



◁
《观鱼图》
作者:严双寿(76岁)
江汉区汉兴街道江汉里社区

△
《松鹤延年》楚风布画
作者:张桂珍(80岁)
汉阳区鹦鹉街道桥机社区

暑假旅行,警惕肌溶解

暑假到了,很多朋友会趁着假期带着孩子去旅行,爬山是一个非常好的旅游项目。夏季天气炎热,即使在山区气温仍然不低。长时间的步行等户外活动容易造成肌肉受损,导致横纹肌细胞破坏,细胞里的肌红蛋白会流入血液中,再通过肾脏排出体外时,很容易堵塞肾小管,影响肾脏功能,严重者还会导致急性肾衰竭,甚至有生命危险。

那么怎样来预防横纹肌溶解症呢?首先,夏季运动体能消耗大,需要根据个人的身体条件循序渐进地进行。其次,运动前做好准备活动,活动过程中如果感觉体力不济,出现大量出汗的情况,要及时找一个阴凉的地方休息,并及时补充水分,最好喝淡盐水。最后,如果运动过后出现严重的肌肉酸痛、四肢无力,休息后症状不见好转,甚至出现了酱油色小便、血尿、小便减少甚至无尿等症状时,应及时到医院就诊。

作者:肖伟 武汉市中心医院



《双亲育雏》
作者:陈礼勇(52岁)
洪山区关山街道华中科技大学社区