

经常腿脚冰凉 需排查五种病

经常出现腿脚发凉的情况,要看看是否有这五种病:

动脉硬化性闭塞症

动脉硬化性闭塞症较常见,是动脉粥样硬化性疾病的一种表现形式,常侵犯全身的大、中动脉,引起下肢慢性缺血。动脉硬化性闭塞症多见于患有动脉硬化的中老年人,常伴有高血脂症、高血压等。早期患肢发凉、麻木,进而出现间歇性跛行(走一段路便感到下肢乏力或疼痛,停下来休息后,乏力或疼痛会减轻),随着病程进

展,会出现患肢皮肤苍白或发绀,出现静息痛(夜间疼痛加重),肌肉萎缩。后期可能会出现下肢溃疡或坏疽,严重者甚至危及生命。

血栓闭塞性脉管炎

血栓闭塞性脉管炎好发于男性青壮年,多侵袭四肢中、小动静脉,下肢多见。初期多表现为受寒后脚部发凉、麻木、疼痛,走路时小腿酸胀、乏力。病情加重时会出现间歇性跛行,患肢发凉、怕冷、夜间麻木、疼痛加剧,病情严重者可并发肢端溃疡。

多发性大动脉炎

多发性大动脉炎多见于女性。表现为下肢发凉,并伴有下肢酸软、麻木、疼痛,同时有间歇性跛行。从患肢股动脉开始到下肢动脉,动脉搏动减弱或消失,测不出血压或明显降低。

雷诺氏病

雷诺氏病是指小动脉阵发性痉挛,受累部位出现苍白发冷、青紫疼痛、潮红后复原等症状,常见于受寒冷刺激或情绪波动时。通常将单纯由血管痉

挛引起、无潜在疾病的称为雷诺氏病,病情较稳定;若伴随其他疾病则称为雷诺氏综合征,病情较严重。

甲状腺机能减退症

甲状腺机能减退症女性多见,由甲状腺素分泌不足引起。表现为四肢发凉、凹陷性水肿、皮肤苍白而粗糙、伴有心动过缓、乏力、食欲减退等症状。通过基础代谢率测定和实验室检查可确诊。

上海市中医医院治未病科主治医师 王泉

三个时间段要主动饮水

健康喝水习惯的重要原则之一就是要主动饮水,口渴是机体发出的“缺水求救信号”,此时喝水已经有些晚了。要加强主动饮水的意识,尤其应注意这三个时间段:

晨起:早晨起床后空腹喝一杯水,能降低血液黏度,增加循环血容量。

睡前:睡觉前喝一杯水(但要注意,睡前半小时不要大量喝水),有利于预防夜间血液黏稠度增加。

大量出汗后:运动后或大量出汗后应根据需要及时、主动地补充足量的水,运动后应饮用淡盐水或者运动饮料,补充大量出汗时丢失的水和电解质。

饮水优先选择白开水,茶水、绿豆汤等也是不错的选择,口感刺激的冰饮或者含糖饮料尽量少选或不选。

广建/文

如何正确治疗失眠

失眠是一种常见的由心理、生理、环境等多因素导致的睡眠障碍,指患者虽有适当的睡眠机会和睡眠环境,但是仍对睡眠时间和(或)睡眠质量不满意的一种主观体验,主要表现包括入睡困难、多梦、易醒、早醒,严重影响患者的工作和生活。

对于失眠,一般人如果短期内缓解,后续可不用药物治疗,调理情志即可。如果短期内未缓解,持续一周或更长时间,则必须用药物治疗。但是此类患者存在一个问题,患者初起为单纯的失眠,但是时间久了可能因为失眠症状而出现情绪紧张、血压高、心慌等焦虑症状,且患者没有接受过心理卫生或者失眠卫生教育,进而失眠症状加重。多数患者在此情境下,可能会因为经

济情况去小诊所开一点睡眠的药,有些医生会直接给患者开些安定类的药物,例如艾司唑仑、劳拉西泮、氯硝西泮等苯二氮卓类药物,可是,患者服药后会出现依赖性和药物力量等级升级情况,后期服用安定类药物的力量越来越强,甚至有患者服用两片或更多氯硝西泮。此类药物药效强,但后期不容易减药或换药,因其依赖性较强,患者会长期服用,进而影响神经功能和加重失眠的症状。

建议失眠患者前期服用一些力量小的药物,比如思诺思、右佐匹克隆,这些药仅对人体具有诱导睡眠的作用,半衰期短,并且依赖性小,后期断药也比较迅速,对于第二天的日间生活和工作影响甚小。

失眠患者还可以就诊于



中医院,开一点安神、助睡眠的中药,如酸枣仁、龙眼肉、首乌藤等,一方面不用口服西药,减少对西药的依赖和长期用药,另一方面,中药无依赖性。据临床观察,多数失眠患者前期可以只服用中药,不用西药而达到治疗的目的,后期不会因惧怕依赖性而产生心理负担。

此外,建议失眠患者找一些安全合法的发泄不良情绪的方式,比如旅游、跑步、玩游戏等。

河北中医学院博士研究生 王倩飞

不痛的结石更要重视

天气炎热出汗多,尿液浓缩,大大增加了结石形成的风险。很多人查出泌尿系统结石后,因为没有症状,并没把它放在心上;还有一些人认为结石痛过不会再痛,也就懒得管。

肾结石在初期可能没有任何症状,临床上很多患者都是出现剧烈疼痛才就医。还有

一部分人虽然患上结石却没有任何症状,直到发展成肾积水或是更严重的肾功能受损才就诊,以至于有的人不得不切掉肾脏。因此,对于没有症状的泌尿系结石更要重视。

没有症状的结石很难发现,因此体检很有必要,只需要通过彩超、验尿,就能发现结石。一般来说,肾脏内五六

毫米以下的结石,通过多喝水、适当运动,有自行排出的可能,大于1厘米的结石,应尽早采取体外碎石或是其他治疗让结石排出。对于一些长在特殊位置的结石,比如停留在输尿管内,并引起肾积水的结石,即便石头很小,也应该积极治疗。

冯博/文

心脏病患者出院首月应复查



很多心脏病患者及其家人认为,一旦出院身体状况就已稳定,在家休养即可。事实上出院后第一个月对心脏病患者非常关键,如不重视复查,重新住院的风险相当高。

加拿大艾伯塔大学研究人员在新一期《加拿大医学协会期刊》上说,心脏病患者出院首月对其健康“至关重要”。在这段时期内看医生的患者,死亡或者再次被紧急送往医院的风险比不看医生的患者低10%以上。如果看的是熟悉的医生,那么患者保持健康的几率会更高。

马晓澄/文

预防为主

清晨身体异常信号 需注意

头晕:如果晨起头脑昏昏沉沉的,或者有头晕症状,提示可能有颈椎骨质增生、血黏度增高等疾病。

早醒:有些老年人在早晨4-5点钟即从睡梦中醒来,睡醒后疲乏无力,且醒后心情一点也不轻松,反而郁闷不快。临床观察,早醒失眠主要见于各类抑郁症和精神心理障碍病人,以抑郁症患者多见。

浮肿:如果老年人在清晨醒后,头面部有明显浮肿,特别是眼睑浮肿,提示可能有肾脏病或心脏病。

晨僵:晨僵是指清晨醒后,感觉全身关节、肌肉僵硬,活动受限。在活动后,关节和肌肉才逐渐伸展开来。此时应警惕类风湿、风湿、骨质增生等疾病。此外,多形性红斑、皮炎、硬皮病等患者,也会出现明显的晨僵现象。

肖梦兰/文



讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台
中国网络电视台