

专家释疑

每个人都有过饿的感觉,有的人却饿不了一点儿,因为一饿就会心慌、手抖、冒冷汗……这种饥饿感可能与多种疾病相关,如果不及时补充能量纠正血糖,严重的可出现意识恍惚,甚至昏迷。

低血糖。过度运动、进食过少,或一些器质性疾病如β细胞瘤,都会导致低血糖。

糖尿病的前期,也称为高胰岛素血症。在吃过多的升糖食物如面食、糕点后,由于大量摄入糖分,使血糖迅速升高,会把胰岛素激发出来,出现一个餐后低血糖的症状。

三个动作改善睡眠

近日发表的一项研究提示,与睡前长时间久坐相比,睡前4至5小时进行规律的3分钟抗阻运动,可以显著改善睡眠。

三个助眠的抗阻动作包括:
蹲坐。双脚分开站立在椅子前,双臂向前伸展,然后臀部向后下蹲,想象你的屁股后面有个凳子,要坐上去。

提踵。提踵就是踮脚尖,双脚并拢,双手叉腰或自然下垂,尽可能地抬起脚跟,再缓缓放下,如此反复进行。

提膝展髋。以左腿为例,自然站立,左腿提膝向上,尽量使大腿与地面平行,小腿与地面垂直。脚尖勾起,脚背朝向天花板,以增加大腿前侧肌肉的收缩感。同时,将髋关节向外展开,带动膝关节外摆至腋下。保持这个动作约2~3秒钟,感受臀部屈肌和股四头肌的拉伸感。

田会哲/文



饥饿感背后暗藏疾病

甲亢。甲亢患者基础代谢加快,更容易出现饥饿感,并出现心慌、出汗、手抖等症状。

胃肠道疾病。胃部手术切除、胃溃疡患者,由于食物吸收过少,也容易出现低血糖症状。

冠心病。心脏植物神经功能紊乱、心脏电生理出现问题、心肌供血不足,都会出现饥饿时心慌、出汗的症状。

那么,怎样吃更“耐饿”呢?
一日三餐,规律进食。胃排空时间是4~5个小时,因此每间隔4个小时就应该正常进食。很多人为了控制体重不吃碳水,会导致能量不足,这个时候就会出

现酮体的增加,对身体是有害的。不吃晚饭容易形成胆结石,而且会使机体处于饥饿状态,第二天进食时又会导致吸收过度。同时,应合理搭配蔬菜纤维素、谷物、蛋白质、脂肪,这样也可以减少血糖吸收过快。

调整进食顺序,保证就餐时间。血糖吸收越快,它消失得越快,就越容易饿。在生活中我们会有这种感觉,面食馒头吃得越饱,往往饿得越快,这是因为血糖快速升高会激发胰岛素的分泌,又将血糖迅速降低。可以通过调整进食顺序,来延缓血糖的快速吸收,



同时也延缓这种饥饿感的产生。进食时可以先喝汤、吃蔬菜,再吃蛋白质,最后吃主食。同时,吃饭时尽量细嚼慢咽,这样既有利于胃肠道消化吸收,也更容易产生“饱”的神经反馈,避免过量进食。

云南省第一人民医院内分泌代谢科主任医师 李蕾

用药知识

生病后科学用药,可以帮助身体快速恢复。如果生病后盲目用药,不仅起不到治疗作用,还可能引发副作用,严重的甚至会危及生命。科学合理用药,要注意以下几点:

遵照医嘱服药。医生开具的处方药,其剂量和使用频率都是根据患者的具体情况决定的。如果药吃少了,可能达不到疗效;药吃多了,可能会引发副作用,甚至导致药物中毒。

了解服药方式。常见的口服给药途径包括吞服、嚼服、冲服、含服等。吞服是指用水直接把药物送入胃内。需要注意,胶囊不宜拆开胶囊壳服用;缓释片、控释片、肠溶片不宜咬碎或掰开服用,说明书明确指出可掰开服用的除外。嚼服即把药片嚼碎后随唾液吞下,5分钟内不宜喝水。冲服即用适量

