

正值螃蟹膏肥脂满、各类应季蔬果轮番上市之时，许多美食让人迫不及待想要一尝为快，但对于患慢性肾病、心衰等有肾功能损伤或药物治疗情况的患者而言，琳琅美食的背后却暗含着诱发健康隐患的风险。近日，武进人民医院肾脏内科成功救治了一名无既往病史却突发重度高钾血症的患者，该病十分凶险又极其“狡猾”，无论是健康人群还是肾病患者都应当重视预防在先，控制为重。



典型病例

男子突发呕吐无力 竟是罕见高钾血症

53岁的蒋先生素来身体健康，无高血压、糖尿病、肾脏病等慢性疾病，月初上班时突发呕吐、四肢无力，无法自行站立，甚至不能握筷，由120紧急送至武进人民医院急诊。查电解质发现蒋先生血液中钾浓度升高，为9.93mmol/L，远超正常值上限5.5mmol/L，心电图所有导联T波高尖，各项指标均提示蒋先生患有严重的高钾血症。肾脏内科副主任医师崔慧芳详细了解了蒋先生的情况，予以积极降钾治疗后，患者血钾逐渐降至正常水平。

崔慧芳介绍，人体血液中钾浓度升高，大于5.5mmol/L称为高钾血症，大于7.0mmol/L即为严重的高钾血症，患者死亡风险增加30倍，随时可能出现各种

心律失常甚至心跳骤停，大于9.0mmol/L的高钾血症在临床中已经十分罕见。对于健康的人群来说，即使钾摄入过多也可通过肾脏有效排出，而肾功能不全的人群因其肾脏功能下降导致不能有效排出摄入的钾，所以容易诱发高钾血症，危及生命安全。

专家提醒

武进人民医院肾脏内科主任、主任医师龚立峰表示，高钾血症多见于肾功能衰竭、盐皮质激素缺乏、原发性肾小管泌钾功能障碍、长期口服保钾利尿剂等特殊人群，这类人群肾脏排钾功能下降，饮食不注意则易出现高钾血症。早期轻度的高钾血症患者可无明显不适，严重的高钾血症会导致患者极度疲乏衰弱、四肢麻木软瘫、手指麻木、嘴唇麻木、舌头僵硬、说话困难、呼吸困难，引起心率减慢及各种心律不齐，甚至会导致心跳骤停、猝死等严重后果。

龚立峰提醒，近三分之一的高钾血症患者病情会反复发作，且随着复发次数增加，每次复发间隔时间会缩短，成为埋在体内的“隐形炸弹”，因此，患者要

高钾血症不容小觑 专家支招科学“打钾”

专家名片



龚立峰 武进人民医院肾脏内科、血液净化中心主任，主任医师，医学硕士。江苏省肾脏病学会CKD学组成员，常州市肾脏病学分会透析通路学组副组长，常州市骨质疏松分会委员。毕业于南京医科大学，曾在南京市鼓楼医院肾内科进修。掌握各种肾脏病的诊治及血液净化技术，熟练开展动静脉内瘘术、腹膜透析导管置管术、中心静脉置管术、肾穿刺活检术等技术。主持多项市局级科研项目，发表SCI及中华级论文多篇。专家门诊时间：周四全天（本部）

将控制血钾当成一场“马拉松”，加强疾病的长期规范管理。肾功能不全患者需遵医嘱定期监测、随访肾功能、电解质；对于排钾功能异常的人群来说，应当避免短时间内摄入过多高钾食物，如咖啡、香蕉、菌类等，也可以通过冷冻、浸泡、弃去汤汁等方法减少食物中的钾；患者如需长期服用螺内酯等保钾药品，需遵医嘱服用，不可擅自调节剂量，同时服药期间需定期复诊，监测血

钾；规律充分的血液透析可以定期清除体内多余的钾离子，维持血钾稳定。

科室介绍

武进人民医院肾脏内科成立于2003年，是常州市临床重点专科，血液净化中心是江苏省及常州市质量控制优秀中心。科室实行南北两院同步管理，专科分为西医肾病、中医肾病、肾脏病理、血管通路、

血液净化和腹膜透析5个亚专业组。

科室常规开展对急性肾衰竭、肾综合征、糖尿病肾病、狼疮性肾炎等各种肾脏疾病的检查和治疗；开展临床肾活检穿刺术、中心静脉置管术、动静脉内瘘术、腹膜导管置入术及复杂动静脉内瘘的重建、取栓及扩张术等。血液净化中心常规开展各种血液净化技术，年治疗将近50000人次。（武医宣）

