

暴瘦15公斤后游泳两小时

导致肠胃痉挛四肢抽搐



1 运动过量电解质紊乱

今年32岁的李先生,通过节食和高强度锻炼减肥,两个月暴瘦了15公斤。结果,在连续游泳两小时后,李先生出现了肠胃痉挛、四肢抽搐等症状。

送医后,李先生被确诊为

运动过量导致电解质紊乱,还诱发了过度换气综合征。医生给李先生补液,维持电解质平衡,经过相关治疗之后,患者的症状得到了缓解。

医生表示,运动抽搐可能

与热身不足、缺钙、低钠、电解质紊乱有关,一旦身体不适,应立即停止锻炼。如果身体不适,在休息一段时间之后,病情还是没有得到缓解,或者加重了,就要第一时间就医。

2 运动时突然抽筋怎么办

抽筋一般发生在上臂、小腿、大腿、腹肌等位置,若突然抽筋,会持续产生几分钟的疼痛不适感。以下动作可以缓解症状:

立即中断运动 当发生抽筋时,应该马上中断正在进行

的运动项目。

补充水分 将患者送到阴凉通风处,并补充水分,运动饮料为佳。饮用运动饮料能同时补充钠和电解质,又能让肠胃迅速地吸收水分,减轻肠胃的负担。

缓慢拉伸抽筋肌肉 慢慢伸展正在痉挛的肌肉,在抽筋的部位做适度的按摩。

热疗或冷疗 治疗过程中,可以选择热疗或冷疗。无论是喷剂或是冷热敷包都有不错的效果。

3 入夏后,宜晨练

在夏季,有人选择早上跑步,有人选择傍晚或晚上,究竟是晨跑更好,还是夜跑更好?

夏季晨跑的最佳时间是早上6点至9点。在太阳出来之后再晨跑是最好的。因植物会在夜间进行有氧呼吸,将氧气吸入,呼出二氧化碳,只有在太

阳出来之后才会进行光合作用产生氧气。

另外,在一夜睡眠后,身体的能量消耗较多,但肝脏还有一部分糖原。早上起来跑步,这些糖原的浓度降低到一定程度后,就会变成主导功能,有利于减肥,对防治脂肪肝也有特殊

的功效。

专业人士表示,晨跑虽好,但要适当。夏季,晨跑30分钟至40分钟为佳。早晨刚起床,身体的代谢还比较慢,晨跑不管是速度还是跑量都不宜过度。跑步时应该循序渐进,先慢跑,让身体热起来,再加快速度。

4 正确补水很重要

运动量大的人容易出大量的汗,如果不及时补充丢失的水分,就容易引起脱水。脱水会导致人体生理机能和运动能力下降,因此,运动后要及时补水。不建议喝特别冰的水,会造成胃肠道的负担,包括引起平滑肌的痉挛,常温的就可以了。不要选择碳酸和纯果汁的饮

料,因它含糖非常高,对血糖波动影响非常大。

虽然运动饮料有抗疲劳的作用,但是不能随便喝。运动饮料含糖量很高,多喝会导致血糖骤然升高,其中微量元素多也会造成人体电解质失衡,引发高血钾症。

另外,运动饮料中因含有

较高的离子成分和神经兴奋成分,因此肾脏代谢有问题、咖啡因敏感或神经亢奋的人群要慎饮。具体来说,如果运动不足2小时或运动强度很低(如慢跑等),不需要喝运动饮料,只要及时补充水分,防止脱水就足够了。

