

老人腿抽筋 可能是缺钾

很多老年人有腿抽筋的毛病,有些人觉得这是缺钙了,事实上,很多老年人腿抽筋跟缺钾有关。

步入中老年期,人体就慢慢进入了负钙平衡期,即钙质的吸收减少,排泄加大。老年人大多会因为钙的流失而造成缺钙现象,再加上很多老年人有颈肩腰腿疼等疾病,还有很多老年人通过骨密度等检查发现存在骨质疏松等疾病,于是腿抽筋的老年人会认为是自己缺钙,但是,在补充了

一段时间钙剂后,腿抽筋的症状并没有缓解。殊不知,这种症状跟缺钾有关,缺钾同样会造成腿抽筋。

一般来讲,老年人缺钾的原因很多,首先是饮食不均衡,老年人牙齿脱落,松动,再加上脾胃功能较差,所以在饮食上相对比较单调,这样就容易导致钾元素摄入不足。还有一个重要原因是高血压、糖尿病等慢性病的影响,比如有些高血压患者在服用降压药时会使用利尿剂,在增加尿量排泄时

会导致体内钾元素的流失,从而导致缺钾的产生。

老年人缺钾的时候,除了会出现腿抽筋,还会伴有乏力、疲劳、肢体麻木、心跳减弱、头昏眼花等症状,甚至还会出现恶心、呕吐、厌食等。另外,最近经研究证实,人体缺钾与脑溢血有密切关系,缺钾的人易精神紧张,而精神过度紧张可导致脑血管破裂。因此,有以上症状的老年朋友,可以在饮食上适当多吃一些富含钾的食物,比如紫菜、海带、胡萝卜、香蕉、



土豆、毛豆、大豆、山楂、葡萄、山药、木瓜、南瓜子、腰果等。当然,如果症状比较重的话,最好到医院在医生的指导下服用一些含钾药物。

河南中医学院第一附属医院国医堂主任医师 郝明光

专家提醒

经常憋尿 对膀胱伤害大

前列腺增生,是让不少老年人头疼的问题,它会引发排尿困难,有的老年人甚至无法排尿,只能手术或插尿管解决。前列腺增生不是短期形成的,有很多早期表现。只要及早重视和治疗,就可以延缓病程,提高生活质量。

前列腺增生早期症状主要有:

1. 夜尿增多,晚上上厕所次数明显变多(3次以上)。
2. 排尿次数虽然多,但每次尿量很少。
3. 出现尿不净、尿等待现象。

出现上述症状,必须及时就医,等到尿排不出来再去医院,就耽误了。如果患者年龄超过60岁,每天夜尿超过3次,就必须治疗了。因为这种情况下不可能自己恢复,而且越拖越严重。及时治疗的好处是,通过中西医结合的方式治疗相关炎症,延缓前列腺增生发展速度。但是,如果出现了明显的排尿困难症状,那最好尽早手术,手术越早效果越好。

很多人认为排尿困难和排尿不畅只是不方便而已,没必要就医,还有些患者因此而长期憋尿,其实这对膀胱功能的损害是很大的。尿长期排不出来,憋在膀胱里,会持续挤压膀胱壁上的血管,把膀胱上的血管拉细拉长,这样血就供不到膀胱去,而在医院导完尿,把膀胱里的尿放出来以后,外面的血会一瞬间灌注到膀胱的血管里去。经常导尿的人,膀胱血管经常处于“缺血再猛地灌注”的状态,就像膀胱得了高血压一样,对膀胱血管的损伤非常大,而这一过程是不可逆的。

河南省中医院泌尿外科副主任医师 张林超

轮椅也要量身定做

患者选错轮椅或使用不当会导致继发性损伤。选轮椅马虎不得,而坐轮椅就像穿衣服,一定要尺寸合适,使各部位受力均匀。

先选功能:正坐不住选高靠背轮椅。高靠背轮椅适用于有体位性低血压,正坐不住者;待情况缓解,尽早换为普通轮椅。下肢截肢、低位截瘫者,可选用普通轮椅中的充气轮胎轮椅。上肢手功能差,可选电动轮椅;若伴精神障碍,可选用轻便的护理轮椅,由别人推。

