

活到100岁
HUO DAO YI BAI SUI

老人突发心绞痛 竟是低血糖作祟

63岁的李叔,近一段时间以来,经常在餐前出现胸口闷痛,在进餐后有所缓解,但这个现象很有规律,几乎每天都出现。不仅如此,每到半夜2~3点时,李叔就会在床上打滚,表现得异常兴奋,到了早上又恢复正常。家人怀疑李叔脑子“出问题”了,于是带着李叔就医。经过检查,发现导致李叔心绞痛和行为异常的原因是低血糖。

○广文



低血糖会诱发心绞痛?

医生解释说,当发生低血糖时,身体会分泌一些激素来使血糖升高,当中的一种激素会诱发交感神经兴奋,而交感神经兴奋则会引起心率增快,在心率增快的情况下,血管会收缩,如果本来有冠心病等基础疾病,心率增快会增加机体的耗氧,导致心肌缺血、缺氧加重,从而诱发心绞痛。

医生表示,如果是服用磺脲类药物的糖友,很容易在餐前出现低血糖,而夜里2点左右,是血糖最低的时刻,因而案例中的李叔常在餐前和半夜发生心绞痛。糖友如果出现心绞痛的情况,首先应考虑是否冠心病引起的,因为心血管疾病是糖尿病的“好兄弟”,糖友较容易有心血管疾病。其次,可以测量一下血糖,以便及时发现低血糖的存在。

应对办法:如果是低血糖引起的心绞痛,首先要纠正低血糖,糖友可进食15~20克碳水化合物,也可以吃

3~4块水果糖,过15~20分钟再测血糖。但如果患者意识模糊,就要及时就医,通过静脉输葡萄糖来缓解症状。其次,要找出诱发低血糖的原因,如是否注射胰岛素过量、药物不适合、运动过量等。另外,还要同时服用硝酸甘油类药物来缓解心绞痛的状况。

精神亢奋原是低血糖所致

医生表示,有些低血糖的患者,会出现极度亢奋、精神异常等情况,这是因为低血糖会对颅内细胞产生影响,导致出现精神症状。尤其是老年糖友,出现精神症状的时候,不仅要考虑是脑神经的问题,也要考虑到是低血糖的问题。

应对办法:如果是低血糖引起的精神异常,可以让患者喝些糖水,过15~20分钟看是否有缓解。但患者如果出现意识模糊等情况,则需要就医处理。需要注意的是,有些低血糖是

会持续72小时的,因此,出现低血糖时要注意观察,以防低血糖反复发作。

三个时间段异常要测血糖

医生表示,老年人神经调节的能力比较弱,反应没有年轻人及时,发生低血糖时就会被一些别的症状掩盖。除了以上两种情况外,有些低血糖的症状表现为神经系统的问题,如出现手脚麻痹、疼痛。如果是慢性神经病变引起的手脚麻、痛,一般是持续性发作,而低血糖引起的手脚麻、痛,一般在低血糖容易发生的时刻出现,如餐前、半夜、空腹时刻。因此,当糖友在这三个时刻出现任何的不适,应警惕低血糖的可能,最好能自行测量一下血糖。

医生提醒,糖友控制血糖,一定要保持血糖监测频率,建议每周至少测量四次血糖。



医学新知

YI XUE XIN ZHI

老胃病也别老喝粥

以前患萎缩性胃炎的人多,喝粥能促进胃酸分泌,助食物消化,才说喝粥养胃。现在人吃得好,胃大量分泌胃酸,患反流性食管炎的人大幅增加,这类人不适宜喝粥养胃,应多吃馒头、包子、面条等面食,面食属碱性,可以让胃的酸碱达到平衡,有助于减少胃病的发生几率。

常按太溪穴缓解脱发



太溪穴是肾经的原穴,经常刺激该穴,可补肾填精,生血活血,促进血液循环和新陈代谢,为头发生长提供充足的营养,起到美发、固发的作用。太溪穴位于脚内踝后缘的凹陷当中,可每天用拇指揉按数次,有条件的话可用艾条悬灸,可温通经络,激发肾中经气,行气活血,气血旺盛则头发乌黑茂盛、有光泽。

