

每天吃四五个桔子,半月后确诊尿毒症

医生:吃桔子一定要控制,一天吃一个到两个即可



酸酸甜甜,一吃就停不下来。又到了桔子大量上市的季节,有人甚至说,一下子能吃一筐。医生紧急提醒:吃桔子一定要控制住量。近日,杭州浙大一院就接诊了不少高钾血症患者,有人甚至还确诊尿毒症。

1 每天吃四五个桔子,确诊尿毒症

今年56岁的姜先生,家有果园。最近蜜桔上市,姜先生边采摘边吃,桔子皮薄多汁,无核无渣,每天去干活都要吃四五个才过瘾。

在果园干了半个月活,姜先生觉得手脚发麻、肌肉酸痛,他自以为是干

活累了,毕竟他去年体检出来有慢性肾病,体力一直不如以往。

慢性肾病每个月都要定期复查,这次到了复查时间,姜先生便到当地医院去检查,结果出来,把医生吓了一跳。

姜先生肌酐超过正常男性的8倍,血钾也超标了,而心率只有40次/分(正常人安静情况下心率为60次/分—100次/分),被诊断为尿毒症、高钾血症,随时可能会有心脏骤停的可能。

2 吃桔子致病的人,大多有肾病基础病

“是不是觉得很离谱?吃桔子还能有生命危险?”姜先生至今觉得很纳闷,普普通通的桔子怎么就成了医生口中的危险品了呢?

“每年都有好些因吃水果导致高钾血症的患者。”浙大一院肾脏病中心魏纯淳主治医师表示,慢性肾脏病在人群中的发病率并不低,有研究发现,中国人群的慢性肾脏病患病率在10.8%左右,因短期之内进食大量的水果导致高钾血症,进而查出尿毒症的患者,姜先生并不是第一个。

“大家也不用慌,这些患者原本就有肾病基础病。”肾脏病中心主任陈江华教授解释道,有肾病基础的人肾功能不全,而肾脏又是调节钾的重要器官,比如,对于一个没有肾病的健康人来说,当钾摄入量增多时,肾脏排出去的钾也会增多,从而保持一个平衡。

桔子富含钾离子,像姜先生这类肾功能不全的人群,短时间内大量摄入过多钾离子,而功能不全的肾脏拼尽全力也不能将过多的钾离子排出体外,不能及时排出的钾离子在体内积

累起来,引起高钾血症,而高钾会直接抑制心跳和呼吸,如果不进行及时治疗的话,就会有生命危险。

目前,姜先生在浙大一院肾脏病中心进行透析治疗,他说之前都不清楚自己有肾病不能吃高钾食物,所幸在定期复查时发现问题,不然可能因为高钾血症突发心脏骤停。

“毛豆、香蕉、葡萄、桔子、猕猴桃、蘑菇、菌类、紫菜等都属于高钾食物,有肾病基础的人群要少吃。”陈江华教授说。

3 一天吃一个到两个桔子即可

爱吃桔子的人有没有这样的经历,就是桔子吃多了变成了“小黄人”?因桔子除了富含钾之外,还富含类胡萝卜素,如果短时间内类胡萝卜素摄入过多,就会出现胡萝卜素血症,不过

不要担心,只要减少摄入或者不吃,就可以恢复原本的肤色。

《中国居民膳食指南2022版》指出,健康成年人每天摄入200克—350克水果比较适宜,也就是说每天吃一

个到两个桔子即可。除了患有肾病等基础病的人群外,血糖高的人群也不建议一次性过多食用桔子。

据杭州日报

总是拉肚子,男子查出5处病变

原来他喜欢吃腌制、辛辣、油炸食品

今年55岁的苏先生是土生土长的浙江宁波人。跟不少人一样,他很喜欢吃榨菜、咸蟹等腌制食品。

7月份,苏先生发现自己近一个月都在拉肚子,于是去医院做了胃肠镜,检查结果提示:“食管黏膜改变”“胃体凹陷型病变”。在医生的建议下,苏先生的儿女赶紧带着他去了浙江大学医学院附属第一医院。

