

# 运动过量 肌肉竟然溶解

□本报记者 陈锦屏

锻炼健身是好事，但运动过量却能酿成祸。这不，40岁的汪先生因为运动过度，导致横纹肌溶解，并发生了急性肾功能衰竭。

汪先生多日未锻炼，几天前，与几个朋友到健身房，一口气锻炼了2个多小时，搞得满头大汗、筋疲力尽。第二天早晨，他感到胸闷腹胀，双侧大腿酸痛、肿胀，无法行走。原想休息后情况会好转，谁知休息以后，症状非但未缓解，反而更加严重，浑身愈加乏力、食欲明显减退。

郑州市第三人民医院为汪先生做了检查，发现他的肾脏受到严重损害，显示肾功能的实验室指标高得惊人，肌酐高达1950(正常40~140)，尿素氮达46.4(正常1.7~8.3)。B超显示双侧肾脏体积大。

### 剧烈运动等原因会造成横纹肌溶解

郑州市第三人民医院肾病风湿免疫科主任吴宪鸣说，汪先生患的是横纹肌溶解症，俗称肌肉溶解。吴主任解释，从解剖学角度来讲，人体的肌肉主要分为3种：心肌、平滑肌及骨骼肌，其中心肌及骨骼肌是有横纹的，横纹肌溶解症通常是发生在和肢体运动相关的骨骼肌。主要是由于挤压、外伤、剧烈运动等因素造

成肌肉损伤引起的。此外，一些对肌肉产生损害的病毒、药物也会使肌肉溶解。症状较轻的会产生血红蛋白尿，严重的能引起急性肾功能衰竭。

### 有的放矢制订治疗方案

吴宪鸣说，这种病起病急，病情重，严重者因多脏器功能衰竭而死亡。

吴宪鸣提醒，一定要给患者安排一个舒适、安静的环境，各项护理操作要有计划地集中进行，避免不良刺激。早期输注大量液体，以维持足够的尿量。静脉注射碳酸氢钠以纠正酸中毒，碱化尿液减少肌红蛋白的肾小管堵塞性损害。肾功能受损者，应做血液透析治疗。

在急性肾功能衰竭早期(少尿期)，应保障患者的营养，摄入足够的热量，给患者高糖、高脂肪、高维生素、低蛋白、低盐饮食，选用瘦肉、鸡蛋、牛奶等富含必需氨基酸的动物蛋白。在少尿期，体内的钾离子难以排出，易使钾在体内蓄积引起高血钾，所以，不要吃橘子、香蕉、红枣、蘑菇等含钾高的食物，同时，严禁输库存

血。随着治疗好转，患者到了多尿期，这时候容易发生感染、心血管并发症及上消化道出血等。所以应密切监测患者生命体征及血象、肾功能的变化，注意有无血液、尿液、肺部、胆道系统的感染征象。多尿期因为大量水分及电解质(钾离子等)随尿排出，要及时静脉补液，适当补充钾、水溶性维生素及其他电解质。

### 运动量力而行，运动后多喝水

吴宪鸣说，虽然这是一种很严重的疾病，但是，只要掌握正确的诊疗技术，大多数患者预后比较好，如汪先生经过治疗后，身体很快便康复。专家建议，为了预防横纹肌溶解症的发生，在运动时要循序渐进、量力而行。健身者应拓展运动项目，以免单一运动带来的运动疲劳，激烈运动后应多喝水，帮助肌红蛋白排出，减少肾功能受损的机会。此外，某些患者在服用某些药物时，会引发横纹肌溶解症，若服药后出现胸前区疼痛等症状，应及时到医院就诊。



# 薛宝钗的病搁现代如何治

□本报记者 阎涛涛 通讯员 靳薇薇

《红楼梦》中的薛宝钗，既有大家闺秀之风范，又有娴雅淑女之娇容。然而，薛宝钗虽有“唇不点而红，眉不画而翠，脸若银盆，眼如水杏”的姿色，却也有美中不足之处，因为她有一个“咳嗽”的夙疾。

薛宝钗靠服“冷香丸”治疗疾病，按现在的说法，薛宝钗这种病被统称为哮喘。哮喘是由于气道慢性炎症引起的反复发作的喘息、气促、胸闷、咳嗽等症状，这种慢性炎症与气道高反应性相关。

郑州市中心医院呼吸内科一病区暨呼吸重症监护病房主任张华认为哮喘的预防相当重要。在支气管哮喘发作和稳定缓解期注意避免冷空气刺激，春秋季节，昼夜温差较大，应注意保暖，避免受凉后发生上呼吸道感染诱发哮喘急性发作，冬季为避免冷空气刺激可戴口罩防护。平常生活中，注意避

