

横纹肌溶解综合症是吃出来的吗

■ 上海市第六人民医院全科医学科主任 郭跃武

近年来一个医学专用名词——“横纹肌溶解综合症”逐渐为国内大众所熟悉,起因是2010年发生在南京的“小龙虾事件”,经媒体报道后引起了广泛关注。当年夏天,南京市各大医院陆续收治了数十例疑因食用小龙虾后发病的患者,症状为全身肌肉酸痛、乏力、小便颜色加深,严重者伴发热,尿色呈酱油样,甚至出现急性肾功能衰竭,经诊断是横纹肌溶解综合症,这个病真是吃小龙虾吃出来的吗?美食与健康是否能两者兼顾?

早在上世纪二十年代,德国北部波罗的海沿岸海湾地区便发生过类似事件,当地居民在食用水产后一部分人出现不适,相继发病,症状同样为肌肉酸痛、乏力、小便颜色加深,受限于当时的医学检验手段,在无法明确发病机理的情况下,该病最早被命名为 Haff disease,即哈夫病,又叫泻湖病,Haff 在德语中是海湾、泻湖的意思。这是医学历史上该病的最早记录,距今已近百年。此后世界各地沿海地区都有相同病例的集中或散发报道,可见吃小龙虾并非横纹肌溶解综合症的唯一病因。医学研究认为此病与食用海(河)鲜类水产品有关,并给出了可能的发病因素:1.水产品导致的过敏反应;2.水产品中含有某些致病毒素造成机体损伤;3.水产品中携带的细菌或病毒引起感染。而在我国发生的小龙虾事件,还多了一条可

疑致病因素:用于加工清洗小龙虾的洗虾粉所造成的残留化学制剂污染。

横纹肌是构成人体肌肉的主要成份,分为附着在骨头上的骨骼肌和组成心脏的心肌,其肌纤维细胞在显微镜下呈现明暗相间的横纹特征,一旦遭遇有害因素,细胞被破坏裂解,细胞内的肌红蛋白等物质便大量释放入血,随血液循环全身,最后经泌尿系统排出体外,导致尿色加深,尿色深浅与肌肉破坏溶解的程度成正比,还与肾脏的过滤功能密切相关。

夏秋季节小龙虾等水产品集中上市,这些美食集中体现了一个“鲜”字,含有丰富的蛋白质和虾青素等营养物质,很多人乐此不疲,争相购买食用,以享口腹之欲,但却容易忽略其中的危险因素而一不小心中招。为了尽量减少食用小龙虾等水产品带来的风险,在购买和加工食用时应注

意以下事项:选择有质量保障的可靠水产供应商或餐饮企业购买,加工过程不要贪图鲜嫩,任意缩短烹饪时间,而应加热到熟透为止,尤其是小龙虾。有分析对照指出,正规商家加工的小龙虾烹煮时间通常在30~45分钟,而个人自行加工食用的往往达不到有效时长,这也是两者之间发病率相差较大的原因(个人采购加工食用者发病率较高)。每次的食用量也有讲究,小龙虾等水产蛋白质含量极高,不宜食用过多,成人推荐量每次不超过10只(正常大小)。如果在食用水产后出现肌肉酸痛、乏力、小便颜色加深等症状,应及时就医,避免病情延误和进展。

除了食源性以外,导致横纹肌破坏溶解的病因还有很多。机械性损伤就是一大诱因,常见于交通事故或自然灾害

(地震等)引起的外伤尤其是挤压伤,过度健身类剧烈运动,高温下的重体力劳动等,均可引起横纹肌的急性损伤,从而诱发横纹肌溶解综合症。进入二十一世纪以后,伴随着我国进入老龄化社会,很多老年病、慢性病越来越普遍,其中最常见的就是高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管意外、恶性肿瘤等,这些患者经常服用的他汀类、贝特类降脂药,以及其它细胞毒类药物,逐渐成为该病的主要发病因素。



长寿的老人有哪些特征

■ 雪梨

我妈85岁离世,家族没有长寿基因。听妈妈说,外公39岁就离世了,得的是“痲病”,就是现在人们常说的肺结核。如果那个时候有现在这个医疗条件,估计外公绝对不会那么早就走了的。