通过胃镜精查,医生在苏先生的胃体上部后壁处发现了一处较明显的病灶、食管胸段两处病灶。除这3处外,医生在苏先生的胃窦大弯和食管近贲门处均又发现了一处极不明

显的病变。

“如果发现得早,消化道早癌的治愈率在90%,而一旦进展到中后期,治愈率则不到30%,因此早期的诊断十分关键。”李峰主任医师提醒说,“消化道早癌往往没有任何早期症状,早期检出率非常低,等到出现恶心、呕吐、腹部疼痛、消瘦等表现时,往往已经到了中后期,此时再介入治疗,就会大大降低治愈可能性,治病的费用也会更多。”

江浙一带是消化道癌症的重灾区,这与其饮食习惯密不可分。据相关研究表明,热烫饮食、腌制饮食、辛辣

饮食、油炸饮食、高盐饮食、霉变饮食、快速进食、不规律进食等都会增加食管癌的发病风险。除了这些饮食习惯外,遗传、饮酒、吸烟也是诱发消化道癌症出现的高危因素。

医生提醒大家,对于年龄超过40岁,或者是家族中有人曾患过消化道肿瘤,以及重度吸烟、饮酒、喜烫食、腌制食物的高危人群,最好每年做一次消化内镜检查。对于普通人群来说,也尽量保证平均两三年做一次内镜检查,以确保能够尽早发现消化道肿瘤,及时治疗。

据光明网

健康 微观点

喜欢抬杠的人 脑子越来越笨

我们都知道,平时喜欢抬杠的人,都不太讨人喜欢。抬杠是指喜欢和别人争论、挑衅以及对立的行为。

有研究指出,抬杠行为会导致大脑处于紧张和防御状态,会对大脑产生负面影响,导致认知能力下降。

相反,建设性的对话和互动有助于提升认知功能和情绪调节能力,并增强人际关系。

因此,我们要努力改善和培养积极的沟通模式,保护大脑健康,提升生活质量。

——国际科学

牙齿缺失 可诱发心脏病

张女士今年66岁,已有5年的缺牙史。

“牙齿是越掉越快,一开始不重视,后来是修复也来不及了,就想等等再说。”张女士说。现在她下半口已仅剩8颗相对健康的牙齿。上个月,张女士突然检查出细菌性心内膜炎,血管科医生建议她去口腔科咨询。

“你没有心脏病家族病史,血脂血压也一直比较正常,那可能是因为牙周炎引起的。”张女士很诧异:“牙周炎还能引发心脏病?”

医生指出:“牙菌斑含有大量细菌,这些细菌会破坏牙龈沟和口腔黏膜的完整性并侵入血液——尤其是缺牙位置,可慢慢破坏心血管内皮细胞和平滑肌细胞,这个时候血小板或胆固醇发生聚集,轻则导致冠心病,重则引发急性心肌梗塞。”

因此,医生指出,如果牙齿缺失,就应及时到医院修补。

——都市快报

有些人感冒 不能多喝水

不管是自己还是他人感冒了,最常听到的叮嘱之一就是“多喝水”。仿佛多喝水能“治愈”感冒,加快身体恢复的进程。

感冒时多喝点水,确实能给身体带来不少好处,但有些情况却不能多喝,否则会对健康不利。

患冠心病、心衰等心脏疾病的人喝水过多,心脏就不得不加大输送血液的力度和速度,有可能会引起胸闷等不适症状。尤其是心衰患者,要格外注意。

患慢性肾炎、肾衰竭、尿毒症等肾脏疾病的人大量喝水,会让体内电解质不平衡,给肾脏造成负担,加大对肾功能的损害。

以上两类人,尤其是老年患者,在感冒时如何喝水,应根据病情听取医生的具体建议。

冬季做好保暖工作,有助于预防感冒。感冒患者最好单独住一个房间,出房间时戴好口罩。同时,提醒家人戴口罩。若一周左右症状没有缓解,应及时去医院就诊。

——生命时报