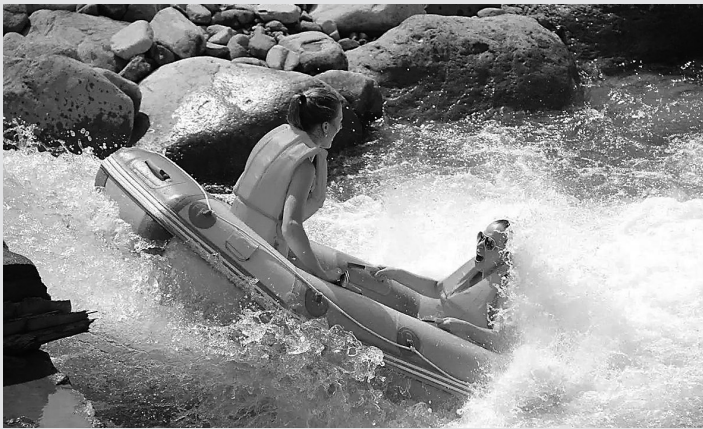


漂流时冲撞挤压颈椎,致全身瘫痪

医生:漂流有危险,并不适合所有人



暑期游玩,不少人热衷于水上娱乐、水上乐园、潜水游泳、漂流溯溪。医生提醒,游玩时一定要注意安全。

1 漂流时颈椎受挤压,导致全身瘫痪

近日,浙江杭州50岁的刘女士和亲友一起去漂流,没想到,她们坐着皮划艇漂流时突然发生意外。

因漂流时遇到高低落差,颠簸中刘女士颈椎受到冲撞挤压。当时,刘女士出现颈部疼痛、四肢无力的症状。紧接着,她发现自己全身不能活动。随后,她被紧急送往附近的医院救治。

医生检查发现,刘女士颈椎6

节—7节完全脱离,颈椎骨折造成脊髓损伤,导致全身瘫痪。

医生为刘女士做了手术。浙江大学医学院附属第二医院骨科脊柱外科医生介绍,刘女士本身有强直性脊柱炎,会导致脊柱的缓冲作用减弱,如果在漂流时经常会出现旋转、急停、跌落加速等动作,就容易导致人体受到损伤。严重者会导致骨折、颈椎损伤导致

瘫痪等。

刘女士原本骨折脱离的颈椎已经手术复位,但脊髓神经的损伤是不可逆的,接下来是否能恢复运动功能还很难说。

漂流是一项有一定危险性的运动,并不适合所有人群,例如强直性脊柱炎、严重颈椎病、骨质疏松等人群,不适合参加漂流活动。

2 曾屡次发生危险,水上游玩需警惕

近年来,漂流戏水危险屡次发生。湖北武汉的文女士在结束漂流后的两天里,后颈出现不适并伴有头晕等症状。后来,文女士意识不清,瘫倒在地。

经医生诊断,文女士患上了特殊类型的“中风”——基底动脉尖综合征。

宁波的张女士漂流途中发现自己整个身体都没什么知觉了,只有大脑保持清醒“觉得很冷”。经医生诊断,张女士属于失温症状。

医生提醒,漂流时这几点一定要

注意:

首先,皮艇在水中有一定的侧翻危险,虽然漂流的河水一般不会太深,但是游客一定要穿好救生衣。

漂流的地方往往是顺流而下,河道不会太宽敞,两旁多有乱石,这时候人就很容易碰伤,有些漂流景区为游客配备了头盔,尤其是刺激性比较强、落差比较大的漂流,要佩戴头盔、护膝,做好保护。

其次,皮艇在水流作用下,摇晃不稳,而踩下去又不像陆地那么平稳,一旦起身容易跌倒,容易扭伤膝盖。在漂

流时一定要坐稳,扶稳把手不松手。如万不得已要变化姿势,重心要低,适度下蹲,不可以完全站起身。

另外,目前大部分漂流景区对孩子的身高或年龄有限制,大家要遵守规定,漂流这项运动还是具有一定的刺激性,太小的孩子可能会害怕,会乱动,这会造成安全隐患。

如果带着孩子玩漂流,就要提前和孩子做好沟通,可以给他们看一些漂流的视频,如果孩子不愿意,就不要强求,避免发生危险。

据羊城晚报

一天3顿吃紫菜,男子差点丧命

医生:过多摄入钾会引发高钾血症,严重可致死

近日,温州40岁的何先生怎么也没有想到,他会因吃紫菜而住进了重症监护室。

喝酒吃紫菜,住进医院

何先生平时特别爱喝酒,每天要喝7两白酒,喝酒的同时还爱配着紫菜、海带。近日,何先生在家饮酒后,因肝硬化被送进温州医科大学附属第一医院感染科就诊。

医生检查发现,何先生出现了高钾血症,遂对何先生进行了降钾治疗。让医生没想到的是,多次降钾治疗,何先生的血钾含量还是高居不下,被紧急送到了重症监护室。

这种情况让医护人员百思不得其解,直到何先生中午进食的时候,护士发现除了医院膳食科发的治疗饮食,何先生还吃自带的紫菜。

何先生告诉护士,他平时就爱就着紫菜或海带喝白酒。这次住院,他知道医院的规矩不让喝酒,因此就想带

些紫菜来解解馋。

一天3顿,想着就算顿顿加紫菜,一顿也就2两紫菜左右,让生活过得有滋味一点,没想到却差点让他丧了命。幸运的是,他吃紫菜的行为被护士及时制止了,经过两天的降钾治疗,何先生的血钾降到正常值,顺利转往普通病房继续治疗。

