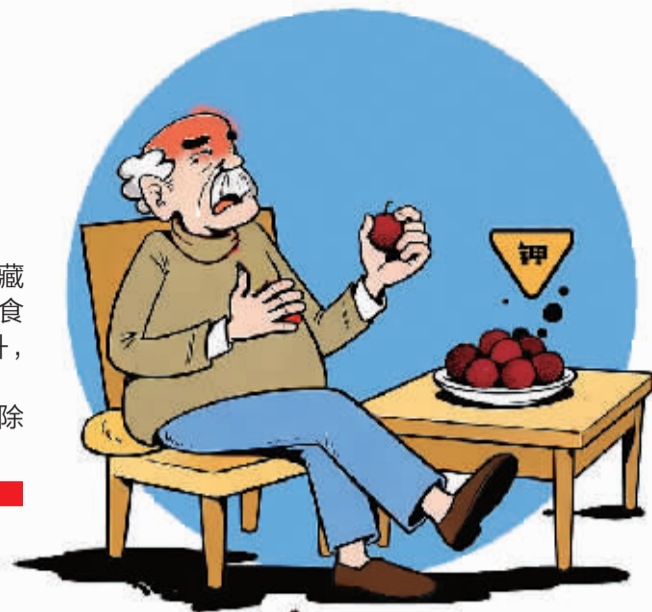


连吃十几颗杨梅 90岁老人被送进医院

眼下,本地杨梅大量上市,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,镇海区中医院老年内分泌肾内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?



漫画 严勇杰

1 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150umol/L-160umol/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180umol/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140umol/L,最终转危为安。

2 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。

3 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。

记者 庞锦燕 通讯员 孙妃

HPV阳性≠得癌! 但这些“没事”的症状,可能毁掉你的健康



直播现场。

生殖健康贯穿女性青春期、育龄期、更年期等全生命周期,不仅关乎生育能力,更与内分泌状态、身体健康、情绪心态息息相关,是女性身心健康的基石。近日,宁波市临床病理诊断中心妇科病理亚专科带头人俞文英主任医师做客《甬上健康大讲堂》直播间,提醒大家生殖健康关乎一生,切勿因“不痛不痒”掉以轻心。

单一HPV阳性不等于癌变 阴性亦非绝对安全

很多女性查出HPV(人乳头瘤病毒)阳性就陷入恐慌,甚至将其与私生活混乱和癌变相挂钩,对此,俞文英指出,有性生活的女性一生中感染HPV的概率高达80%以上,绝大多数感染都像宫颈的一次“小感冒”,90%以上会在2年内被自身免疫力清除。如果高危型HPV(尤其是16型、18型)持续感染,同时伴随细胞学改变时,就需要高度警惕。

值得注意的是,即便HPV和TCT检查结果都为阴性,也不代表绝对安全。

俞文英曾接诊过一位患者,两项筛查均正常,但持续出现阴道流血症状,最终活检确诊为与HPV无关的早期宫颈癌。

这是因为,部分宫颈癌发生不是HPV感染引起的,且TCT只能刷取宫颈表面细胞,若病灶长在宫颈管深处,刷子够不着就可能漏诊,这就是看似光滑的宫颈也可能隐藏着隐蔽的“颈管型宫颈癌”的原因。

此外,HPV疫苗并非万能,2价、4价、9价疫苗都无法覆盖所有高危型HPV,接种后仍需定期筛查。

这些错误做法 正在伤害你的身体

妇科炎症是女性高发问题,很多人出现瘙痒、白带异常时,会自行买药冲洗或塞药。俞文英提醒,阴道炎分念珠菌、细菌、滴虫等多种类型,用错药会破坏阴道菌群平衡,过度清洁还会洗掉有益微生物,反而增加感染风险,建议遵医嘱用药。

更危险的是轻信偏方治疗妇科肿瘤,俞文英分享了一个令人痛心的病例:37岁的柳女士查出卵巢肿块后拒绝手术,每天用擀面杖滚肚子,试图把肿块“揉”开,最终导致肿瘤破裂,癌细胞在盆腔内播散,使原本恶性程度较高的卵巢浆液性癌病情进一步加重,预后受到严重影响。

守护女性生殖健康 从定期体检开始

俞文英强调,女性生殖健康最容易

被忽视的就是定期体检,很多早期妇科肿瘤毫无症状。她曾遇到过一位72岁,绝经20年且无任何不适的女性,在体检中发现2.5厘米的子宫腔内肿块,确诊为早期子宫内膜癌,因发现及时,术后恢复良好。

不同年龄段有不同的宫颈癌筛查策略。25岁以下人群无需常规HPV筛查,接种HPV疫苗、健康的性行为是有效的预防方式。25岁至65岁人群建议每1年至2年进行HPV和TCT联合筛查。65岁以上人群若过去10年内每3年1次、连续3次细胞学检查无异常或每5年1次、连续2次HPV检测阴性,且无宫颈上皮内病变或宫颈癌病史,可停止宫颈癌筛查。

俞文英建议,女性朋友每年做1次常规妇科检查。另外,即便是切除了子宫或已经绝经的女性,也不能忽视体检,HPV感染仍可能诱发阴道、外阴病变,且卵巢癌高发于绝经期前后。

定期科学的妇科检查,才是守护女性全生命周期健康的最有效防线。

记者 任诗好 通讯员 车倪