

# 吃了三个芋头 引发高钾血症



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

三个芋头能引发高钾血症？相信不少人难以置信。日前，昌邑市人民医院透析室的医生分析了血透患者高血钾的原因，并提醒市民怎样预防高钾血症。

72岁的姜先生因多发性骨髓瘤并发肾功能不全，规律性血液透析两年，无糖尿病史。姜先生上午正常透析，当日晚上进食两个芋头，第二天上午便感觉轻微双下肢麻木，姜先生并没有在意，晚上又进食一个芋头和一小块地瓜。姜先生半夜起床感觉双下肢无力，难以站立。到了第三天早晨，姜先生双下肢无力行走，直接跌倒在了地上。随后，姜先生的家人立即将他送到了昌邑市人民医院透析室。经初步检查诊断，考虑姜先生因进食芋头引发高钾血症。经过治疗，姜先生转危为安，目前正在进一步康复中。

那么，血透患者高钾血症的原因有哪些？昌邑市人民医院透析室主任刘新婷表示，首先是摄入钾过多，一般由于患者肾脏排泄钾作用丧失，透析期间如进食含钾高的食物，如水果、海产品、蔬菜等，可引起高钾血症；其次是合并感染，全身或局部感染可使组织及细胞的分解代谢加快，从而导致血钾升高。外伤、手术治疗也易发生高钾血症；此外是药物影响，慢性肾衰竭患者因高血压常使用ACEI、ARB等药物，这些药物常引起血钾升高，所以对尿毒症患者，尤其有高钾血症病史的患者，应尽量避免使用影响钾代谢的药物；最后是透析不充分，部分患者不规律透析，每周一次甚至每月1次-2次透析，这样就大大增加了发生高钾血症的风险。

对于高钾血症的临床表现和怎样预防高钾血症，刘新婷告诉记者，高钾血症患者会产生肢体麻木感、下肢沉重乏力、脉搏不规律、血压降低、皮肤发青变冷、心电图T波高尖等变化，严重时会发生心脏骤停。一旦出现高钾血症相关症状，应立即和透析医院的医生联系。

总的来说，预防高钾血症，可从以下几点做起：

尽量不用低钠盐、薄盐或无盐酱油，因其含钾高。

煮青菜时，先切再用水浸泡半小时以上，并换水，用沸水烫5分钟以上，再烹调。根茎类去皮，切成薄片，用水浸泡1日，不断更换水，可减少钾的含量。

含钾量较高的水果如哈密瓜、桃子、奇异果、香蕉、枣、橘子、芒果等尽量不要吃，菠萝、西瓜、火龙果、梨、苹果、柠檬等含钾量低的可以适当吃。水果加糖水煮后弃水食果肉可减少钾含量。

饮料、菜汤、果脯含钾量较高，尽量不吃，高盐食品如腌渍火腿、咸肉、咸鱼以及过咸的食品要少吃或不吃。

各种豆类、豆腐皮、莲子、蘑菇、紫菜、海带、榨菜等，每100克食品中含钾量在1000毫克以上，尽量不吃。芋头、马铃薯、笋、菠菜、黑枣、木耳、火腿、猪肉松、鳗鱼等，每100克食品中含钾量在500毫克以上，也尽量不吃。

规律透析，不得随意更改透析时间和透析剂量，必要时辅助给予一些降钾药物。

刘新婷提醒，饮食控制十分重要，高钾血症的管理离不开合理的饮食控制，肾病患者应该了解哪些食物富含钾，并学会低钾饮食，比如都知道香蕉含钾高，而芋头中所含的钾比香蕉多50%左右，应尽量少吃。出现轻微高钾血症后，应及时到医院处理，否则有可能出现较为严重的后果。



## 笔尖扎入 五岁男童角膜

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

最近几天，潍坊眼科医院急诊接诊了一些眼外伤的孩子。寒假来临，孩子的安全意识不强，假期也成了眼外伤的高发期。对此，医生提醒，家长应该高度重视，减少甚至避免儿童眼外伤的发生。

近日，5岁的鹏鹏由于笔尖扎入角膜，泪流不止，结膜充血，家长立即带他来到潍坊眼科医院进行了手术。“当时是爷爷看着孩子，没有注意，孩子扎伤了眼睛。要是影响了未来，我们真是得后悔一辈子！”鹏鹏的母亲说。

