

膝盖扭伤咋酿成心脏骤停

“24岁研究生离世捐献器官救多人”的消息近期登上热搜。当事人隆星宇由于一次膝盖扭伤,使用了简易支架进行固定,半个月后突发肺栓塞导致心跳骤停,最终抢救无效离世。一次摔伤居然会导致致命的后果?

摔伤引起肺栓塞不少见

据报道,今年3月中旬,隆星宇在学校运动时,不慎摔倒导致膝盖扭伤,医生表示,这种情况需要外固定膝关节支架进行治疗。隆星宇网购了一套简

易支架,但由于固定不当,过几天出现了小腿肿胀的情况。3月30日,隆星宇突发心脏骤停,室友紧急拨打120将其送医。虽然经心肺复苏后恢复心跳,但由于抢救时间过长,脑水肿非常严重,自主呼吸微弱,被确诊为肺栓塞导致心跳骤停,最终抢救无效离世。

由于摔伤继发肺栓塞并不少见,全国多地均有类似案例发生。比如广州中医院大学三附院就接诊了62岁的患者王女士,其因意外跌倒导致锁骨肋骨骨折,继发肺栓塞。

外伤后下肢肿胀要重视

肺栓塞发生的主要原因,是下肢深静脉血栓的形成。南

京市第二医院肿瘤和血管疾病介入中心副主任医师戴峰介绍,静脉血栓的形成,是由于血管内皮损伤、血流缓慢及血液高凝状态等原因,导致血液异常凝结,从而造成血管腔阻塞、静脉回流受阻,多继发于手术、外伤等。

“长时间保持一个固定姿势不变,活动减少,就会导致下肢静脉血液回流缓慢,血液淤滞堵塞形成血栓。”戴峰表示,近年来越来越多的血栓病,发生在久坐久卧久站的人身上。另外,不正确的肢体固定、制动也是诱发外伤患者下肢深静脉血栓的原因。

外伤、久坐久卧后一旦出现下肢肿胀或者两腿不一样粗

等情况,就要警惕可能是下肢深静脉血栓发作了,要立即到

高危人群做好预防措施

肺栓塞漏诊率高、误诊率高、死亡率高,它的发生不挑年龄,随时随地可能威胁到生命。

早期识别危险因素并进行预防,是防止肺栓塞发生的关键。对于那些存在静脉血栓及肺栓塞危险因素的人群,尤其是曾罹患静脉血栓、有血栓家族史、患有造成血液高凝疾病的人群,长期口服避孕药的女性,宜采取相应措施:1.穿医用弹力袜;2.药物预防;3.避免久坐不动;4.按摩、活动腿部。

(摘自《扬子晚报》)

急性喉梗阻 危及生命

喉梗阻是五官科常见急重症之一。厦门大学附属中山医院耳鼻喉头颈外科副主任医师方建林介绍,当喉部或临近组织病变,导致喉腔出现堵塞,气道变狭窄,出现呼吸困难症状,如处理不及时会出现窒息情况。急性喉梗阻较常见的病因有急性会厌炎、喉部外伤、肿瘤等。轻度患者通过药物治疗,症状可很快缓解,严重者则需要行紧急气管切开或环甲膜穿刺等手术。

(摘自《厦门日报》)

腰疼走不动, 病因在脚趾

70岁的周女士腿疼、腰疼快半年了,就诊时,已经没法走着来医院了。河南省洛阳市第一人民医院骨科副主任秦燎阳检查发现,她的大脚趾严重变形,脚骨处的皮肤都磨烂了,是典型的拇指外翻。由于拇指外翻引起足变形,走路时会下意识改变足部着力点,长此以往,肌肉力量不平衡,就引发了腿疼、腰疼。如果情况不严重,可佩戴合适的矫形器,如五趾袜。如果脚趾变形轻微,可以做微创矫形,若是情况严重,则需要做截骨手术。

(摘自《洛阳晚报》)

胃肠功能弱 少吃山楂、红枣

27岁的倩倩空腹进食过多山楂后出现剧烈腹痛,检查发现是严重小肠梗阻。武汉市第六医院消化二科主任陈兰指出,山楂、柿子、枣子中含有大量鞣酸蛋白,短时间内进食过多,在胃酸的作用下,鞣酸会与胃肠道中的钙物质结合形成不溶于水的沉淀物。同时,这些沉淀物还会吸附胃里的食物残渣,像滚雪球一样,越滚越大,形成胃结石。在肠腔里可能会形成堵塞,造成肠梗阻。提醒:老年人、小孩及胃肠功能较弱者要少吃山楂,尤其不要空腹吃。

(摘自《武汉晚报》)

木耳清血管 垃圾不靠谱

天天吃木耳来清理“血管垃圾”,有效吗?