外婆活到77岁,外婆走的时候,都不知道是得了什么病,两个舅舅都没有舍得花钱去给外婆到医院确诊一下到底是什么病,只知道外婆就是胳膊疼,后来我妈说也可能外婆是得了乳腺癌转移了,其实谁也不知道外婆到底得了什么走的。

我妈呢,这一辈子生了5个儿子,就我一个女儿,她这个人性格特别好,反倒是我爸性子特别急,但是老两口这一辈子都没有红过脸。

都是我爸发了脾气,我妈就选择忍忍不说话,等我爸脾气发完了我妈再跟我爸秋后算账,我爸最后也就是点点头笑笑表示知错了。就这样老两口恩恩爱爱的过了一辈子。

我爸65岁离世的时候,我妈才57岁。后来就跟着弟弟一起生活,那个时候

她身体特别好,我记得60多岁的时候,我春天回家,我妈还带我们上山去采野菜,秋天领我们去捡蘑菇的,我们都走不过她,她蹒跚摸岭的可能走啦。其实这也给我妈的长寿奠定了最坚实的基础。

到70多岁的时候老妈得了脑梗,走路不稳了,身体也不好,弟弟就给她买了拐杖。然后早晨吃完饭就拄着拐杖到大门口的石凳上坐着晒太阳,跟着在大路上上下走动的邻居聊聊天,唠唠嗑,到中午坐累了就回家吃饭,吃完饭就睡午觉,睡完觉再出去晒晒太阳。

我妈最后的晚年生活就是三点一线,吃饭——睡觉——晒太阳。有时候自己还从头到脚做按摩,再不用小棍敲打敲打各个关节部位。

我妈这个人从不挑食,弟媳妇做什么就吃什么,也从来没有刻意要求为她做什么菜。无论菜咸了还是淡了,我妈从来都是说好吃好吃。就像她自己说的,咸了我就少吃点,淡了我就多吃点,自己老了做不动了,不能给儿女添麻烦,更不能挑三拣四的。

五个媳妇,我妈从来没有在老大媳

妇跟前说老二媳妇不好,在老三媳妇面前说老四、老五媳妇的坏话,所以这几个媳妇都跟我妈相处得很好。

在我妈的最后阶段,这些媳妇也都在她身边轮流照顾着。真佩服我有一个高情商的老妈。

我弟弟是个大孝子,后期我妈经常弄脏了裤子,弟弟从来不埋怨一句,都是一盆一盆地把脏衣服端到大河里去洗干净,凉好。

晚上弟弟干完活儿回来,就把吃的钙片、降压药给找好,然后端着水看着我妈吃下去。

我妈从来不管闲事,弟弟小两口一吵架了,她从来不拉偏架。就像她自己说的,本来这事儿不怨我儿子,我说了我儿子我心疼,即使怨媳妇我更不能说,说了媳妇会记恨我的。她就只好装着没听见,就在自己的房间里呆着,也不出去,从来不管闲事,也不操心。

总结我我妈长寿的原因就是心态好,不挑食,不管闲事,晒太阳,睡觉,按摩。年轻时干活儿多底子好,身体素质好。

入秋后要“三不吃”

秋老虎,说的就是入秋后,天气的炎热不但没有降温,反而更让人感觉到无比的炎热,俗话说得好,“立秋反比大暑热,中午前后似火烤”,说的就是秋天的热和夏季的热是截然不同的。

入秋后的炎热更多的是燥热,尤其是中午的太阳,晒得人浑身难受,所以很多人为了避暑,就像夏天那样吃一些寒凉的食物,殊不知这样的做法,不知不觉中就会给身体带来了负担。这是因为秋季虽然炎热,但是有一要注意防秋燥,不然人很容易上火,所以平时就比较容易上火的体质更要注意。

入秋后,建议大家三不食。一不食生姜,因为入秋后,天气燥热,人本身体内火气就大,所以此时如果再食用过量辛辣的生姜,人们就很容易上火;二不食瓜类,因为大多数的瓜类都是比较寒凉的食材,虽然入秋后,天气很燥热,但是也不建议继续吃这些寒凉的食物,不然会给胃肠带来很大的负担;三不食辛辣、寒凉食物,入秋后,生活在南方的朋友们很容易忽视掉秋天已经来了的情况,依旧是按照夏季那种吃法,喜欢吃些寒凉的食物,喝水都要带冰的,而这就会给胃肠带来负担。