免接触过敏原，不要养花、草、宠物。大多数患者在哮喘发作前均有不同的发作先兆，如眼痒发痒、连续打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、胸闷、气喘等。一旦先兆症状出现应及时用药，并且及时与呼吸专科医师联系调整治疗方案，往往可以避免严重的哮喘发作。哮喘病的发作与情绪的好坏密切相关，对于藏愚守拙、很有心计的薛宝钗来说，运用暗示疗法，可与药物相得益彰。由于悲痛、兴奋、激动、恐惧、忧虑等，可使体内神经因素起作用，使气管平滑肌收缩，黏膜水肿而诱发哮喘。因此，哮喘患者应保持有良好的心理状态，保持乐观

的情绪和积极的治疗态度。哮喘患者的家属要给予患者关心和爱护，与患者共同参与哮喘的预防。

薛宝钗服用的“冷香丸”，四季最常见的花粉都包括在内，利用引致病因的媒介以刺激身体，自行制造抗体。所以宝钗说：“吃一丸也就罢了。”如果薛宝钗的病在现代，坚持在医生的指导下根据个体差异规范化吸入用药，既扩张了支气管，又消除了气道炎症，这样可避免哮喘发作，如使用信必可、舒利迭、普米克都保、奥克斯都保等。



# 维生素怎样补充才科学有效

□蒲昭和

自从发现维生素以来，人们便把其认定为“维持生命的要素”。近几年，一股全民补充“维生素”的热潮呼啸而来。而越来越多的医学研究表明：补充维生素并不是越多越好，也不是绝对安全无害的。那么，究竟应该如何补充维生素呢？

### 从补品到毒品 就是“多一口”的事

维生素C对人类的作用是不可或缺的，人类必须从食物中摄取维生素C，才能维持健康。如果获取不足的话，就容易患贫血、感冒、肝炎、心脏病、动脉硬化、癌症等。不过，凡事过犹不及。过量服用维生素C也会造成中毒，会导致腹泻、泌尿系统结石、溶血、免疫力低下、动脉硬化等。可见从有益到有害，从补品到毒品，很多时候就是“多一口”的事。

### 补充维生素 其实还得靠食补

过去，医生们总习惯以增强体力、预防感冒或开胃为由，给患者开大量的维生素，但现在科学界开始怀疑维生素补充剂的真实作用。

最新的一项研究结果是，男性每日大量补充维生素E，患前列腺癌的风险提高了17%。此外，服用β-胡萝卜素则会提高吸烟者患肺癌的风险。女性额外补充多种维生素则可增加早逝的风险。但这一研究结果也遭到了一些人的质疑。

其实，不管是建议还是劝阻使用，都不存在充分的证据证明。但是有一点可以明确的是，人们在吃水果和蔬菜越来越少了，而补充剂永远无法替代天然维生素，补充维生素还得靠食补。

### 生活细节 帮你科学补充维生素

吸烟严重破坏维生素C 10支香烟就能破坏人体内50~100毫克的维生素C，想要补充回来，就得像兔子一样使劲地吃掉一大堆的高笋才行，而且还必须生吃。

苏打粉破坏维生素 你是不是觉得饭馆里熬出的粥口感特别好？其实，这是因为加了食用苏打粉的缘故。口感虽好，可维生素B1、维生素B2、维生素B6却被破坏掉了。

切菜加醋防止维生素流失 切菜前在蔬菜上滴几滴醋，就能减少蔬菜中维生素C的流失。

少吃自制冷冻蔬菜 在超市中购买的冷冻蔬菜一般是在摄氏零下60度的低温急速冰冻而成的，维生素流失并不多。但是，家里冰箱的冷冻室最多也就在摄氏零下20度，所以，你制作出来的冷冻蔬菜中维生素的含量可就差远了。

### 5个大枣 满足一天维生素需求

很多食物中都含有非常丰富的维生素，赶快用它们来替换下你手中的小药丸吧。

如果每天吃1个柑橘(或猕猴桃)，或者5粒草莓(或大枣)，就能满足一天所需的维生素C。同时，国外的一项临床研究显示：连续吃大枣的患者，健康恢复比单纯吃维生素药剂快3倍以

