

“眼前一黑”警惕5种疾病

很多人蹲下休息或系鞋带后,猛地站起身,会出现眼前发黑、头晕的情况,一不小心还会跌倒。

普通人久蹲起立后出现的“眼前一黑”,是因为血压跟不上体位变化所致。在医学上,这种现象被称为“一过性黑朦”。其中,黑朦是指眼睛出现暂时性视力减弱或消失。但需注意的是,有些“眼前一黑”状况的背后,可能是疾病在作祟。

体位性低血压

中老年人因血压调节机制受损,从坐位或卧位到站位时,血压变低,会出现头晕、眼前发黑、腿脚发麻等症状,严重时会导致晕厥摔倒。

低血糖、贫血

有些人患低血糖、贫血,会出现头晕或站立不稳,但这种头晕症状在任何情况下都可能发生,需区别对待。

颈椎病

通常与长时间低头或颈椎左右转动不当有关。

脑部疾病

少数人因患有脑肿瘤、脑梗塞等脑部疾病或动脉硬化,造成脑供血不足,也会出现眼前一黑。

心脏问题

患有先天性心脏病如卵圆孔未闭、房间隔缺损或室间隔缺损等,可能造成动静脉血混合,形成反常栓塞或肥厚型心肌病及瓣膜病,造成心脏射血受阻,甚至引发晕厥。

冬季起身眼前发黑,风险加倍需警惕。起身时头晕、眼前发黑的情况在冬季更常见,并且更危险,有以下两方面原因。

血管调节难度大,低温会让血管本能收缩,若有体位性低血压等疾病,血管弹性本就不佳,在冷热交替环境下,更难适应姿势变化。冬季低温还会进一步削弱血管调节能力,让血压波动更剧烈。

跌倒后果更严重,冬季地面湿滑、穿衣笨重,一旦因头晕跌倒,骨折、脑出血的风险远高于其他季节,且伤口愈合速度也更慢。

以下5类人群是冬季高危群体,要格外注意。

外注意。

65岁以上老年人。患有糖尿病、帕金森病、高血压、冠心病、脑卒中、痴呆等基础病的人。

长期服用降压药、抗抑郁药、利尿剂、抗帕金森病药的人。

长期卧床、冬季活动量少的人。

频繁进出温差大环境(如从暖气房到户外)的人。

眼前发黑别慌,两个动作快速缓解。预防眼前发黑的情况,建议在变换身体姿势时放缓动作,给身体留出适应的时间,帮助调节自主神经功能。

若眼前突然发黑,首先要保持镇定,尽量扶住身边的物体或墙壁,防止因摔倒引发二次伤害。待症状完全缓解后,务必及时前往医院神经内科就诊。

对于频繁出现“眼前一黑”症状的人群,日常需格外注意,避免饮酒及长时间处于高温环境,杜绝熬夜与过度劳累,保持饮食均衡,配合适量运动。

运动时要遵循循序渐进的原则,控制动作幅度,若运动中出现头晕、眼前发黑等情况,需及时休息。

小验方

治伤风感冒验方

葱白带根须、生姜片每样半两,加一碗水煎开,放适量红糖趁热服下,并马上睡觉,多盖被子,出汗即愈。

治头痛验方

鸽子一只,杀好洗净,天麻半两,加调料熬汤,分两天吃完,一般两只鸽可愈,重者需三只。忌酒、海带。

(本方仅供参考)

这几种方法补钙很有效

不同年龄段人群的补钙需求有何不同?科学补钙,以下几点很有效。

早晚一杯奶,补钙它最强

推荐每天吃300克至500克奶及奶制品。建议成年人每天钙摄入量为800毫克。每天喝两杯奶即可满足三分之二钙摄入量需求。

中老年人晚上喝牛奶不宜太晚,可在睡前两小时或改为白天饮用,避免夜尿增多影响睡眠。补钙的同时别忘了补维生素D,晒太阳、补充剂都可以促进身体对于钙的吸收。

对于很多牛奶过敏、或吃不了奶制品的人,可以试试多吃含钙高的食物,包括绿叶蔬菜、豆制品、坚果、海鲜、芝麻酱等。

咖啡放心喝,提神不脱钙

咖啡能短期内提高新陈代谢,增加排尿的频次和尿量,但并不会导致大量钙的流失。研究显示,一杯咖啡大致会导致2-3毫克的尿钙排出。每天咖啡因摄入量控制在400毫克以内。

骨头汤补钙,十碗都不够

100毫升骨头汤中的钙含量仅为2-3毫克。骨头汤中的钙含量非常低,主要是因为骨头中的钙与磷结合形成羟基磷灰石,这是一种不溶性物质,难以在熬煮的过程中被溶解出来。骨头汤中的白色物质并非钙,而是饱和脂肪酸和嘌呤,过量饮用会导致肥胖、血脂升高、尿酸等。与牛奶相比,钙含量不足其十分之一。

科学养胃的六个细节

保证足够的吃饭时间。细嚼慢咽,每次吃饭最好都在15分钟以上。

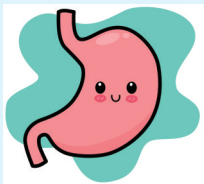
清淡饮食,减少高油盐糖食物的摄入,少用煎炸、烧烤等油腻刺激的烹调方式。

注意膳食搭配。吃的东西种类丰富一些、花样多一些,不要单一。

饮食规律。不要突然让胃加班,也尽量别空腹太长时间,让肠胃有活力的同时,也得到足够的休息。

多吃水果、蔬菜等富含维生素及膳食纤维的食物。

不饮酒。酒精对胃的伤害非常大,过量饮酒,还可能引起胃黏膜损伤甚至出血。



一个人的性格突然改变,除了环境、心理或精神因素外,还需警惕是否由疾病引起——某些疾病会干扰大脑功能,进而引发情绪与性格的转变。

甲亢:暴躁易怒,情绪“一点就炸”。情绪变化是甲亢患者很常见的表现,尤其是暴躁、易怒,常常让患者自己和周围的人都感到困扰。甲亢患者的情绪特别容易失控,一点小事就可能引发强烈的愤怒反应。他们还常常感到内心焦躁不安,很难放松下来。即使没有什么明显