与鹏鹏相似，家住城区的周周则是因为玩剪刀不小心戳到了眼睛，所幸只是伤到了眼皮，来到医院后经过治疗已无大碍。

潍坊眼科医院眼外伤专家张杰表示，周周所幸没有伤到眼球，但是鹏鹏就没有那么幸运了。虽然鹏鹏的手术顺利，但是孩子伤到的是角膜，就像破镜不能重圆一样，角膜上的瘢痕会伴随孩子终生，视力或将因此受损。

张杰表示，眼外伤是儿童致盲的主要原因，特别是寒暑假，受外伤的孩子也开始渐渐增加。眼睛因其结构脆弱，部分暴露于眼眶外，因此在全身各器官外伤中眼外伤发生率最高。儿童眼外伤轻则引起视力下降，影响双眼视觉的发育；重则致盲，引起眼球萎缩、斜视甚至摘除眼球，不仅丧失视功能，还影响外观。因此，眼外伤的危害不言而喻，不仅会对儿童造成生理上的创伤，还会造成心理上的严重伤害。

张杰表示，1岁-3岁幼儿由于刚学会行走，步态蹒跚，容易跌倒而碰到桌椅的棱角、地面的石块或手里拿的玩具等而导致眼外伤。一些少年儿童活泼好动，好奇心强，喜欢打闹，玩弄棍棒、剪刀、弹弓、针管及爆竹等，特别是临近春节，要防止爆竹伤到孩子的眼睛。此外，由于孩子年幼缺乏生活经验，对可能触发的伤害认识不足，自我保护及躲避伤害的能力差，因此儿童较成年人更容易发生眼外伤。与此同时，一些高危物品要当心，如刀、剪子、针、一次性注射器、玻璃、土石块、棍棒、玩具、文具、油漆、洗涤剂等。

张杰提醒家长，防患于未然才是避免或减少儿童眼外伤发生的根本方法。家长、老师和儿童都需要认识到眼外伤的危害性及保护眼睛的重要性。很多眼外伤发生在日常生活中，不要让儿童玩耍尖锐的器物，也不要让儿童接触酒精、石灰、水泥等，以免孩子被误伤。当发生意外时，家长一定要沉着冷静，不要盲目处理，更不要错过最佳治疗时间。如果遇到眼球穿通伤时，不要冲洗、挤压伤眼，应及时用纱布或者干净的毛巾遮盖伤眼就医。如果不幸被玻璃等异物扎入，不要盲目将异物拔出，以免造成感染或二次伤害，应立即就医。

## 教您小妙招 预防“疯狂的石头”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

在医院外科诊区，经常遇到手捂肚子、面色苍白、弯着腰的患者，喊着“医生，疼死我了，快给我打止痛针”。这是什么情况？原来是“疯狂的石头”——泌尿系结石在作怪。为啥这颗“石头”如此“疯狂”？如何进行“防石”？对此，记者联系到了潍坊市妇幼保健院普外科、乳腺外科主管护师姚延慧。

姚延慧表示，泌尿系统结石是指发生在肾、输尿管、膀胱等泌尿腔道内的结石，是常见的泌尿系统疾病，由代谢异常（尿液酸碱度、高血钙、高尿钙等）、尿路梗阻或感染以及某些药物因素导致，分为上尿路结石和下尿路结石，以肾与输尿管结石最为常见。

出现这颗“疯狂的石头”，通常是由饮水少、高脂肪、高蛋白不良生活习惯；高尿酸、高钙血症等代谢异常；甲状腺旁腺

功能亢进、代谢性酸中毒；尿路梗阻、尿路感染等局部因素导致的。

其实，并不是所有的泌尿系结石都会发生肾绞痛，千万不能根据痛感来自行判断病情。结石引发肾绞痛，应立即到医院就诊，医生会根据情况给予止痛药物缓解疼痛。很多病人对止疼药避之不及，事实上，解痉止痛是治疗泌尿系结石的必要手段之一，只有解除了疼痛，泌尿系肌肉才可能松弛，更利于结石排出。因此，合理的止痛药物对泌尿系结石是有益的。

姚延慧认为，“防石”可以从以下几点做起：首先，多喝水、少憋尿，建议每日饮水2000ml-3000ml；其次，少吃高草酸食物，如菠菜、杏仁、花生、香菜等；此外，避免过多饮用含咖啡因的饮料，如咖啡、浓茶、碳酸饮料等；最后，限制钠盐及蛋白质的过量摄入，增加水果、蔬菜、粗粮及纤维素摄入。

