



大学生剧烈运动后身体被“冻住” 程序员熬夜看球下肢竟然“瘫了”
原来是患了低钾性周期性麻痹症

通宵复习后又去打球
全身就像被“冻住”

大学生在熬了
通宵后去打篮球，第二天
早上起来感觉全身就像被“冻住”了；程序员在熬夜看完球赛后，忽然感觉下肢瘫软无法动弹……经过医生的检查，他们都患上了一种叫低钾性周期性麻痹的病。为什么他们会得这种病？我们又该如何预防？一起来听听医生的解答。

20岁的小强是一名在校大学生，上周学校期末考试，熬了通宵复习后的他，考试一结束就和同学们去打球了。球打得很酣畅淋漓，可是第二天一早他全身就像被“冻住”了一般，哪怕有尿意也解不出小便，这种感觉让他恐慌极了。于是，在几位同学陪伴下，小强来到杭州市中医院急诊科。经过验血等一系列排查，医生发现他的血钾值低至2.5毫摩尔/升（正常值3.5~5.5毫摩尔/升）。

急诊科的叶远玲主任告诉小强，他这是“低血钾症”所引起的。四肢无力的症状是因为剧烈运动，肌肉组织消耗较大，血钾丢失较多，诱发了“低钾性周期性麻痹”。同时经过相关检查，专家认为，小强长期饮食不规律，又在通宵熬夜，身体异常疲劳的情况下剧烈运动，大量出汗后，导致血液中的钾离子极速流失，从而引起“低钾性周期性麻痹”。经过一系列治疗后，小强顺利出院，临走前专家特别叮嘱他出院后避免过度劳累、大量出汗。

程序员熬夜看完球赛回家
忽然下肢瘫软无法动弹

无独有偶，29岁的程序员单先生熬夜与朋友看完球赛后开车回家途中突感不适，全身开始冒虚汗，20分钟的路开到家门口时已是满身大汗。当单先生准备下车时，发现自己下肢瘫软，无法动弹，并出现了呼吸困难……

单先生被家人紧急送至杭州市中医院武林院区急诊就诊，床旁血气分析提示血钾测不出，急诊生化提示血钾危急值1.84毫摩尔/升，被诊断为“低钾血症”，并于当晚收住入院进一步治疗。住院后经过相关检查，发现单先生甲状腺肿大，血检提示其患有甲状腺功能亢进症（简称“甲亢”），考虑单先生为甲亢引起的“低钾性周期性麻痹”，加上近来看球熬夜，身体疲乏明显，劳累也是“低钾性周期性麻痹”的主要诱因之一。

专爱找“小鲜肉”
这种病严重的会猝死

“低钾性周期性麻痹(HPP)”，是一种内科急症，主要表现为突然、反复发作的低血钾症及全身肌肉无力，严重者可发生呼吸困难，导致呼吸衰竭，甚至诱发室颤造成猝死。

“低钾性周期性麻痹”在任何年

龄均可发病，但更偏爱“小鲜肉”，以20~40岁男性多见，男性患者约为女性患者的3~4倍，随着年龄增长发作次数会减少。按病因可分为原发性和继发性两类，原发性多与遗传相关，继发性是继发于其它疾病引起的低血钾而致病，常见的有甲状腺功能亢进所致的“低钾性周期性麻痹”。

诱发单先生患上“低钾性周期性麻痹”的“罪魁祸首”除了自身的甲亢既往病史(甲亢升高甲状腺激素，导致钾离子在细胞只进不出，体液里钾离子减少，引起低钾)以外，在发病前还曾连续多天熬夜看球，致使身体劳累过度。

该病发病约一半以上的诱因包括饮酒、用餐过饱、食用大量含糖或淀粉的食物、呕吐和腹泻、过度劳累、服用某些药物等，有的患者发病前没有明显征兆，多数患者发病前会出现四肢乏力，晚上加重的症状。患者发病严重时可能出现呼吸肌麻痹导致呼吸困难，应及时前往医院就诊，予以机械辅助呼吸。同时，“低钾性周期性麻痹”可致严重心律失常，应予以积极纠正；伴有甲状腺功能亢进者，应控制甲亢，有利于减少或终止周期性麻痹的发作。

确诊也不必过分紧张
日常饮食注意这点

确诊“低钾性周期性麻痹”的患者不必过分紧张，可通过药物治疗得到缓解。在日常饮食中应保持营养均衡，多摄入含钾的食物，如香蕉、蜜瓜、橙子等高钾水果；菠菜、西红柿、金针菇、土豆、红薯、山药等含钾的蔬菜及根茎类食物。此外豆类、鱼类、乳制品等也是钾的良好来源，少喝高糖饮料特别是碳酸饮料。

需要注意的是，钾含量较高的食物也不可过量食用，特别是即将进行剧烈运动的，或减肥的人群，最好先行体检，排除肾功能问题，否则过多食用高钾食物反而容易引起高钾血症，同样有生命危险。

同时，日常也需劳逸结合、合理饮水(特别是酷暑即将来临，大量出汗后切忌短时间内大量饮水)、适度运动，这些做法同样是维持钾离子浓度在正常范围的重要手段。高风险人群应当定期检测血钾水平，在医生的指导下合理用药。

