

八旬老人“血尿”、乏力、肌肉酸痛 竟是这种病所致

人体肌肉主要分为三大类：骨骼肌、心肌和平滑肌，骨骼肌和心肌属于横纹肌。看似平常的横纹肌，一旦出现异常，可能引发意想不到的健康危机。近日，武进中医医院接诊了一位横纹肌溶解综合征的高龄老人，且出现了急性肾衰竭、高钾血症、酸中毒等严重并发症，病情凶险，命悬一线，经肾病科团队全力救治，老人现已康复出院。

家住湖塘的83岁薛大爷，一直以来身体硬朗，精神矍铄。即便之前因为冠心病植入了冠脉支架，他依然每天雷打不动地前往自家小菜园忙活。可三个月前，薛大爷明显感觉身体不对劲，轻微劳作便疲惫不堪、全身乏力。本以为休息几天就能恢

复，没想到一周后，症状越来越严重，还出现了腿部肌肉酸痛，连小便的颜色都变成了浓茶色，这时他才意识到问题的严重性，赶忙来到武进中医医院就诊。

肾病科副主任、副主任中医师蒋丽君接诊后，仔细询问病史，完善相关检查。检查结果显示，薛大爷血钾浓度5.84mmol/L，出现了高钾血症；血肌酐高达640μmol/L，超出正常范围6倍，出现了急性肾衰竭。同时，反映肌肉损伤的肌酸激酶、肌红蛋白等指标一路飙升，尤其是肌酸激酶，数值直接飙到31559U/L，要知道正常男性的范围仅仅在50~310U/L，这意味着薛大爷的肌肉存在严重损伤。综合考虑薛大爷的症状和病史，最终锁定了真凶：横纹肌溶解综合征。

横纹肌溶解综合征是由于多种原因导致横纹肌细胞坏死，造成肌红蛋白、肌酸激酶等细胞内物质释放到血液中，进而引发各组织器官损害的一种疾病。尤其会导致肾脏等全身重要器官出现代谢紊乱或衰竭，甚至可能危及生命。薛大爷已经出现了急性间质性肾炎、急性肾衰竭、高钾血症、酸中毒等一系列严重并发症，病情十分凶险。武进中医医

院肾病科团队迅速制定治疗方案，通过紧急血液透析，清除血液中的肌红蛋白、毒素及多余钾离子，缓解高钾血症对心脏的威胁；同时辅以激素治疗抑制免疫反应，减轻肾脏炎症；并通过纠正酸中毒、补充液体维持肾脏灌注。经过精心治疗，薛大爷各项症状逐渐缓解，肌酐值降至正常，出院休养，后续定期随访情况良好。

专家介绍，横纹肌溶解综合征并非罕见病，引发的原因也多种多样。比如突然进行剧烈运动，像平时不怎么锻炼的人，突然去参加高强度的马拉松比赛，很容易导致肌肉受损；还有肌肉受到外力挤压，比如遭遇车祸、重物砸伤等。药物方面，长期服用他汀类降脂药、某些抗生素，或者不小心接触到毒物，都可能成为诱因。另外，病毒感染、身体代谢异常以及自身免疫疾病等，也与横纹肌溶解综合征的发生密切相关。典型症状包括肌肉疼痛、肿胀、无力，尿液颜色加深，呈茶色或酱油色，部分患者还伴有发热、乏力、恶心、呕吐等全身症状，重症患者会出现急性肾衰竭、凝血功能障碍等严重并发症。特别要注意的是，



蒋丽君 武进中医医院肾病科、血液净化中心副主任，副主任中医师，医学硕士。孟河医派传承人，常州市医学会肾脏病分会第一届青年委员会委员，江苏省中医养生学会中医肾病养生分会委员，常州市中青年中医药优秀人才培养对象，曾至东部战区总医院（原南京军区南京总医院）进修学习。擅长肾病科各种疾病包括急慢性肾炎、慢性肾衰竭、急性肾损伤等的中西医结合一体化治疗。

