

# 长期饮料当水喝 18岁男生生命垂危

□通讯员 时乔 金陵晚报/紫金山新闻记者 蒋晓春 杨清

近日,南京医科大学第二附属医院成功救治了一名因长期饮用含糖饮料导致糖尿病酮症酸中毒的18岁考生。患者小周(化名)因学业压力及不良饮食习惯,长期以含糖饮料为主要饮品,导致糖尿病酮症酸中毒,一度昏迷不醒,生命垂危。经过南医大二附院医护团队的精心治疗,小周已脱离危险,逐渐恢复健康。

## 长期依赖含糖饮料 不良习惯危及生命

小周今年本来要参加高考,由于学习压力大且住校生活,长期依赖可乐等含糖饮料来解渴,每天要喝好几瓶。在发病前两周,小周发现自己稍微走两步就呼吸困难,非常疲劳,而且时常感到口干,一天喝水5000ml以上,小便次数明显增多。

家人以为小周口腔有问题,于是带他到口腔医院检查,但并未发现明显异常。小周和家人都觉得是高考压力大,精神过于紧张带来的身体变化。直到高考前夕的6月5日早上,家长惊恐地发现小周昏睡不醒,于是紧急送往当地社区卫生服务中心。然而,小周的病情之严重超出了社区医疗中心的应对范畴,他

的血糖水平高到连血糖仪都无法测量,同时出现了休克的症状。在这危急时刻,小周被迅速转送至南医大二附院急诊科。

## 医护团队全力以赴 患者转危为安

二附院急诊科的医护人员对小周进行了迅速而全面的检查。抽血结果显示,小周的血糖高达78mmol/L,远远超出了正常空腹血糖范围3.9-6.1mmol/L。同时,他的血pH值为6.9,低于正常值7.35-7.45,这表明他出现了严重的酸中毒情况。由于小周昏迷不醒,医生无法通过问诊获取更多病情信息,但经过重症医学科孙立群主任团队的细致排查,小周最终被确诊为糖尿病酮症酸中毒。此外,他还伴有腹泻等感染症状,生命岌岌可危。孙立群表示,这种急

症如果不及时发现和治疗,很可能导致心跳骤停等严重后果。

孙立群首先针对小周体内液体严重不足的问题进行补液治疗。由于小周的血糖极高,医护人员为他静脉应用胰岛素降低血糖。在治疗过程中,医生还注意到小周存在严重的缺钾情况,随着补液、降糖、纠酸和积极的补钾治疗,小周的病情逐步缓解。治疗期间,医生密切监测小周的心、肺、肾功能,特别是血钾和尿量。同时,为了控制伴随的腹泻等症状,医生还给予了抗感染治疗。经过医护团队的精心治疗和护理,小周在入院后的第二天就从昏迷中苏醒过来,第五天便恢复了正常的交流能力。

随着病情的显著改善,小周被转至二附院内分泌科游娜主任团队,经过专业积极的治疗,酮症酸中

毒症完全缓解,但长期不健康的生活方式造成的血糖异常已经不可逆转,他被确诊为2型糖尿病。小周表示今后要积极地调整生活方式,严格按照医嘱进行药物治疗,控制饮食、坚持运动、监测血糖,争取在明年的高考中取得好成绩。

## 专家提醒

### 关注青少年健康与生活习惯

孙立群指出,青少年糖尿病的发病率逐年上升,这与现代生活方式的改变密切相关。缺乏运动、过度摄入高油高糖食物、学习压力大以及长期精神紧张等因素都是导

致青少年糖尿病的重要原因。特别是在这个病例中,小周长期以可乐等高糖饮料代替水饮用,不仅加剧了胰岛素功能的紊乱还掩盖了低血糖的症状,使得病情难以被及时发现。

游娜也提醒广大青少年应保持良好的生活习惯,包括均衡饮食、适量运动和充足的休息,并建议家长和学校应加强对青少年的健康教育,引导他们树立正确的健康观念。同时对于出现口干、多饮、多尿等糖尿病典型症状的人群,应尽快前往医院进行检查和治疗,以免错过最佳治疗时机。

