



最近车厘子的价格出现了前所未有的“腰斩”，很多车厘子爱好者买了又买。让人意想不到的事发生了。有网友发帖说，老人吃了一盘车厘子后胸闷头晕，被家人送去急诊发现血糖值很高，导致酮症酸中毒。医生提醒，春节将至，水果和食物丰富多样，除了糖尿病人，很多慢性病的患者也会因水果吃太多造成危险后果。

饮食要适度

车厘子引发急症不是个例

75岁的王女士患高血压和糖尿病多年，平时一直用药控制。春节在即，子女们提前买了很多年货，其中就有老人最喜爱的车厘子。感觉车厘子个头不大，口感也不是很甜，这次王女士没管住嘴，每天都要吃一盘车厘子。没开心几天，王女士突然感觉看东西模糊，左眼似有黑影飘动，于是赶紧到医院就诊。

经检查，王女士被诊断为左眼玻璃体积血、糖尿病性视网膜病变、双眼并发性白内障。青岛市第八人民医院内分泌科医生王海燕提醒，长期高血糖会对身体各个器官和系统造成损害，因此，糖尿病患者需要科学、合理地摄入，做到均衡饮食，合理搭配主食、蛋白质、蔬菜、水果等，才能确保营养均衡。糖尿病患者应适当限制高糖、高脂食物的摄入，以减轻胰腺负担，水果作为零食或配菜食用时，不宜过多，以免影响血糖。只有在科学指导下，糖尿病患者才能更好地管理血糖，提高生活质量。另外，定期监测血糖是每一位糖尿病患者必须坚持的重要步骤，通过定期检测血糖，了解自身血糖控制情况，以便调整饮食和治疗方案。

无独有偶，32岁的王女士同家人一起出门旅游。谁知刚下飞机，王女士就血便不止，最后竟晕倒在厕所，家人将王女士送去就医，发现她患上的是急性肠胃炎，而诱因正是车厘子！车厘子怎么还会导致肠胃炎呢？原来，这位王女士连续五天吃了差不多6斤车厘子，结果引发了急症。

记者通过搜索发现，近些年因吃车厘子而中毒的事件时有发生。2018年1月，杭州一对母子就因食用车厘子出现呕吐、昏迷等症状，儿子爬到邻居家求救，这才被好心邻居送往医院，医生诊断为车厘子中毒。据医生介绍，车厘子里面含铁较多，并含有一定量的氰甙，它和胃酸作用以后，会形成一些氰甙类化合物。当这类化合物食用过量后，就容易出现急性中毒症状。

【专家解析】

记者就此采访了青大附院营养科主任韩磊，她表示氰甙中毒是氰甙被口水分解，产生一种剧毒物质叫氰氨酸。它能与人体组织细胞含铁呼吸酶结合，使细胞无法利用氧气，导致人体缺氧症状。轻者头晕、头痛、恶心、无力；重者呕吐、腹泻、神志不清；严重者危及生命。

其实，很多蔷薇科水果中都含有氰甙，比如大樱桃、桃子、杏和李子等。很多食物里都含有氰甙，并且多以氰甙配糖体形式存在。现已查明的含有这一成分的植物至少有2000多种，其中果核类约1000多种。大家平时常吃的水果如杨梅、葡萄、苹果、桃、李子、樱桃，它们的果核中均含有氰化物。还有苦杏仁（杏）、竹笋及其制品、木薯及木薯制品等。

年味「食」足当心「水果病」

专家提醒：水果食用过量易引发急症 节日前后要饮食有度

肾病患者要警惕

砂糖橘会吃出高钾血症

砂糖橘小小一个，酸甜可口，糖分和水分都很充足，是春节期间招待亲友的“必备水果”。上个星期，李先生的好朋友送了他两箱砂糖橘，李先生不加节制地吃了一两斤，过了两三个小时，他就出现心跳过缓、浑身无力的症状，最后晕倒在家。还好家人及时发现，将他紧急送医抢救，目前体征稳定。“他维持性血透已经有三年了，我们查血钾，高到7.8mmol/L，是一个非常危险的数值。像这种情况，心跳随时可能骤停，如果家人没有及时发现，或者是送到医院没能及时救治，病人可能会死亡。”青岛市第三人民医院肾病老年医学科张盛霞说。