性格突然改变或因疾病导致

的压力,也会觉得紧张、焦虑,甚至出现坐立不安、心神不宁的情况。

甲减:情绪低落,就像“电量不足”。和甲亢相反,当甲状腺激素分泌太少时,身体的新陈代谢会变慢,大脑获得的能量和营养也不足了,情绪上就会表现出“低电量”的症状,特别容易被误诊为抑郁症。抑郁、情绪低落是甲减最典型的情绪表现。患者会感到持续的心情不好、对什么事都提不起兴趣、悲观绝望、有无助感。

肝性脑病:性格从开朗变得沉默寡言。原本开朗乐观的人突然变得沉

默寡言、情绪低落;或者平时温和的人却变得易怒、焦躁、情绪波动大。这些看起来像是“心理问题”的表现,其实有可能是肝性脑病的早期征兆。这是因为血液中氨含量升高,会影响大脑里多巴胺、5-羟色胺这些神经递质的平衡,进而干扰到情绪调节中枢。

阿尔茨海默病:忘事、自私、多疑。阿尔茨海默病不只是“爱忘事”,还会出现性格的改变。早期通常表现为记忆障碍,比如常常忘记刚刚做过的事、常用的东西放在哪里。面对不熟悉或复杂的事

情时,他们更容易感到疲乏、焦虑和有消极情绪,还会表现出一些人格方面的障碍,比如变得不爱清洁、暴躁、易怒、自私多疑。

肾上腺肿瘤:体重波动,性格大变。突然心跳加速、大汗淋漓?体重像弹簧般忽高忽低却找不到原因?当身体出现这些“红色警报”,可能是藏在肾脏顶端的“定时炸弹”在作祟。肾上腺肿瘤的症状表现多样,有的肿瘤没有明显症状,有的则症状明显。常见表现包括高血压、体重莫名增加或下降,出汗多、头痛,以及性格的变化。

经常早醒是怎么回事

“早醒”是指上床睡着一段时间后,突然醒来,如同早晨起床一般清醒,再也难以入睡,是在中老年人群中常见的失眠症状。在临床医学上,将凌晨2点至4点醒来,醒后再也睡不着的情况称为早醒。

早醒现象每周出现3次及以上,且持续时间超过1个月,同时还伴有疲劳乏力、注意力不集中、情绪低落、记忆力减退等症状,就可能是某些疾病的预警信号,务必提高重视。

心血管问题。对于冠心病患者而言,由于血管狭窄,凌晨时段血压容易出现波动,此时心肌供血会受到影响,可能引发心绞痛,直接打断睡眠。而心衰患者,在平躺时,肺部血液回流会明显增多,过度挤压肺部可能导致缺氧,使人产生“被捂住鼻子”般的窒息感,从而从睡梦中惊醒。

若惊醒时伴随胸闷、胸痛症状,应立即坐起或半靠在床头,解开衣领以

保持呼吸通畅;如果家中备有硝酸甘油,可按照医嘱服用缓解症状;若症状严重且持续不缓解,应立即拨打急救电话。

血糖异常。糖尿病患者若睡前血糖控制不佳,肾脏会像“过滤器”一样,努力排出体内多余的糖分,而排糖过程中会带走大量水分,导致夜尿次数增多,频繁起夜打断睡眠。同时,高血糖还会让身体处于“缺水状态”,引发口渴感,使人陷入“想喝水又怕起夜”的恶性循环,进一步加重早醒。

定期监测血糖水平,若发现血糖异常,需及时就医调整用药方案或饮食结构;睡前1小时尽量减少饮水量,避免食用高糖食物。

抑郁焦虑。这类患者的早醒时间通常比平时提前1小时以上,更常见的是提前2小时甚至更久醒来,且醒后难以再次入睡,同时还会伴随持续的情绪低落、兴趣减退等症状。

甲亢与更年期综合征。甲亢患者因甲状腺激素分泌过多,身体代谢速率会显著加快,即便在夜间,身体也处于亢奋状态,容易出现心悸、出汗等症状,导致从睡梦中惊醒。而更年期女性由于体内雌激素水平骤降,身体调节体温的能力下降,会频繁出现潮热、盗汗症状,进而引发早醒。

甲亢患者需严格遵医嘱服药,定期复查甲状腺激素水平;更年期女性可在医生指导下进行雌激素补充治疗,日常睡前可用温水泡脚,选择透气的棉质睡衣,减少潮热、盗汗对睡眠的影响。



高蛋白饮食能助眠吗

听说高蛋白饮食可以助眠。请问这种说法对吗?

读者 李先生

李先生:

对于脾胃功能较好的人群,高蛋白饮食确实可能有助于睡眠。它能促进肠道分泌一种神经肽,降低睡眠中人体对外界信息的反应性,促进深睡眠。高蛋白饮食中的色氨酸有镇静功效,牛奶、蛋类等还能的大脑提供充足营养,起到安神效果。不过,高蛋白饮食不可过量摄入,且脾胃功能不同,耐受量有差异,肾病等患者或长期失眠者需遵医嘱选择。

读者来信