视觉中国供图



# 小伙任性锻炼出状况 这样运动或致急性肾损

□通讯员 杨璞

金陵晚报/紫金山新闻记者 蒋晓春 杨清

夏季来临,很多人开启了减肥锻炼模式。然而,近期南京市中西医结合医院接诊了一位23岁男性患者,因剧烈运动后出现了横纹肌溶解综合征。据悉,这样的例子并不少见,主要是大家对科学合理运动的重视程度不够。

## 突击锻炼以为是肌肉 拉伤,医生发现异常

近日,南京市中西医结合医院针灸科接诊了一位23岁的男性患者,他说最近锻炼上肢强度比较大,感觉肌肉拉伤了,想借助中医针灸康复。但是接诊医生发现了异常。

“小伙子来到时候,肌肉尤其是肱二头肌比较僵硬,直呼疼痛,手臂都不能打直。大部分人进行过强度较大的锻炼之后,的确容易出现肌肉酸痛的症状,但很少出现手臂不能动的情况,这非常少见!于是我想先给他肌肉做个B超检查!”南京市中西医结合医院针灸科主治医师程铨介绍。

“超声检查发现,其肩部上肢的肌肉出现广泛的肿胀,回声纹理模糊不清,和正常的不一样,怀疑是横纹肌溶解综合征。”南京市中西医结合医院超声科副主任医师李亚洲介绍说,“当时男孩精神还不错,检查完就准备回家了。我们坚持认为他病情严重,反复和他沟通,建议他抽血

做血液生化检查。这一查不得了,其中肌酸激酶指标竟是正常指标的150倍!”

## 剧烈运动后可能出现 横纹肌溶解综合征

南京市中西医结合医院体卫融合运动医学门诊副主任中医师王金勇介绍说,横纹肌溶解综合征是指各种原因引起的横纹肌(骨骼肌、心肌)细胞受损、溶解,从而导致细胞内内容物(包括钾、磷酸盐、肌红蛋白、肌酸激酶和尿酸)释放进入细胞外液及血液循环,最后从肾脏排出,导致电解质紊乱、低血容量、代谢性酸中毒、凝血障碍以及肌红蛋白肾病,有30%的人可能会发生急性肾功能衰竭,并可导致死亡。

剧烈运动后可能出现横纹肌溶解综合征,临床主要表现为乏力、肌肉肿胀及触痛、酱油色尿(或茶色尿)“三联征”,严重的可以有发热、全身不适、恶心、呕吐、精神错乱、精神激动、谵妄、少尿或无尿等。

如何鉴别横纹肌溶解综合征与常见的肌肉酸痛?

南京市中西医结合医院体卫融合运动医学门诊副主任中医师王金勇介绍说,运动导致的肌肉酸痛常见于延迟性肌肉酸痛,常见于突然加大运动量、非习惯性运动及力量训练后12-24小时发生的特有的肌肉酸痛,由于这种酸痛不是发生在运动后即刻,而是在运动后数小时,所以称为延迟性肌肉酸痛。主要表现为肌肉

疼痛、僵硬等症状,24-48小时达到峰值,随后逐渐减轻。

横纹肌溶解综合征的肌肉疼痛症状是运动后很快就会出现的不适感,随着时间的推移,不适感逐渐加重,且不会在24小时内逐渐减轻,不会像延迟性肌肉酸痛那样因为平躺等休息姿势而减轻,肌肉还可能会出现“波动感”等肿胀现象。

## ■高温天锻炼的五大注意事项

王金勇介绍说,高温天锻炼一定要注意五大因素:

- 1.选择合适的时间,室外运动至少要避开上午12点至下午4点这个时间段;
- 2.选择合适的地点,尽量选择阴凉、通风的锻炼场地;
- 3.选择合适的衣服,尽量选择透气、吸汗的衣服;
- 4.合适的运动方式,尽量不要选择高强度的体育锻炼;
- 5.补水很重要:①不单是运动后补水,补水要从准备运动的前2小时左右就开始,早期以补水为主,运动前1小时左右可以补运动饮料;②运动中要适量、多次补水,尽量以运动饮料、功能饮料为主;③运动后也要少量、多次补水,如果运动中补充了功能饮料,运动后可以适当补充功能饮料,也可以补充水分,直到出现尿意才可以恢复正常饮水。切记不能在运动后短时间内补充大量液体。运动饮料可以选择专门的以维生素、电解质等为主要成分的功能饮料,也可以选择超市里面配好的运动饮料。

