内清除率较慢,可能引起兴奋、惊厥和神经抑制等表现。草酸则在人体中容易与钙离子形成草酸钙导致肾结石。杨桃中毒症状多在进食后数小时内

出现,严重程度不一。

为预防杨桃中毒,肾功能异常患者、尤其是透析患者应避免进食杨桃或含杨桃成分的食物,健康人群也应避免一次性大量食用杨桃或其果汁等,尤其是在劳累、脱水的状态下,规避急性肾损伤的风险。

■ 健康提示

类风湿两类食物要少吃

河南科技大学第一附属医院王文晶:第一类是发物,包括鱼、虾、螃蟹、海鲜、羊肉、辣椒、胡椒等,这类食物会导致发热、上火、生疮、便秘等生理反应,不利于类风湿的控制和治疗。第二类是寒性食物。冬瓜、西瓜、绿豆等食物寒性体质的病人要少吃,可能会导致人体气息紊乱,脉络聚集,肌肉挛缩,加重病情,导致关节肿胀。

有高血压别弯腰洗头

广州中医药大学第三附属医院神经内科副主任医师文洁:弯腰洗头容易导致高血压患者脑溢血。弯腰低头时,血液回流受阻,导致血管压力升高,血管条件差的不能承受压力升高的情况下会诱发脑溢血。建议高血压患者洗头时心脏与头平衡最好,如平躺。

炒绿豆芽是“解毒菜”

天津中医药大学第一附属医院感染疾病科张会晓刘莹:如果三伏天饮食过盛,脾胃运化不及,可能造成体内水湿内停,加重体内的水湿之气。推荐炒绿豆芽,能清热解暑、解毒。准备500克新鲜绿豆芽和少量花椒。绿豆芽洗净沥干水分,起锅烧油后放入花椒,待花椒炒出香味后放入绿豆芽爆炒两分钟后加入适量白醋,最后放入适量盐调味即可。

怕晒抗氧化喝绿茶

江苏省南通市中医院营养科施畅:绿茶含有茶多酚,具有抗氧化作用。其中所含物质能够帮助减少导致皮肤被晒伤、粗糙和松弛的过氧化物。除绿茶外,常吃鲜枣也可以起到不错的防晒美白作用。鲜枣富含的维生素C能加速胶原蛋白合成,防止黑色素沉淀。