上。现代药理学则发现，红枣含有蛋白质、脂肪、有机酸、维生素A、维生素C、微量钙及多种氨基酸等丰富的营养成分。

### 保健提示

#### 秋冬季节老人应多吃富含维生素C食物

英国一项研究发现：冬季当体内维生素C水平低下时，会增加老年人卒中的发生几率。这是因为抗凝血和保护血管是维生素C的重要功能之一。专家分析认为，秋冬季节，人体易形成的维生素C水平低下状态(实验表明，动物受冷刺激后，体内维生素C含量降低)，是诱发疾病而致死亡的原因之一。维生素C又是一种很强的抗氧化剂，它参与机体的重要氧化还原过程，是人体新陈代谢不可缺少的，而且还具有较强的抗感染作用。

秋冬季节，当老人缺乏维生素C时容易发生呼吸道感染，而这类感染可促进血液凝集，导致心肌梗塞或卒中发生。所以，老年人在秋冬季节，应多吃富含维生素C的食物，如鲜枣、柑橘、柚子以及绿叶蔬菜。同时，适当吃点含蛋白质较高的食物，如豆类、瘦肉、鲜鱼、蛋类及牛奶等，既能增加热量，又可增强体质，提高免疫力。



# 卒中救治“新地标” 健康干预“国家队”

本报记者 刘永胜 通讯员 路书斋

「五高」背景下的「德政工程」

不久前，卫生部在全国确定了首批18家地市级医院为部级“卒中筛查与防治基地医院”，洛阳市中心医院名列其中。这不仅是对该院卒中筛查防治工作的肯定，更重要的是，它为当地群众就医带来了更多的便利。人们纷纷说，在洛阳，卒中救治有了“新地标”，健康干预有了“国家队”，可喜可贺。

“全球每6秒钟就有一例卒中发生！”洛阳市中心医院神经内科主任马聪敏说，2008年公布的我国居民第三次死因抽样调查结果显示，脑血管病已成为我国公民第一位的死亡原因。并且，其死亡率是心肌梗死的4~6倍，经济负担是心肌梗死的10倍。

马聪敏说，卒中通常分为缺血性卒中和出血性卒中大类。是一组以脑组织缺血及出血性损伤症状为主要临床表现的急性脑血管病，具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高、经济负担高“五高”特点。该病来势较快，病势险恶，变化多端，犹如自然界的风一样“善行多变”，所以中医把这类病称为“卒中”。

国民健康，政府关注。2009年6月，“卫生部卒中筛查与防治工



程”正式启动，决定在全国范围初选设备条件好、诊疗技术精、健康宣教广的医院作为基地，开展卒中筛查与防治工作。洛阳市中心医院被河南省卫生厅、洛阳市卫生局推荐为“卫生部卒中筛查与防治基地”候选医院，光荣入选。2011年9月2日正式挂牌，成为我国第一批挂牌的地市级医院之一，河南省仅2家，全国仅18家。

「能够名列其中，还是靠实力说话！」

“能够名列其中，还得靠实力说话！”洛阳市中心医院院长李亚伟说。

记者了解到，作为综合性三级甲等医院和洛阳市紧急救援中心、医疗特检中心所在地，该院神经内科是河南省特色专科，洛阳市重点专科；超声科颈部血管超声和经颅多普勒诊断技术在河南省处于领先水平，率先在河南省开展多项新技术、新业务，并取得多项科研成果。神经内科、彩超、经颅多普勒相关医生均为河南省、洛阳市学术带头人。该院设立了卒中单元，开辟了“急性卒中绿色通道”，推出多项便民措施。卒中单元的基本设置除神经内科1个病区(联合卒中单元)外，还设有生命体征监护和支持等急救设施的重症监护病区(急性卒中单元)和具有较完备康复设施的康复病区(康复卒中单元)。同时，该院还积极通过各种渠道宣传普及卒中防治知识，开展对高危人群筛查工作，规范临床干预，取得了一定实效。

据介绍，目前，该院神经内科拥有副高以上职称专家十余人，博士研究生、硕士研究生学历人员十余人，医护人员近百人；设4个病区及1个重症监护室和1个康复训练区，设置床位170张；神经重症监护、神经介入诊断及治疗以及神经康复水平达到国内先进水平；先后参与主持国家级、省级、市级课题10余项，发表国家级、省级论文100余篇；是洛阳市乃至豫西地区实力最强、影响最大的科室之一。

“基地挂牌是肯定，更是激励！”李亚伟

说，他们将百尺竿头，更进一步，为建设卒中筛查及防治专业化、高水平的医务人员队伍继续努力，为积极推进卒中的防治工作、提高医疗质量、保障医疗安全提供有力支持。同时，以点带面，带动周边城市及各级基层医院，尤其是社区医疗机构的卒中筛查及防治工作，为保障群众健康再立新功。



主任医师马聪敏、韩月珍正在接受群众咨询