



“罪魁祸首”小龙虾?

撰文 彭义祥 杨紫丹 李丽萍 绘图 贺雅馨

说起小龙虾,堪称夜宵(尤其夏季)界的扛把子!什么毛豆、花生简直弱爆了!论口味选择,都不带重样的!十三香、蒜香、香辣、麻辣、油焖、椒盐、黑椒……只有你想不到,没有做不到!所谓“虾红”是非多,有一则新

闻:“女子健身后与朋友吃了6斤小龙虾,凌晨入院!3天后还痛到睡不着”,这个内容不禁让人想起江湖中关于小龙虾的各种传闻!

小龙虾是虫子,不能吃!

小龙虾生活在污水里,专吃生活垃圾!

小龙虾体内重金属超标几百倍!

小龙虾终身携带肺吸虫病,易造成“横纹肌溶解症”。

小龙虾哭了,这个锅我不背!低脂高蛋白的我(纯瘦的猪肉脂肪含量为6.2%,可小龙虾却只有0.35%~1.18%),

为什么我不能吃!至于说小龙虾都是长在臭水沟,很脏,很多寄生虫,体内重金属超标几百倍!小龙虾又哭了:都21世纪了,还总有刁民想害我小龙虾!

必须给小龙虾正名!只要小龙虾来源正规、彻底煮熟,那必须妥妥的安全!但是,过敏体质或者有高尿酸血症、处于痛风急性发作期的朋友,忍忍吧!当然,吃的时候适量就好,对于虾头、虾黄最好不要吃!

吃小龙虾易造成“横纹肌溶解综合征”?目前没有明确的证据证明小龙虾与横纹肌溶解有关联,但是这并不能代表食用小龙虾不会导致横纹肌溶解。吃的时候我们还应该注意适量,不捕食野生小龙虾等。

横纹肌溶解综合征(Rhabdomyolysis, RM)是指由各种原因所致的横纹肌的破坏和崩解,使得肌酸激酶、肌红蛋白等细胞内成分进入血液循环,引起机体内环境紊乱,甚至急性肾功能衰竭的一组临床综合征。

引起横纹肌溶解综合征发生的因素很多,大致可划分为物理因素及非物理因素。其中,物理因素包括挤压与创伤、运动及肌肉过度活动、电击、高热等,以挤压与创伤引起的RM最多见。非物理性因素有药物、毒物、感染、电解质紊乱、自身免疫性疾病、内分泌及遗传代谢性

疾病等,以药物引起横纹肌溶解较多见。

尽管引起横纹肌溶解的因素有很多,但其共同的病理生理学机制为肌细胞膜直接损伤或能量产生障碍会导致细胞内外的各种电解质紊乱,引起细胞膜的破坏,从而导致大量的细胞内代谢物以及细胞内蛋白质、钾、磷酸盐等渗漏入循环。通常释放到循环中的肌红蛋白与血浆球蛋白结合,超过血浆球蛋白的结合能力时则在肾小球滤液中沉淀。

横纹肌溶解综合征的典型表现为“三联症”——肌痛、乏力、深色尿。局部表现为受累肌群疼痛、肿胀、压痛、肌无力,如昏睡所致单侧肢体受压,表现为受压肢体比对侧明显肿胀、疼痛,甚至出现急性筋膜间室综合征的症状。全身表现为全身乏力、发热、心动过速、恶心、呕吐等。急性肾衰竭表现为深色尿(肌红蛋白尿)、尿色素管型、少尿、无尿及氮质潴留。

横纹肌溶解综合征有哪些治疗方法呢?首先是病因治疗,如控制感染、解除肌肉挤压、停用相关药物等。其次是横纹肌溶解本身的治疗,如纠正水电解质紊乱,酸中毒时碱化尿液维持酸碱平衡以保证内环境稳定,利尿脱水促进毒素排泄等。最后是并发症的治疗,目前临床上主要是针对并发急性肾功能衰竭的相关治疗措施。除基

础治疗外,最为直接、有效的手段是血液净化治疗,其可以在短期内改善患者症状、防止肾功能恶化、提高治愈率、降低临床病死率。

挤压和创伤导致的横纹肌溶解综合征在地震等自然灾害和战争时期较多发生,因而此类横纹肌溶解综合征不易进行预防。而运动及肌肉过度活动也会引起横纹肌溶解,我们则可对其进行预防。运动性横纹肌溶解综合征多见于三类人:马拉松跑、举重、健美运动员;平常不经常锻炼而突然进行大负荷运动的人;在天气炎热的高温环境下,参加过度体育锻炼和军事训练的人。

那我们如何预防运动性横纹肌溶解综合征呢?

(1)运动适量,循序渐进;

(2)避免在阳光直射、炎热潮湿的夏季中午进行大运动量训练;

(3)补充足够的水、电解质及维生素,鼓励少量多次饮水;

(4)不可勉强完成超量运动负荷。若出现身体不适,及时就诊治疗,防止严重并发症发生。

(责编 桑新华)