50岁的刘先生因为家里暖气温度高，感觉有些干燥，每天都要吃大量水果。就这样，刘先生吃了一个多月的蜜橘和砂糖橘，前段时间突然觉得手脚发麻、肌肉酸痛。当时，刘先生感觉是干活累了。“我去年体检，检查出有慢性肾病，这个病需要每个月都去定期复查，这不正好到了复查时间，便决定去医院检查一下看看到底怎么回事。”刘先生说，没想到检查结果把他和医生都吓了一跳。刘先生的肌酐、血钾都超过了正常值，心率也只有40次/分（正常人安静情况下心率为60-100次/分）。刘先生说，当时医生告诉他如果再耽误就有可能会患上尿毒症和高钾血症，并随时会有心脏骤停的可能。随后，刘先生开始住院治疗。

幸运的是，经过血液透析、降血钾等治疗，刘先生的身体最终康复了。

“医生告诉我，每年都有不少因为吃水果导致高钾血症的患者。”刘先生说，在和医生

的交谈中，他知道慢性肾脏病在人群中的发病率并不低，而短期之内进食大量的水果导致高钾血症，进而查出尿毒症的患者也不在少数。

【专家解析】

普普通通的橘子，怎么伤害力这么大？张盛霞表示，这些患者原本就有肾病基础，尤其是肾脏病到了中末期的患者和尿毒症晚期需要透析的患者，因为肾小球滤过率下降，自主排出代谢废物的功能受限，钾的排泄也受限了。他们吃了过多富含钾的食物，会导致钾在体内潴留，引发高钾血症，严重时还可能引发心律失常、心脏骤停甚至猝死。

对于一个没有肾病的健康人来说，人体会自动排出多余的钾，当钾的摄入量增多时，肾脏排出去的钾也会增多，从而保持一个平衡，一般不会导致高钾血症。那么，还有哪些食物含钾高呢？张盛霞提醒，首先是一些颜色鲜艳的水果，比如砂糖橘、脐橙、香蕉，还有一些根茎类的食物，比如土豆、红薯，还有颜色很深的，比如香菇、木耳，这些都是含钾很高的食物，所以肾功能不全的病人要尤其注意。当然，除了肾脏病以外，还有糖尿病的病人也要注意。

她建议，最好每1到2年做一次体检，常规的体检一般都包括尿常规的检查和抽血。检查肾功能的重点指标是尿素氮和肌酐，如果结果显示有异常，需要及时到肾科专科医师处就诊，明确肾脏有无受损以及引发受损的原因，予以正确及时的治疗。在做好定期检查的同时，也要留意异常症状，多注意肾脏发出的“求救信号”。

◆新闻延伸

营养师教你科学“吃糖”

事实上，我们的日常饮食中，很多食物都含有糖分，例如主食、粗粮、糕点、饮料等。糖分也叫碳水化合物，主要功能就是为人体提供热量，但如果吃过量的话，就可能引发肥胖、糖尿病等病症。所以，我们每天吃进去的碳水化合物最好不要超标。

青大附院营养科主任韩磊告诉记者：“我们最简单的衡量方法就是用自己的手，大概就是一拳头大小，包括米饭，还有一些杂粮类，再加上一拳头的植物根类的这些东西，这是一整天的量就足够了。”精细加工类的蛋糕、饮料、冰淇淋等都是不健康的食物，会使人体的血糖波动变大，而且会越吃越饿，越吃

越想吃。所以建议大家最好不要吃精细加工类食物，尤其是患有慢性病的人群以及小孩。如果非常想吃，那就要立即调整下一餐吃的东西。

“比如我是早晨吃的碳水化合物较高，那么我中午就会减量，不要等到晚上再来减。”韩磊说，需要特别提醒的是，鲜榨果汁的含糖量也非常高，并不亚于加入了大量人工糖的饮料，所以建议大家水果应该直接吃，而不要榨成果汁喝。另外，“水果代餐”减肥法一度很流行，很多人以水果作为每餐的唯一热量来源，即便没有基础性疾病，这样的办法也是很不可取的，如果长期这样吃，会导致人体营养失衡。