快速结束“长新冠”记住这三步

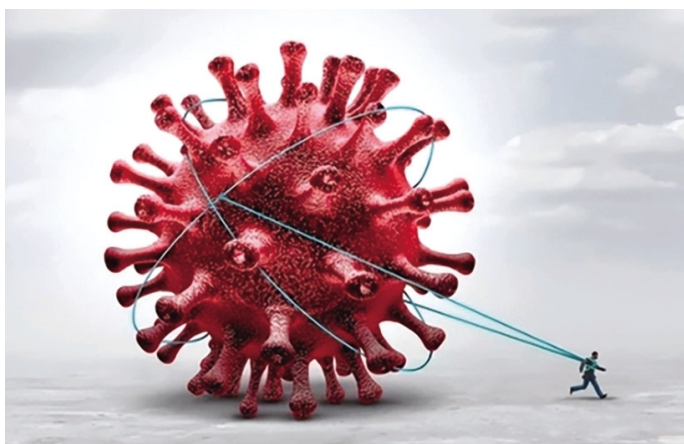
随着秋冬季呼吸道传染性疾病的增多，最近不少人除了遭遇支原体感染、流感，还有些人遭遇了“二阳”“三阳”，而且总感觉阳康后一直不舒服，没有恢复到最初的身体状态。那到底是不是所谓的“长新冠”？

阳康≠康复，长新冠能检查出来吗？

“长新冠”通常指的是新冠后遗症。世界卫生组织将其称为“新冠后症状”，统指一些人在感染新冠病毒后经历的一系列长期症状。可能或确诊感染新冠的个人在感染3个月后有症状，症状至少持续2个月，且没有其他的明显诱因。

由此可见，“长新冠”确实存在且恢复快慢也是因人而异。但可以肯定的是，阳康或转阴后并不意味着完全康复，有些“二阳”“三阳”的患者阳康后也仍有不适。

那长新冠能检查出来吗？山东省公卫临床中心重症医学中心主任王春亭表示，目前还没有用于诊断“长新冠”的特定检查，一般针对症状和体征进行排除诊断。例如：



呼吸困困难胸闷：可以进行肺功能检查；
持续咳嗽3个月：X线胸片和胸部CT；
如果出现胸痛：用心脏超声来检查评估；
长期出现头痛：脑部影像学检查，由神经科医生评估和治疗。
总是感觉疲劳：排除基础疾病，放松身心、适当休息。

如何快速结束“长新冠”？

王春亭介绍，如果并非器质性病变以及并发症引起的“长新冠”症状，一般可以依靠自身免疫系统的努力而逐步减轻、消除。

第一步：充分休息、饮食营养均衡、放松心情；
第二步：循序渐进的康复锻炼可以增强抵抗力，从而缩短“长新冠”的持续时间。
第三步：针对一些令人困扰的“长新冠”症状，试试以下方法缓解调理：
针对咳嗽：可以练习用鼻子轻柔地呼吸，闭上嘴巴吞咽，保持空气湿度；
针对失去味（嗅）觉：可以保持口腔清洁和健康，经常刷牙。也可以尝试不同的口味增加刺激。选择含盐量低的食物；
针对头疼：可以在医生指导下服用布洛芬或扑热息痛，避免饮酒过多，养成良好的睡眠习惯。（健康时报）

天气转冷，腰腿疼痛如何应对？

天气变冷，一些人在受凉后可能会感到腰腿疼痛等不适症状，甚至影响到日常生活，这究竟是因为什么呢？

专家介绍，突然的寒冷刺激，会带来疼痛和潜在的冻伤风险。对于既往已有腰椎或关节疾病的人来说，这种刺激会引发疾病发作。

此外，随着天气变冷，人们经常感到疼痛的原因在于，当天气寒冷时，人体的肌肉运动系统的血流量会相对减少。这种情况在平时会抑制血流量以节约能量，但同时也起到关键作用。然而，当血流量减少时，疼痛和炎症就难以得到有效的控制，这可能导致无菌性炎症的发作，进而引发腰腿疼痛等问题。

秋冬腰腿疼痛应该怎么办？首先要注意保暖，特别是对于已经出现腰腿疼痛现象并已得到明确临床诊断的患者。对于已经发生腰腿疼痛的

病人，可以先尝试保守治疗，包括中药熏洗热敷、针灸、艾灸以及手法康复等。在生活中，可以每天热水泡脚，对预防和缓解疼痛有很大帮助。

值得注意的是，尽管天气变冷，我们仍需根据自身情况坚持体育锻炼。在家中，可以活动腰、腿，增强血液循环。天气合适的情况下，可适度去户外进行有氧运动，如散步、慢跑或打太极拳等。这些活动会使你动起来，不仅可以预防腰腿疼痛，对于已经出现疼痛的患者适当运动，有助于腰腿疼痛的康复。如果疼痛严重，应及时寻求专业医生帮助。（搜狐健康）



专家谈病