

英国多学科医学专家总结提醒

半夜惊醒,当心大病



大病来临前,身体往往会报警。然而,一些夜间出现的症状容易被忽视。英国《每日邮报》7月30日载文,邀请英国睡眠专家尼尔·斯坦利博士等多位专家总结了夜间容易出现的疾病征兆,并给出简要分析及解决方法。

呼吸困难——哮喘或心脏病

哮喘在夜间发作时会把熟睡的患者憋醒。伦敦巴茨健康临床中心心血管疾病专家查尔斯·奈特博士表示,当患者躺下时,呼吸道更容易聚集黏液,增加肺部压力,导致呼吸不畅。如果人睡后两个小时就被憋醒,可能是心脏病甚至心衰的信号。建议:出现这种情况,应积极就医。

咳嗽——胃酸反流

伦敦伊丽莎白女王医院胃肠病学专家威尔·塞克斯纳表示,夜间睡眠咳嗽惊醒的主要原因是胃酸反流刺激食管所致。吃完饭就躺下很容易发生胃食管反流。英国皇家自由医院胃肠病学专家查尔斯·默里表示,腹部脂肪堆积过多,腹部压力过大,尤其容易导致胃酸反流。建议:睡前最好别吃东西,特别是油腻食物。另外抬高枕头也有助于防止胃酸反流。

口渴——高血糖或尿崩症

夜间老口渴可能是尿崩症的症状,患者体内因为缺少抗利尿激素而无法调节体液水平,夜间症状会加重。惊醒后感觉口渴也可能是未控制的糖尿病的症状,原因是血糖水平偏高会

诱发言渴感,其他症状还包括:消瘦、视力模糊和多尿,夜间尤其如此。另外,睡觉时爱张嘴也会导致睡醒后口渴。建议:去医院内分泌科做相关检查

头痛——头痛症或磨牙症

定时头痛症多见于50岁以上人群,每晚头痛定时发作,通常为凌晨1~3点。伦敦国王学院医院头痛专家安迪·道森博士表示,丛集性头痛也会定时发作,患者大多为男性,出现一侧眼部后侧跳痛。白天喝水不足也会导致夜间头痛。道森博士表示,醒来后下巴钝痛可能是夜间磨牙所致。夜间磨牙还可能引起耳朵痛和头痛。建议:头痛患者要去医院就诊,夜间磨牙患者睡觉最好戴护齿套。

头晕——耳内感染

伦敦切斯农场医院耳鼻喉科专家哈姆·阿尔·阿尤比表示,夜间惊醒后感觉头晕目眩,房子天花板都在转,可能患上良性体位性眩晕。患者多为50岁以上女性,其病因是炎症或感染导致内耳碳酸钙晶体脱落,耳内平衡系统紊乱并向大脑发送混乱信息,进而导致眩晕。建议:采取仰卧睡姿,枕头垫高,有助稳定头部,防止眩晕,严重时应去医院做耳石复位。

半梦半醒——睡眠呼吸暂停

牛津大学神经科学教授、睡眠专家卢梭·福斯特博士表示,大脑中负责意识的部分区域在浅睡眠状态依然可以工作,甚至可以说话、

起身,但并没有完全清醒,处于半梦半醒的状态。这种情况如果频频发生,则可能是睡眠呼吸暂停等睡眠问题的表现。建议:减肥、戒烟和减少饮酒量有助于改善睡眠呼吸暂停问题。

常做噩梦——药物副作用

尼尔·斯坦利博士表示,压力是噩梦的主要诱因,此外抗抑郁药和β受体阻滞剂等药物也会影响自然睡眠周期,还会加重心悸症状。建议:缓解压力,及时找医生调整用药。

盗汗——激素紊乱

英国肯特郡私立精神诊所精神病学专家迪克兰·利亚博士表示,人们常认为睡前小酌可以助眠,然而酒精会使皮肤血管扩张,容易导致夜间出汗。此外,女性经前、经期或绝经后雌激素水平下降,也会导致夜间盗汗。英国皇家萨里县医院泌尿科专家克里斯托弗·伊顿博士表示,男性夜间盗汗可能是雄激素(睾丸激素)偏低。雄激素在控制体温方面发挥着重要作用。建议:睡前少喝酒,在医生的指导下补充激素。