“血管垃圾”其实是新陈代谢的产物。真正会堵塞血管的是胆固醇,特别是低密度脂蛋白胆固醇,其是造成各种心脑血管病的元凶。除了体内代谢产生的胆固醇,食物也是胆固醇的一大来源。想通过吃某种食物或保健品清除粥样斑块,是缺乏科学依据的。不过,生活中应少吃大鱼大肉。吃进去的脂肪少了,血脂水平自然就低了,形成粥样斑块的可能性就小了。因此,清淡饮食能起到一定的预防血管斑块的效果。已形成血管粥样斑块的患者,应尽快就医诊治。

(摘自《新民晚报》)

长时间玩手机可诱发近视、卒中

“95岁老太太因沉迷手机患上近视,戴上了人生的第一副近视镜,你敢信?”近日,网友“黎”在微信朋友圈发了一段文字,并配有她家老人正在眼镜店验光、配近视镜的照片。网友“黎”说,四五年前,家人给老太太买了部智能手机,刚开始她只用来打电话。近三年,大家在家的时间较长,慢慢教会了她用手机看短视频。老人从此除了吃饭、睡觉外,都拿着手机看,“晚上、凌晨都在看,也不关灯”。

“这位老人如果排除了核

性白内障(会诱发近视或原有近视度数增加,需手术换人工晶体),她的近视或许与在黑暗环境下看手机有关。”河南省洛阳市第三人民医院眼科副主任王先龙说,成年后发生近视或近视度数快速增加的可能性不大,但如果长期处于视疲劳状态或有不良用眼习惯,如在黑暗环境下看书、看手机等,成年人也会近视。他说,除了近视,老年人沉迷手机还易引起干眼症、青光眼。建议睡前看手机不超过1小时,看手机要开灯。

“老年人沉迷手机,还易诱发脑卒中。”武汉市中心医院后湖区神经内科主任叶飞说,前几天,他接诊了一位长时间低头玩手机后突发头晕、呕吐的病人,检查后发现是小脑梗死。“患者无不良嗜好,也没有‘三高’等危险因素,我们推断他是长时间玩手机诱发了椎动脉夹层,从而导致脑梗。”叶飞提醒,不要长时间低头玩手机,如果看手机后感到颈部酸胀,按摩、转头要轻柔。

(摘自《楚天都市报》)

湖北汉口

78岁的王先生平时口味偏重,喜欢吃甜食和咸食。前不久,他突然感觉腰疼,吃止痛药、按摩、针灸都不见效,还出现了恶心的情况,到医院检查后才发现竟是肾结石发作。

武汉市中医医院老年病科主治医师喻媛媛分析,老年人夏季容易出现肾结石,与天气和生活习惯都有关。一方面,夏季气温高,人们出汗多,排尿量减少,如不及时补水、排出尿液,就

夏季突发腰疼当心肾结石

容易引起肾结石。另一方面,很多老年人喜欢吃甜食或咸食,尿液中的草酸成分含量增高,也会增加结石的发生率。

她提醒,泌尿结石大多在肾脏内形成,初期可能没有任何症状,但当肾内的结石发生位移或阻塞肾门口出口时,就会刺激肾盂内压力改变,导致腰部酸胀、隐痛等不适。当结石下行至输尿管引起梗阻,还可能诱发输尿管痉挛,导致剧烈

且持久的肾绞痛。因此,老年人夏季如果感觉腰疼,应警惕是否遭遇肾结石。

喻媛媛建议:夏季,老年人要尽量少去户外高温地区,避免大量出汗;出汗后应及时补水、勤排尿,建议每日摄入的水量与每日尿量保持在2000毫升以上,以尿液清亮为宜;平时多吃果蔬、粗粮,避免吃过甜及过咸、多嘌呤的食物及浓茶、菠菜、芦笋、坚果等。如出现腰腹部疼痛、恶心呕吐、尿痛、血尿等症状,需及时就医。(责编)

醉酒后两种情况最危险

江苏连云港网红“三千哥”直播PK喝白酒去世的消息引发网友关注。浙江大学医学院附属第二医院急诊科主任徐善祥表示,“三千哥”死亡很可能是因为在短时间内摄入大量酒精后导致呼吸、循环功能衰竭,或并发呕吐,导致窒息死亡。

“现在急诊每月收治的因饮酒过量就诊的患者,以呕吐、意识障碍为主。”但徐善祥曾接诊一位30多岁的男子,他因喝酒过多后瘫倒在地,身体压迫左手臂10多个小时,最后被截肢。

徐善祥提醒,喝酒后易出现两种危及生命的情况:一是昏迷后呕吐导致窒息死亡,二

是喝酒后摔伤头部或四肢等继发外伤。提醒:尽量不要将喝醉者单独留在房间,最好有人在身边照顾,一旦醉酒者出现呕吐,让其身体保持侧卧位,促使气道通畅。宿醉不醒甚至昏迷的人要及时送去送医院解酒。

(摘自《都市快报》)

时下荔枝正大量上市,荔枝的吃法很多,除了鲜吃、入菜外,还能用来煮酒。广东省名中医、广东省中医院副院长杨志敏给大家推荐一道荔枝煮酒。

具体做法是:取荔

荔枝煮黄酒养脾暖胃

枝10个,黄酒200毫升。将荔枝洗净,去除皮核,备用。将黄酒、荔枝肉放在瓷杯中,再把瓷杯放在装有水的锅中,隔水炖煮15分钟即可。

荔枝煮酒出自于《本草述

钩元》,原方用于“老人气虚,胃有暴寒”。中医认为,荔枝有开胃健脾、温滋肝血的功效,黄酒可温补脾胃。二者合用,能起到暖补脾精、养胃护胃的功效,适用于脾胃虚寒、胃痛者饮用。

(摘自《广州日报》)

材料:大鱼头1个,天麻30克,红枣(去核)10枚,桂圆肉10克,姜2片,盐适量。

做法:①鱼头洗净,抹干水分。②天麻、桂圆肉及红枣洗净。③用少许油用姜片起锅,把鱼头略煎成微黄,放入炖锅,加入天麻、红枣及桂圆肉,注入八成满的水炖2小时,用盐调味即可。



健康食谱