专家门诊时间：周六全天

老年患者常合并基础疾病，肾脏代偿能力弱，一旦发生横纹肌溶解，肾衰竭风险极高，必须争分夺秒救治。

专家提醒，广大市民在健身锻炼时一定要量力而行，充分考虑自身身体状况和运动能力，循序渐进，逐步增加运动强度和时

间。老年人应避免过度劳累，因肌肉修复能力较弱，长时间劳作易诱发损伤。长期服用他汀类药物者，需定期监测肌酸激酶。如果出现“血尿”+乏力+肌肉酸痛”的症状，切勿当作普通疲劳，务必第一时间前往医院就诊，避免延误病情。



扫码关注
武进中医医院微信公众号

含糖多难消化 元宵节选汤圆 把握六原则

过完春节，又将迎来元宵佳节。汤圆是元宵节的重要食品，但医生提醒，对于有糖尿病等基础疾病的老年人来说，汤圆不能随意吃。不同人群吃汤圆都有哪些讲究？如何选择健康美味且适合自己的汤圆？

四类人不宜食用

汤圆中含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、各种维生素和钙、铁等矿物质，食用后能够为身体补充所需营养，还能提供能量。

专家表示，一般情况下，糖尿病患者、肥胖人群、胃肠道功能紊乱人群、过敏人群不适宜吃汤圆。

汤圆糯米粉含糖量较高，食用后可能导致血糖升高，对糖尿病人不大友好。同时，因其中含有大量糖分、脂肪等，肥胖人群食用后可能导致体内脂肪堆积，从而加重肥胖的情况。此外，汤圆较难消化，胃肠道功能紊乱人群吃后易加重胃肠道负担，出现腹痛、腹泻、便秘等症状。还有人花生、糯米等过敏，食用后可能出现



皮肤瘙痒、红肿等反应，严重时还可能出现过敏性休克。

时间和数量有讲究

一颗汤圆的重量一般在20~30克左右，吃下两颗就相当于50克米饭。

当然，如血糖控制得较好，消化能力还不错，或者其他基础病症状较轻，老年人可适量吃些汤圆应景。需要注意的是，老年朋友一次最好吃不超过两颗，且要在正餐后两小时或者放在两餐之间吃，不建议经常吃。

吃对汤圆遵循六原则

如何选择适合且健康的汤圆？医生给出以下建议。

选择合适馅料。优先选择坚果种子类（如黑芝麻、花

生、核桃）和杂豆类（如红豆沙），少选择巧克力和水果味的新式汤圆。

注意配料表。选择油和糖含量较低的汤圆，避免食品添加剂种类较多的产品，特别是彩色汤圆，要注意配料中是否含有色素。

控制食用量。汤圆是高糖、高热食品，健康人群一次食用量在50~100克之间。

避免油炸和过热食用。这可能烫伤口腔和食管黏膜，增加食管癌、胃癌等疾病风险。

不宜早餐或宵夜食用。汤圆本就不易消化，早晨和晚上食用会增加胃肠道负担，可能导致消化不良、反酸、烧心等症状。

喝汤促进消化。吃汤圆时喝点汤可以促进消化吸收，但注意不要在汤里加糖。

（浙江老年报）

区疾控中心：交流研讨拓思路 共绘 2025 新蓝图

近日，武进区疾控中心召开“崇尚实干、勇争一流”2025年工作思路研讨会。会议传达学习了中央经济工作会议、市委全会、区委全会等重要会议精神。中心各科室主要负责人总结了2024年的工作亮点和经验成效，同时以问题为导向，就2025年工作思路进行了汇报交流，中心主任史宏作工作部署。

针对下一步工作，会议强调，一要牢固树立“崇尚实干、勇争一流”的鲜明导向，树立信心，保持定力。建强疾病防控体系，完成疾控中心实验室改造。着力为基层群众解难题办实事，埋头苦干，勇毅前行，用心用情用力服务高质量发展。二是依托高水平科研平台，进

一步提升科研能力。借力高质量科研项目，进一步提高科研产出：积极营造科研氛围，鼓励各业务条线结合实际积极申报各级科研项目，不断提高中心科研能力和科研管理水平，力争在科研立项数量和质量上取得新突破；积极组织单位科研骨干力量申报市卫健委青苗人才、高层次人才等科研人才培养工程。三是要立足疾控实际，不断破旧立新，为推动中心高质量发展提供创新思路和方法。

（刘燕）