# 老人腕部骨折 中医手法5分钟“稳准快”复位

□通讯员 屈璟秀 罗鑫

金陵晚报/紫金山新闻记者 蒋晓春 杨清

凌晨1点半,60岁的刘奶奶在家人的搀扶下来到江苏省中西医结合医院急诊骨伤科。她表示,半小时前自己不慎在卫生间滑倒,情急之下用手撑地,右腕部顿时传来一阵剧痛,腕部外观也出现了明显的畸形和肿胀。急诊医生立即予以拍片检查确认伤势,结果提示为桡骨远端骨折、骨折错位明显。

## 5分钟完成骨折断端复位

骨伤科强东坤医生进一步检查伤情发现,刘奶奶右腕呈明显的“餐叉样”畸形,且肿胀明显,手腕部活动受限。经过详细的评估后,他明确老人当前状态符合手法复位的条件,在耐心解释复位的过程、风险和预期效果后,刘奶奶欣然同意该治疗方案。

强东坤熟练开展消毒、局部麻醉、裁剪石膏等复位前工作后,在助手的配合下,他轴向牵引恢复骨折长度、掌屈、尺偏恢复骨骼生理角度,横向挤压纠正骨折侧方移位,借用巧力5分钟就将手腕复位,随后将消肿止痛的“正骨水”外敷在患处,再用石膏固定以防移位。复位后X线提示,刘奶奶右桡骨远端骨折对线对位良好。强医生叮嘱她要每周复诊,并坚持悬吊患肢,加强肩肘、手指等关节的活动促进恢复。

## 手法复位优势多,年治愈超 300名患者

“通常情况下,对于骨折患者,我们会先评估后予以保守治疗,中医手法复位就是治疗桡骨远端骨折的常见方式之一,对医生的手法和熟练程度也有较高的要求。”强东坤表示,中医手法复位,适用于绝大多

数的桡骨远端骨折患者,幼儿、青少年、高龄患者的接受程度较高。

近日,一位14岁不慎运动跌倒的孩子,同样是手撑地后出现了桡骨远端骨折,经过综合评估后,手摸心会、推拉牵引,5分钟就为他接上了断骨。强东坤介绍,手法复位治疗,不仅能减少疼痛,还可以减轻错位对周围神经、血管的压迫,益于后期恢复。通常情况下,手法复位治疗相较于开刀手术,恢复时间会更短一些,所需费用也会更低。骨伤科每年常规开展桡骨远端骨折的手法复位和手术治疗300余例。

## 各阶段辨证施治,有利于提升 治疗功效

强东坤提醒,进行手法复位后,需谨防骨筋膜室综合征的产生。他表示,这种并发症易发生在骨折后肿胀程度还未达到高峰,就已经完成石膏固定的患者。骨折治疗遵循“三分靠复位、七分靠固定”的理念,石膏承担间接固定的作用,所以无法在治疗时预留肿胀空间,可随着后期患处的肿胀加重,骨折断端及软组织的出血会加重对血管、神经的压迫,严重者还会出现骨折固定远端或神经缺血性坏死。对于这类问题,可以各阶段辨证施治,搭配中医药治疗提升功效。

骨折初期,患者多为血瘀气滞证,内服由桃仁、红花、当归、川芎等中药材组成的桃红四物汤,可达到活血行气,消肿止痛的作用。

骨折中期,患者多为筋伤骨断证,此时治疗以调和营卫为主,内服生地、陈皮、乳香等中药材组成的续骨活血汤,能起到接骨续筋、和营生新的作用。

骨折后期,治疗以补益肝肾、促进骨骼愈合为主,内服由丹皮、杜仲、白芍等中药材组成的壮筋养血汤,具有补肾养血、舒筋通络的疗效。