据《武汉晚报》

高温天如何防疫

口罩里可以垫纸巾吸汗吗 不可以,这样影响医用口罩的密合性,降低防护效果。

夏季接种疫苗要注意什么 接种完疫苗后不要进行剧烈运动,多休息、多喝

水。接种疫苗当天不要洗澡,防止针眼感染,忌辛辣刺激食物。

夏季蚊虫多,会传播新冠病毒吗 目前,没有任何证据表明新冠病毒能够通过蚊

虫传播。

疫情下居家,如何使用空调 空调每运行4小时,就应通风换气约20分钟—30分钟。空调运行时,门窗不要完全闭合。 宗合

打麻将时突发心梗 不下牌桌坚持6小时

送医时已意识不清

胸痛、胸闷、冒冷汗,男子突然心梗发作却未在意,仍坚持打了6小时麻将,直到倒在牌桌上才被送去医院抢救。虽经抢救转危为安,但已错失最佳救治时机,心肌已大面积坏死。

突发不适,仍不下牌桌

65岁的张先生患有高血压、糖尿病、肾功能不全等多种慢性病,虽然身体健康状况欠佳,但是仍未能阻挡张先生打麻将的热情,经常一打就是一整夜。

正在打麻将的张先生突然感觉胸痛、胸闷、冒冷汗,但他打到兴头上并未在意,仍继续打牌。牌友发现张先生面色苍白、浑身大汗淋漓,已经意识不清,倒在牌桌上。牌友忙拨打急救电话,将张先生送到医院就诊。

医生检查后诊断,张先生患上急性心肌梗死。此时,张先生已出现休克、心脏衰竭,还合并有肺水肿、呼吸衰竭,随时有生命危险。

抢救5天,转危为安

急性心梗的救治要争分夺秒,这位患者拖了6个小时才来就医,已经错过最佳救治时机。医生介绍,患者生命体征不稳定,只能先收进重症医学科行气管插管、呼吸机辅助通气,并进行急诊床旁血液净化,待生命体征稳定下来后,再为他进行介入手术,放置支架打通堵塞的血管。最终,经过5天的积极抢救,张先生转危为安。

急性心肌梗死是一种多发生于中老年人中的常见急危重症,症状表现为突发胸痛、胸闷,常伴有烦躁不安、出汗、恐惧或濒死感,休息和含服硝酸甘油不能缓解。

心梗发病20分钟后,心肌开始缺血坏死,心肌坏死的面积跟血流中断的时长成正比。如果贻误治疗,即使通过血运重建恢复了血流,坏死的心肌也无法逆转,手术效果就大打折扣了。

医生提醒,一旦发生心肌梗死,必须争分夺秒进行有效救治。此外,老年人如患有慢性肾功能不全,应注意休息,过度劳累可导致心衰等各种严重的并发症。

据《长江日报》



一个月前曾被狗咬伤 指骨竟被细菌“吃空”

蒋先生手指被小狗咬伤,破口不到1厘米,不料一个月后,手指剧痛。到医院检查才发现,指骨已被细菌吃空,有截指风险……

蒋先生晚饭后下楼散步,看到邻居新买了只小狗,蒋先生忍不住伸手逗了逗,不料被咬伤手指。想到只有一个不到1厘米的破口,又紧急打了狂犬疫苗,蒋先生便没把伤口放在心上,回到家用碘酒自行消毒,等待伤口愈合。

一周后,蒋先生发现手指伤口红肿,便到附近医院就诊。医生发现,蒋先生伤口有感染,为他清创换药,并叮嘱他按时到医院换药。蒋先生怕麻烦,继续在家自行消毒处理。

一个月后,蒋先生不仅伤口没长好,手指还疼得不敢触碰,这才到医院就诊。经检查,蒋先生伤口感染严重,拍片显示,拇指末节指骨已被细菌侵蚀“吃空”,存在截指的风险。

医生通过手术,将感染控制,尽力保住了患者的拇指,后期将进行植骨手术治疗。

医生介绍,手是人体最容易被动物咬伤的部位,宠物的口腔寄生了大量细菌和病毒,如被咬伤后处理不及时、不彻底,即便轻微的咬伤也可能导致严重的感染。日常生活中,不要随意碰触不熟悉的宠物,一旦被宠物咬伤,应尽快到医院接种狂犬疫苗并处理伤口,千万不要盲目自行处理。

武叶