脾气变差警惕心脏病

许多人上了一定的年纪,脾气就会变坏起来,整日性情古怪,急躁焦虑,遇到不顺之事,就破口大骂,让家人不知所措。然而,五六十岁的人脾气变差,还应警惕早期心脏病。这主要与中枢神经功能紊乱、交感神经兴奋有关,如果脾气变差没有得到重视,任由病情继续发展,则会使暴躁易怒的症状加重,使患者出现经常性的心烦、心慌、头晕、头痛等问题。心脏病会给病人的情绪带来变化,相反,如果心脏病患者经常性地脾气暴躁、焦虑、易怒等,而没有得到很好的情绪调节,同样会加重病情。

爱做梦的人不痴呆

美国波士顿大学研究发现,爱做梦的人不痴呆。我们经常听到有人抱怨“做了一夜的梦,一宿没休息好”。但美国波士顿大学医学院历时20年研究发现,爱做梦的人不易患痴呆。研究发现,睡觉的时候,眼球有快速跳动的现象,呼吸和心跳变得不规则、肌肉完全瘫痪,并且很难唤醒。做梦一般出现在这一阶段。数据显示,快速眼动时睡眠持续的时间每缩短1%,患痴呆症的风险就会增加9%。这个睡眠阶段大脑活动增加,体温也会升高,呼吸节奏和脉搏也会变得更快。研究还发现,与每晚睡不足9个小时的受试者相比,每晚睡超过9个小时的,未来十年时间内患上痴呆症的风险会翻倍。

(请本版未署名图片作者本报联系)

有一种撕心裂肺叫做“抽筋”!

你需要这8个部位的缓解方法

有一种如针扎刀割般的疼痛叫做抽筋,这种疼痛几乎每个人都经历过:跑步、游泳甚至熟睡时,它都不会放过你。除了当时的疼痛外,还有因为几分钟的抽筋,带给肌肉一整天的不适或酸痛感。有了这份科学应对各种抽筋的办法,以后再也不用怕了。

为什么会抽筋?

抽筋,医学上称为肌肉痉挛,多发生在手指、脚趾、小腿等部位。引发抽筋的因素包括电解质不平衡、运动过量、药物反应等。

中医认为,抽筋属“挛急”之症,多为人体经络不通、气血不畅所致。

一旦发生抽筋,人们常以捶、揉、按等动作来缓解,但这样只能在一定程度上改善血液循环,并无法拉开肌肉,会造成后续的酸痛、不适。抽筋急性发作时,要根据部位不同,采取正确的处理方法。

8种抽筋如何应对?

手指
握紧拳头,然后用力伸张,迅速重复数次,直至复原为止。

手掌
手指交叉握紧,反转掌心向外,用力向前伸展,多次运动后即可复原。也可以用另一手握住抽筋的手

掌,用力后弯直至复原。

上臂
握拳屈肘,使前臂贴近上臂,再用力伸直,持续此动作直到复原为止。

腹肌
平躺或倚墙做背部伸展运动,以拉长腹肌,反复多次即可。

胯部
男性在受到惊吓或紧张时,容易产生胯部抽筋,此时应双脚分开做深蹲动作,深蹲时以手掌撑地尽量将臀部上提,反复数次即可。

大腿
弯曲膝盖,置于胸前,双手抱住小腿,用力收缩数次,然后将腿伸直,如此反复多次即可。

小腿
临床上以老年人小腿腓肠肌抽筋最常见,且多发生于夜间熟睡时,连续发作会影响睡眠。夜间发作时需立刻坐起,把腿伸直,双手用力将脚掌往脚背方向掰,或马上下床走动,忍痛用患侧足前掌向下蹬地。运动时发作,可用手顶住膝关节,另一手用力拉脚,尽力伸展腓肠肌。

脚趾
腿伸直,用抽筋的脚趾抵住另一只脚的脚跟,抬起未抽筋的脚,尽力向后压抽筋的脚掌。也可用手握住抽筋的脚趾,用力往相反方向伸展。



TIPS:睡前揉搓防治抽筋

经常爱抽筋的人,建议每天临睡前,用温水泡脚5~10分钟。泡脚的盆要深一些,水要多一些,最好接近膝部。然后擦干水,将白酒加温后,倒一些在手心上,在经常抽筋的部位揉搓几分钟,要有一定的力度,揉搓至局部皮肤发红,也有防治抽筋的作用。

此外,适量补充维生素E可以缓解腿抽筋。维生素E具有稳定肌纤维膜,使膜兴奋性降低,自发冲动减少的作用,从而用来治疗腓肠肌痉挛。(申明)