背痛——炎症或肿瘤

理疗专家萨米·玛尔戈博士表示,床垫太硬或太软容易导致后背痛。关节炎患者也可能因为关节疼痛而惊醒,原因是人体内炎症化学物质在夜间11点至凌晨3点间最活跃。英国谢菲尔德北方总医院整形外科顾问专家李·布莱克威尔表示,如果夜间疼痛加剧,经常疼醒,则可能患有椎间盘炎,可能是细菌感染,也可能是肿瘤压迫脊椎。建议:床垫应每8~10年更换一次。躺下后,脊椎与床垫空隙太大,说明床垫太硬;而无法塞进手指,则说明床垫太软。关节炎患者睡前服抗炎药有助缓解疼痛。

腿部抽筋——下肢循环差

伦敦刘易舍姆大学医院血管外科专家艾迪·查洛纳博士表示,夜间腿部肌肉痉挛的病因为:1.血液循环系统问题。外周血管疾病以及血脂过高导致血栓形成及血管部分受阻。2.怀孕或运动过量所致。这两种情况都会导致体内钙和镁水平降低,而钙镁对肌肉收缩与拉伸极为关键。3.服用他汀类降脂药等某些药物。美国一项研究发现,他汀会使肌肉痉挛危险增加20%。建议:睡前做拉伸运动、洗个热水澡和喝杯温水等,都有助缓解夜间腿部痉挛问题。

尿频——前列腺肥大

伊顿博士表示,随着年龄增大,抗利尿激素降低,肾脏产生的尿液也会增多。此外,男人50岁后前列腺会增大,压迫膀胱,导致频繁起夜。膀胱过度活动症的患者,虽然只有一点尿液也会产生强烈尿意,夜间更加明显,睡眠大受影响。建议:尿频可通过药物、手术等方法治疗,但要先去医院排除肾结石和癌症等疾病。

(据《生命时报》)

洗葡萄加点醋保鲜

蓝莓、葡萄、草莓等浆果容易发霉,保鲜难度大。美国“大自然母亲”网站最新载文,刊出美国营养专家珂米·哈里斯博士推荐的“醋水清洗浆果保鲜法”。

哈里斯博士提出,预防浆果变质的最关键问题是通过安全方式杀灭浆果外表出现的霉菌孢子。醋既是美味的调料,也是天然灭菌剂。醋稀释液有助于杀灭浆果表面的霉菌孢子。但不宜使用浓度大、味太重的未稀释的醋,以免影响浆果的品质,推荐的醋水比例是从1:3到1:10不等。研究发现,用淡醋水和浓醋水清洗浆果,都可以起到灭菌保鲜的作用。具体做法是,将浆果放入容器中,然后倒入醋水稀释液,快速轻轻晃动,让每只浆果都得到彻底清洗。然后倒掉醋水,控干或自然晾干浆果即可。

(据《生命时报》)

夏天早餐,宜软不宜硬

炎热的天气容易让人食欲不振,尤其是早餐,很多人干脆选择不吃。其实,即使没胃口,夏天也一定要吃早餐,并且要遵循“宜软不宜硬”的原则。

具体原因是,夏天食欲差,有可能前一天晚餐吃得少,如果第二天早餐再不吃,很容易出现低血糖和中暑症状,如头痛、头晕等,甚至是昏迷、休克。此外,天热晚上睡觉大量出汗,不仅会丢失很多水分,还损失了一定量的钠、钾、钙、镁等矿物质,以及少量的维生素、脂肪酸和氮元素,而吃早餐是很好的补充营养的方式。