如何做到科学合理用药



的水把药物溶解后再服用,颗粒剂、冲剂一般都使用冲服的方式。含服是把药含在嘴里或舌下,不要咬碎,任其自然融化,并慢慢咽下。正确的服药方式,能够使药物快速起作用,并减少副作用发生。

明确服药时间。按照正确的服药时间给药,可以使体内的血药浓度保持比较平稳的状态,从而取得较好的药物疗效。空腹服用一般指餐前1小时服用;饭前服用一般指饭前15~30分钟服用;饭后服用指饭后15~30分钟服用;餐中服用指少许

进餐后再服药,服完后继续用餐;晨服及睡前服用分别指早餐前后和睡前15~30分钟服用。有的人误认为药物说明书上的一日3次是指在一日三餐时服用,其实,一日3次是把24小时平均分成3段,每间隔8小时服用1次。同样,一日2次指每12小时服用1次。

谨慎多重用药。多重用药通常指患者患有多种疾病,需要同时服用5种以上药物的情况。多重用药的患者应严格遵照医嘱规定的剂量和间隔时间来用药,这样既可以保证药物的有效性,又可以最大限度减少药物的相互作用。另外,进行多种慢性病综合治疗时,用药应遵循少而精的原则,避免不必要的用药。

空军军医大学唐都医院 付静 石磊

出现五类耳鸣 警惕脑血管问题

耳鸣患者要注意以下五类问题,因为可能提示脑血管问题:

1. 耳鸣表现多样,有嗡嗡声、蝉鸣声、火车经过的轰鸣声,或者多种声音混杂不清。

2. 耳鸣声源不定,可以分为单侧、双侧,有的来自耳后,有的来自头顶,还有的难以定位。

3. 耳鸣时断时续,或者长期持续,会随着心跳节奏出现搏动性的鸣响。

4. 劳累或紧张时耳鸣症状易加重,休息或者放松后能得到缓解。

5. 在喧嚣嘈杂的环境中耳鸣声音不明显,夜深人静时声音反而吵得难以入睡。

以上5类问题,如果存在3项或者更多,那么不论是什么年龄段的人群,都需要注意了。因为这类耳鸣,正是大脑向您发来的健康警报,它高度提示您的脑血管出现了问题。

首都医科大学宣武医院 神经内科 马红蕊

专家提醒

四种因素容易导致干眼症

干眼症是由泪膜稳态失衡引发的眼表损害及不适症状。角膜位于眼球的最前方,在角膜表面有一层泪膜,它起着湿润、锁住水分、保护眼球表面等作用。当泪膜无法稳定地停留在眼表时,失去保护的眼表细胞就会受到损伤,出现眼睛干涩、疼痛,有异物感、烧灼感,眼红眼痒、视力模糊等症状。

干眼症与多种因素有关。

一、不良生活习惯。在正常情况下,人们每分钟可眨眼10~20次,在眨眼时,泪液会均匀地涂布于角膜与结膜,起到保湿、润滑、呵护眼表的作用。而在使用电子产品时,人们每分钟仅眨眼4~6次,眼睛失去了通过眨眼来“补水”的机会,久而久之就可引起干眼症。此外,长时间佩戴隐形眼镜、体内缺乏维生素A及ω-3脂肪酸、睡眠不足的人,干眼症的患病率更高。

二、生理因素,如泪腺、睑板腺功能退化等。泪腺是分泌泪液的器官,随着年龄增长,泪腺逐渐萎缩,泪液生成减少。睑板腺位于上下睑板之中,其作用是分泌睑脂。睑脂就像一层“油”覆盖于泪膜的最外层,防止泪液过快蒸发。老年人的泪腺、睑板腺功能退化,泪液分泌减少、蒸发过强,因此容易发生干眼症。

三、疾病和眼部手术。睑缘炎、角结膜炎等眼部疾病,以及糖尿病、风湿病等全身性疾病,都可能导致干眼症。另外,白内障手术、屈光手术、眼部整形美容手术等,也会对眼表健康产生影响,使人出现干眼症。

四、环境因素。包括空气干燥、环境污染、大风天气等。长时间处于空调房也是引发干眼症的一种因素。

首都医科大学附属北京同仁医院眼科主任 接英

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台