

# 饮酒后警惕挤压综合征

## 严重的话可危及生命



图据AI生成

本报讯(通讯员 李文芳 张冰清)不久前的一个早上,大货车司机阿杜(化名)未按时到岗,同事四处寻找后,最终在他驾驶的货车里发现了异常。当时,阿杜头杵地、半跪半趴在驾驶室,里面满是呕吐物,酒气刺鼻,无论怎么呼唤都无反应,四肢湿冷但尚有微弱呼吸,大家

赶紧拨打急救电话,将他送往浙江大学医学院附属邵逸夫医院江山分院急诊。

检查发现,阿杜处于深度昏迷状态,体温仅35.5℃,CT提示两肺广泛多发炎症,右肺尤为明显,且存在误吸;血气分析显示其有严重酸中毒,被立即收住重症监护室。

ICU主任徐丽萍组织会诊后判断,阿杜病情危重的根源是醉酒昏迷后,长时间跪姿压迫下肢肌肉,引发挤压综合征——肌肉缺血坏死释放的大量毒素,导致多器官功能障碍。医护人员立即展开救治,阿杜虽得以死里逃生,但出现无尿症状,肾功能难以短期恢复,需持续血液透析,遂转入肾内科。此外,他的小腿肿胀僵硬、活动受限、感觉迟钝,下肢神经也受到了损伤。

原来,出事当天,阿杜和同事聚餐,因米酒口感好便放

松警惕,不知不觉喝了两斤,随后踉跄回到货车休息,最终酿成大祸。经过一个多月的治疗,阿杜才得以出院。

医生警示,很多人饮酒后会选择在车内休息,可能因怕家人责备、寻找安静场所,或因醉酒意识不清无法回家,但车内空间狭小、无人照料,极易引发危险。其中,挤压综合征就是常见隐患,肌肉丰富部位长时间受压后,会因坏死释放有毒物质入血,引发急性肾损伤、高钾血症等致命并发症,其主要致死原因是横纹肌溶解导致的急性肾损伤。

医生特别提示:饮酒后切勿独自待在密闭空间;谨防误吸,建议采取侧卧位,避免仰卧,若出现呕吐需将头部转向一侧;昏睡2-3小时需及时唤醒并翻身,防止肢体长时间受压;若出现尿色改变、肢体不可逆疼痛等情况,需立即就医。

## 中年改善饮食习惯 仍能显著延寿

西班牙《世界报》网站日前刊发文章,全文摘编如下。

由中国、英国、美国和澳大利亚等国知名科研机构组成的国际团队得出的研究结论显示,坚持更健康的饮食,能让死亡风险降低18-24%。这意味着,45岁时开始调整饮食,女性平均能多活1.5-2.3年,男性则能多活1.9-3年。无论是否天生携带长寿基因,这种延寿效果都同样显著。即便到了80岁,饮食质量依然能影响寿命:男性可多活约2年,女性约1年。在这个年龄段,呼吸系统疾病、癌症的死亡风险,依然能通过调整饮食习惯来降低。

据参考消息网

## 脑研究揭示 “肚饱眼饥”背后原因

为什么明明已经吃饱了,看到零食却还是想吃?英国科学家日前研究发现,即使我们的胃已经装得满满当当,大脑的奖励机制依然会让人对那些诱人的食物“两眼放光”。

研究人员解释,无论人们有多饱,大脑都拒绝降低食物带来的“奖励感”,即使理智上知道不需要它,行为上也拒绝它,这正是导致人们暴饮暴食的“罪魁祸首”。这种反应就像一种根深蒂固的习惯,是多年来人类把某些食物与快乐联系在一起的自动反应。即使是自制力很强的人,也可能被这种下意识的神经反应“带偏”。 据《科技日报》

# 从口干到多脏器损伤仅数月

## 干燥综合征容易被忽视

通讯员 吴珍芳

去年冬天开始,50多岁的薛女士常感口干不适,因无糖尿病史,误以为是天气干燥导致“上火”,多喝点水就好。然而,喝水后症状改善并不明显,且感觉逐渐加重。

前不久,她感觉口干特别明显,每天饮水量超3000毫升,还伴有眼干、恶心、乏力,严重影响了生活,于是来到杭州市红十字会医院钱塘院区(杭州市第九人民医院)内分泌科就诊。主治医师李海珍在询问病史时,薛女士说,平时两个膝关节也痛,得吃止痛药才能控制。

专科检查结果提示薛女士还存在贫血、间质性肺炎和肾脏损害,这让李海珍立马联想到一种罕见病。进一步详细检查后,诊断结果印证了李海珍的判断——干燥综合征。“薛女士是患上了干燥综合征,干燥综合征又继发了血液、呼吸、骨关节及肾脏等多系统损害。”

经过一段时间的住院治疗,薛女士口干、眼干等症状改善,各项指标也明显好转。

干燥综合征是一种以淋巴细胞异常增殖浸润及内分泌腺功能失调为特点的慢性炎症性自身免疫性疾病,临床上主要表现为口干、眼干,女

性多见。目前该病的确切发病原因和发病机制尚不明确,多与遗传、病毒感染、性激素水平异常等多种因素相关。除了病变影响外分泌腺,出现口干、眼干症状外,还可以累及口腔、关节、肾脏、皮肤、呼吸系统、血液系统、神经系统等,严重时可危及生命。

干燥综合征如何预防?平时生活中要戒烟、戒酒,保持室内环境湿度适宜,避免熬夜、过度劳累,防晒(光敏、药物光敏)。定期口腔检查,防龋齿、牙周病。每年复查血常规、肝肾功能、免疫球蛋白、补体、腮腺/泪腺、肺部CT等(遵医嘱)检查。