

女演员自曝“呼吸中毒”上热搜

呼吸急促也会中毒?近日,演员何蓝逗在一档综艺节目中,自曝自己情绪激动时会全身发麻,无法动弹,是呼吸性碱中毒。相关话题迅速登上热搜,引发热烈讨论。网友纷纷留言,自己也曾有过,手都麻成鸡爪子了。这到底是怎么回事呢?(武警广东省总队医院内一科主任 彭伟)

呼吸性碱中毒并不罕见

冲上热搜的新闻中,女演员何蓝逗表示,自己表演时突然出现呼吸性碱中毒,导致手呈现鸡爪状,全身发麻、无法动弹。坚持完表演后,甚至连嘴都无法张开。何蓝逗还表示,以往自己在演重情绪的戏时,也曾经遇到过类似的状况。

呼吸性碱中毒又称为过度通气症,是由于肺通气

过度导致的血液pH升高的一种酸碱平衡紊乱。正常情况下,肺部会调节血液中的二氧化碳含量,以维持血液的酸碱平衡。然而,在呼吸性碱中毒的情况下,肺部过度排放二氧化碳,导致血液中的碳酸氢盐浓度降低,从而使血液pH升高,造成碱中毒。

运动高温紧张都易引发

什么情况下会导致呼吸碱中毒?最常见的情况是运动、高温和紧张焦虑。剧烈运动时,体温或环境高温时会导致身体对氧气的需求增加,从而促使肺部排放更多的二氧化碳。而当人紧张或焦虑时,呼吸会变得急促,从而导致肺通气过度。不过,这种情况通常在情绪稳定后会自然恢复,不必过分担心。

此外,高原反应、药物反应,或是当脑炎等中枢神

经系统疾病导致呼吸中枢受损,以及当供血不足刺激呼吸中枢而换气过度时,都有可能引发呼吸性碱中毒。

呼吸性碱中毒的症状有个体差异,最常见的有头晕、肌肉抽搐和痉挛。为了补偿血液中二氧化碳的减少,心脏会加速跳动,因此也会导致心率加快。此外,还可能会引起呼吸困难和意识障碍。

“中招”了怎么办

有人说,曾遇过类似情况,准备一个纸袋子深呼吸就行。这的确是改善通气的治疗方法之一。

治疗呼吸性碱中毒,主要可通过改善通气、药物治疗、氧疗等方法。对于轻度的呼吸性碱中毒,可以通过改善通气来恢复正常的酸碱平衡,包括深呼吸、慢呼吸。也可以用一个纸袋罩于口鼻外,使患者吸回呼出

的二氧化碳;还可以采取短暂强迫闭气法。

对于中度至重度的呼吸性碱中毒,症状比较明显者,需要使用药物治疗。比如出现手足抽搐,可采取静脉输液治疗,如葡萄糖酸钙注射液、葡萄糖氯化钙注射液等。如果是在高海拔地区或缺氧环境中发生的呼吸性碱中毒,可以通过氧疗来提高血液中的氧气含量,从而恢复正常的酸碱平衡。

此外,对于由其他疾病引起的呼吸性碱中毒,需要针对原发病进行治疗。例如,若出现中枢神经系统感染,需要使用抗感染治疗等;若明确为精神性通气过度,可遵医嘱使用镇静剂、抗惊厥药等。

对于以往就容易发生呼吸性碱中毒的人群,平时就应注意保持良好的心理状态,避免剧烈运动,定期进行血气分析检查等,预防胜于治疗。

温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

服用左甲状腺片补充激素

有患者问:“医生,我切的是右甲状腺,为什么吃左甲状腺片啊?”其实,左甲状腺片又叫左甲状腺素钠片,比如常见的优甲乐及雷替斯,“左”只与其化学结构有关,并不影响它对于右甲状腺癌的疗效。术后,患者自身可能无法产生足够的甲状腺激素,出现甲状腺功能减退的症状。左甲状腺素钠片则替代了减少的甲状腺激素。左甲状腺素钠片还能抑制促甲状腺激素的分泌,抑制残留的微小癌细胞再次生长。(福建医科大学附属第一医院甲状腺乳腺外科副主任医师 吴坤琳)

遇冷空气咳不停,当心过敏性咳嗽

寒冬,有些人出门后一遇到干冷空气就开始打喷嚏、流鼻涕、咳不停;有些人是感冒后久咳不愈;还有些人一闻到油漆等刺激性气味,也会咳个不停。宁夏回族自治区人民医院呼吸内科医生张建银提醒,这很可能是过敏性咳嗽的表现,患者咳嗽的时间往往长达1到3个月,服用消炎药、镇咳药基本无效。

过敏性咳嗽的患者大多是过敏体质,比如很多过敏性咳嗽患者长期患有鼻炎。而环境因素包括花粉粉尘、刺激性气体、季节变换、运动、饮食习惯、病毒感染等,均可导致过敏性咳嗽的发生。

有人感冒好了之后,可能咳嗽1个月,长的甚至会连续3个月。这类咳嗽主要的症状就是干咳,没有痰,总是感觉喉咙发痒。如果遇到异味、烟雾或冷空气的刺激,就会出现呛咳。有的人白天症状重,有的人晚上重。这其实多是过敏引起的咳嗽。

过敏性咳嗽易被当成感冒来治,不当的治疗方式会延误病情。过敏性咳嗽的治疗包括在医生指导下服用抗组胺类药物,抗炎治疗以吸入糖皮质激素为主。一些患者曾有过长时间的咳嗽史,但没有及时规范治疗,而发展为过敏性哮喘。(摘编自《银川晚报》)

肝血管瘤多数是良性

陈先生5年前体检查出肝血管瘤,一开始由于肿物很小,加上无不适感,他定期复查也还正常。但前阵子右上腹突然出现隐痛,复查发现肝血管瘤明显增大,他忧心忡忡:会是癌变吗?

广州医科大学附属第三医院肝胆外科主任医师徐鋈耀介绍,肝血管瘤是成年人常见的肝脏良性肿瘤,通常认为是胚胎发育过程中血管过度发育或分化异常导致的血管畸形,常常单个出现,极少恶变,一般情况下也很少自发性破裂。患者常常没有特殊症状,若肿瘤直径>5厘米,对邻近

组织和脏器产生压迫,少数人会出现肝区不适、食欲不振,餐后有饱胀感或暖气、恶心、消化不良等症状,常见的症状还有腹痛、右上腹不适或满胀感。

陈先生做进一步检查发现,他的肝血管瘤短期内增大明显,肿瘤破裂出血风险高,并且出现不适症状,存在手术治疗指征,医生决定为他做腹腔镜手术治疗。

徐鋈耀提醒,肝血管瘤以定期随访、密切观察为主,当肿瘤出现变化,必要时考虑手术治疗。查出肝血管瘤后要避免重体力活,清淡饮食。(摘编自《广州日报》)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元
邮发代号: 41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订热线: 11185
中国邮政订网: (bk.11185.cn)
微信订: 扫描左码
报社咨询热线: 0731-88906498