据橙橙互动



拥抱健康人生，防范青少年药物滥用
这份“避坑指南”你一定要收好

说到毒品，你以为只有冰毒、摇头丸、可卡因等会影响青少年？全国第14个全民禁毒宣传月刚刚过去，其宣传主题是“防范青少年药物滥用”，重庆市药监局提醒，除了大众熟知的以上毒品外，一些药物的不当使用同样会使人成瘾，对青少年造成身体和心灵的双重伤害。

青少年药物滥用问题突出

有资料显示，合成大麻素、冰毒(甲基苯丙胺)和新精神活性物质(NPS)，因其易获取性，且能产生兴奋、愉悦感等强烈的心理效应，在青少年中逐渐成为主要滥用物质。此外，笑气、镇静催眠药、止痛药等也会影响青少年。

药物滥用(物质滥用)指非医疗目的的反复、大量地使用具有依赖特性的药物(或物质)，使用者对此类药物产生精神依赖性、躯体依赖性，并导致心理和行为异常，强迫和无止境追求药物的特殊精神效应，由此带来严重的个人健

康与公共卫生和社会问题。

这些药物易“伪装”遭滥用

青少年中常见的药物滥用有哪些呢？重庆市药监局对市面上常见的几类药物进行了梳理，它们因含有特别成分而被别有用心不法商家利用，包装成提高智力、帮助睡眠、精力旺盛、止咳等“神药”，容易让青少年误入歧途。

■聪明药

以“提高记忆力”为噱头，频频出现在一些家长微信群中的“聪明药”是毒品的一种伪装形式。所谓的“聪明药”并不是特指某一种药物，而是多种精神药物的别称，包括利他林、阿德拉、莫达非尼等。犯罪分子通常将这类药物通过网络等渠道进行非法销售，欺骗学生和家，隐秘性非常强。这类药物不仅成瘾性大、副作用强，还可能抑制儿童青少年的生长发育。

■“助眠”小药丸

尼美西洋常被犯罪分子伪装成“安眠药物”，其中枢神经抑制剂，在临床上主要用于治疗焦虑和失眠，属于镇静类精神药物。此类药物具有成瘾性和致幻性，误服和滥用会让服用者产生嗜睡、疲倦、意识模糊、记忆中断、行动机能受损等症状。

■“神效”止咳水

所谓“神效”止咳水含可待因，长期大量滥用含有可待因成分的药品后，会导致惊厥、精神抑郁、恶心呕吐等症状，容易产生耐药性、成瘾性。

■“上头电子烟”

“上头电子烟”通常被不法分

子添加了依托咪酯，其纯品为白色结晶或结晶性粉末，具有镇静催眠活性，医学上一般用于静脉全麻诱导或麻醉辅助。一些不法分子将依托咪酯添加到烟丝或者电子烟油中，以电子烟的形式吸食。吸食依托咪酯后会出现眩晕、手脚抽搐、昏厥摔倒等症状。大剂量吸食依托咪酯后，还会出现脾气暴躁等影响人的情绪、思维和意志行为的精神障碍。长期滥用依托咪酯会对肾上腺皮质功能、中枢神经系统、心血管系统、肝脏功能等造成影响，甚至会造死亡。

“滥用药物后能够刺激人脑的‘快乐中枢’，引起强烈的‘快感’。”重庆市药监局有关负责人介绍，青少年时期好奇心强、叛逆、情绪不稳定、意志力较弱、禁不住诱惑、具有从众心理等特殊心理特点，容易导致青少年在特定场合下尝试药物滥用。如果再加上父母关系不良、父母药物滥用史等因素都会增加青少年药物滥用的风险。另外，同伴影响、学习压力大、人际关系紧张等也可能导致青少年出现药物滥用问题。

学生家长学校联合对抗药物滥用

重庆市药监局有关负责人表示，青少年身心发育尚不成熟，对“新鲜事物”的甄别与抵抗力较弱。预防青少年滥用药物，要通过本人、家长及学校多方的共同努力，才能达到良好的效果。

- 1. 学生方面，要加强药物滥用预防知识学习，服药遵医嘱，按药品说明书使用。谨慎交友，遇到困难或心理压力及时向家长和求助。
2. 家长方面，要和孩子保持良好的沟通与交流，及时进行心理疏导。教育孩子正确结交朋友，不接受陌生人的物品。发现孩子性格和行为有异常表现时，应引起警惕和重视。
3. 学校方面，要加强预防药物滥用知识教育，引导学生排解压力，注意学生心理健康，与家长共同关注学生的成长。

新重庆-上游新闻记者 陈瑜

13018333716
15023163856
023-65909440

重庆南岸区海棠溪街道办事处
重庆南岸区海棠溪街道办事处
重庆南岸区海棠溪街道办事处

重庆市南岸区海棠溪街道办事处
重庆市南岸区海棠溪街道办事处
重庆市南岸区海棠溪街道办事处

重庆市南岸区海棠溪街道办事处
重庆市南岸区海棠溪街道办事处
重庆市南岸区海棠溪街道办事处