再定尺寸:身体与轮椅内面要有2.5厘米间隙。建议从座宽、座长、靠背高度、脚踏板高度、扶手高度5点定轮椅尺寸。

1. 座宽:患者坐在轮椅上,臀部两侧与轮椅两内面之间应各有2.5厘米的间隙。
 2. 座长:坐在轮椅上,腘窝部与座位前缘之间应距6.5厘米。
 3. 靠背高度:一般靠背上缘与患者腋下相差约10厘米为宜,但也依患者躯干功能状态而定。靠背越高,患者坐时越稳定;靠背越低,躯干及双上肢的活动越方便。
 4. 脚踏板高度:距地面至少5厘米。
 5. 扶手高度:患者坐好后,肘关节屈曲90度,再向上加2.5厘米为宜。
- 广东省工伤康复医院假肢矫形科主任 邓小倩

早搏也能自己“摸”出来

早搏是种较高发的心律失常,可偶然出现或者在劳累、紧张、喝浓茶或咖啡后出现。早搏可以没症状,体检偶然发现,也可伴有严重心悸、胸闷等。室性早搏最常见于正常人,也可以是某些疾病的表现。早搏还可进一步诱发心动过速,所以不能忽视。怎样判断自己是否有早搏呢?

从症状判断早搏。早搏的常见症状是,感觉心脏突然停

跳了或空了一下,有的时候会感觉“咯噔”或疼一下。严重的时候可能会出现气短。

摸脉搏听心律识早搏。脉搏正常情况下节奏均匀,节律规整。如果摸脉搏的时候感觉不整齐、漏跳或者提前跳了,可能有早搏的现象。如果习惯用听诊器,可以听心脏跳动的节奏,这比摸脉搏更易判断早搏或其他心律失常。

心绞痛伴早搏,可能是严重心律失常的先兆。早搏

危害有轻有重。如发生在冠心病、心肌缺血的基础上,病人心绞痛时伴有早搏(室性早搏),意味着其可能会发生更严重的心律失常,甚至有猝死的风险。此外,有些早搏(房性早搏)还可能发展为房颤,大部分病人房颤前可能会有房性早搏,在摸脉搏时会发现,脉搏的次数少于心跳的次数。

北京大学人民医院心内科主任医师 许俊堂

一些药物会伤眼

药物的副作用有很多,但一般人熟知的无非是头痛、头晕、恶心、呕吐、腹泻等。很少有人知道,某些药物长期、大剂量、无医生监测地应用,还可能会引发眼部疾病。

药物对眼睛造成的损伤可以分为三种。一是导致视力的变化,如视物模糊、屈光状态改变或调节功能障碍。

二是导致视力质量变化,如眩光、畏光或影响亮暗适应性。三是导致视觉病变,如白内障、青光眼以及角膜、视网膜黄斑及视神经病变。临床上,伤眼药物主要有抗结核药如异烟肼、乙胺丁醇等,抗菌素如青霉素、链霉素等,糖皮质激素,眼药水等。

大多数对眼睛的药物不

良反应是由于处方开出后医生没有对病人服药进行监测所导致的。因此,认识到哪些药物或药物联合使用会对眼睛造成伤害,是将隐患最小化的关键。

如果去看医生,建议主动详细地向医生描述你的各种病症,回顾用药史,以减小药物对眼睛产生的伤害。

卢伦/文

注射胰岛素后别立即泡澡

许多人喜欢泡热水澡放松心情,但是泡热水澡也有一定的禁忌,比如糖尿病患者刚注射胰岛素后就不宜立即泡澡。

泡澡可以加速血液循环,会使胰岛素吸收速度加快,加之泡澡会消耗大量热量,糖友

很容易出现低血糖的症状,此时,如果出现头晕加之浴室地板湿滑,容易发生意外。因此,建议糖友打完胰岛素半小时后再去泡澡,而且水温不要超过40℃,持续时间不宜超过20分钟。同样,不建议打完胰岛素立即运动。运动后,由于

活动量明显增加,可以相应加餐或减少胰岛素用量。

除此之外,糖友还应注意打完胰岛素后,要在药效达到高峰之前按时进餐或加餐,对于老年人来说,睡前打胰岛素要调整药量,以免发生夜间低血糖。

志南/文

图说 我们的价值观

我友善 以福人

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

人福我福

榕柳画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊 中国网络电视台