天气炎热,胃肠的消化能力本来就弱,而丢失了一定钾、钙等矿物质,也会让人体的消化功能下降。因此,夏天早餐宜吃容易消化的温热、柔软的食物,如牛奶、包子、面条、馄饨、鸡蛋羹等,最好能喝点粥,如能在粥中加些莲子、红枣、山药、桂圆、薏米等保健食品,效果更佳。油条、烤馍、饼干等油腻、煎炸、干硬、生冷及刺激性大的食物尽量少吃,否则容易导致消化不良,影响肠胃健康。

(据《生命时报》)

薏仁绿豆粥对付秋老虎

北京中医医院肝病科教授 王国玮

今年“立秋”在8月7日,伏天还没到尽头,所以天气仍然很热,人称“秋老虎”。

“立秋”不等于秋天真正到来,但至少是即将从暑热天气走出来了。“立秋”节气是一年中气温由升温向降温的转折期。早晚温差将逐渐拉大,晚上已有凉意,睡眠也逐渐摆脱酷暑的侵扰。但是,此时秋风秋雨渐多,气候多变,所以专家称之为“多事之秋”。“秋老虎”属温燥,容易损伤人体津液,导致皮肤干燥、眼干咽干、小便黄、大便秘结等症状。立秋前后,人体消化功能下降,抗病能力减弱,如果不注意,容易发生腹泻。婴幼儿为腹泻的易感人群,所以“秋季腹泻”多指婴幼儿。由于暑湿未去,温热潮湿的天气为蚊虫滋生提供了适宜的条件,因而成为蚊虫传染病的高发季节,如乙型脑炎、流脑等。

立秋后精神调养应做到内心宁静,切忌悲伤伤感,以适应秋天的平和之气。生活上应开始早睡早起,以保护身体的阳气。

立秋后白天仍然很热,所以防暑降温不能有丝毫怠慢,绿豆汤、莲子粥、薄荷粥都很有益处。寒凉饮食要减少,西瓜、梨、黄瓜等要少吃。可以适当吃肉,如鸭肉、泥鳅、鱼、猪瘦肉、海产品等,既能清暑热,又有补益作用。

这里介绍一个适合立秋的食疗方:薏仁绿豆粥。取绿豆30克、百合30克、薏仁30克、粳米50克,洗净后一起下锅煮至熟烂,加冰糖,晾凉后服用。绿豆清热解暑,百合润肺生津,薏仁清热利湿,粳米和胃,合在一起,能起到清热利湿、健脾和胃的作用。

热伤风,刮颈后

中国民间中医药研究开发协会副会长、首席刮痧专家 张秀勤

高温天气里,人体大量出汗,体内的正气也随之外泄。由于风扇、空调的使用,室内、外温差大,人很容易感冒,俗称“热伤风”。

刚开始出现鼻塞、流涕、打喷嚏等不适症状时,立即刮痧,能扶正祛邪、快速缓解症状。颈部对应面部五官,颈部刮痧既能祛风清热,又能疏散风寒。具体方法是:涂上刮痧油,先刮拭颈后风池穴(耳垂水平线与发际交点),再从上向下刮拭颈后正中的督脉(如图)及旁开2寸的区域,重点刮拭大椎穴(位于第7颈椎棘突下)。刮痧治热伤风,按压的力度要大,速度要慢。鼻塞严重者,可以用双手食指摩擦鼻翼两侧的迎香穴,直到皮肤微热,能快速缓解鼻塞症状。

如果出现了咽喉肿痛、头身疼痛,可从上下刮拭手臂曲池、外关、合谷(如图)一线,以解表止痛泄热。如果发烧,要上下刮拭背部肺俞(第3胸椎棘突下旁开1.5寸)和胸部的中府穴(前正中线旁开6寸,第1肋间隙中)。出现高热不退等严重症状时,应立刻去医院。