紫菜摄入过多,会引发高钾血症

普普通通的紫菜,怎么对一些人而言这么危险呢?“紫菜是一种非常常见的家常菜,它的钾含量非常惊人,是典型的高钾食物,每2两紫菜含钾量1796毫克,一天吃3顿,摄入钾量就相当高。”医生表示,过多摄入钾会引发高钾血症,而高钾血症会有生命危险。

高钾血症是一种因钾离子代谢异常引起的电解质紊乱疾病,主要由体内钾含量升高或钾排出受限引起的。

血钾增高人会出现肌无力或肌麻痹,心脏传导异常及心律失常,同时,伴有乏力、腹泻、肌肉酸痛等不适,严重的患者甚至很有可能因此丧命。

毛豆、香蕉、葡萄、橘子、猕猴桃、蘑菇、菌类这些都是高钾食物。海带、紫菜、菠菜及花生等坚果类食物含钾量更高。人们往往会忽视,以为一点紫菜、一点海带应该无伤大雅,但也禁不起这样日积月累的补钾。

医生提醒,控钾是降低肾病患者死亡风险必做的事情之一。平时饮食上要注意少喝汤,尤其是紫菜汤和肉汤,不要用高汤和肉汤拌饭;避免大量吃水果,特别是杨梅、香蕉、葡萄、橘子等;避免饮用咖啡、浓茶及运动饮料;少吃罐头,罐装食物含钾量比新鲜的食物含钾量高许多。

高钾血症属于急症,一旦发生,绝大部分患者需要立即就医治疗。如果感到身体不适,应立即就医,不要拖延,以免耽误病情。

据中国新闻网



不吃主食会加速衰老

在你身边有没有这样一群人,他们用餐时吃肉、吃菜,但却几乎不吃主食?这是近年来在健身减肥圈一种非常火的饮食方式——生酮饮食。

选择不吃或少吃主食的原因也很简单,他们认为主食中的碳水化合物会导致肥胖。用肉类、脂肪、蔬菜代替主食,不仅不会饿,还能减肥、避免血糖升高。

然而,看似非常“完美”的饮食选择,却不科学。有越来越多的研究证实:这样吃饭的人,正在加速衰老。

所谓生酮饮食,指的是一种膳食模式,其中主食(碳水化合物)的摄入量极低,主要通过适量摄入肉类(蛋白质)以及相对较高含量的脂肪,来诱导身体产生酮体以提供所需的能量,从而不再主要依赖碳水化合物作为能量来源。

2024年5月,一项发表在《科学·进展》期刊的研究发现:生酮饮食会加速细胞衰老。

——健康时报

“清洁神器”魔术擦脱落的微塑料可致病

“清洁神器”魔术擦,是三聚氰胺和甲醛的聚合物,清洁力很强,几乎可以清除所有顽固的污渍。在使用的过程中,需要与物体摩擦,在擦拭时会脱落微塑料。

近日,南京大学、东南大学等研究人员在《环境科学与技术》期刊上发表了一篇研究论文显示,这种清洁海绵每磨损一克,可释放650万个微塑料。

研究人员建议消费者,尽量不使用塑料的清洁产品。

近期,多项研究显示,微塑料已全面入侵人类身体。吃进去的微塑料,会从肠道转移到肾脏、肝脏和大脑。此外,微塑料改变了结肠、肝脏和大脑的代谢途径。这表明微塑料可以穿过肠道屏障并渗透到其他组织中,并改变受影响组织的代谢途径。

——国际科学

长期吃复合维生素可能增加死亡风险

现代人养生观念越来越强,最常见的习惯之一就是吃各种维生素补充剂,有单种维生素,也有复合维生素。

与大多数人自认为的“服用维生素可以预防疾病”等观念所不同的是,在营养学领域,维生素补充一直是有争议的。

近日,《美国医学会杂志》上的一项新研究指出,对于健康成年人来说,每天服用复合维生素反而可能增加死亡风险。

具体数据显示:与非使用者相比,每天服用复合维生素心血管死亡风险会增加4%。

其中的分层分析发现,55岁以下群体,每日服用复合维生素的死亡风险会大幅提高,比不服用者高出15%。

早在2007年,丹麦哥本哈根大学的一项研究指出,摄入维生素补充剂可能弊大于利。一些本来很健康的人服用抗氧化剂,会干预人体自身防御系统的正常功能,可能增加早逝风险。

——生命时报