

抽筋频发 千万别大意

专家提醒

抽筋其医学名称为肌肉痉挛,是由于某块肌肉或肌群长时间自发的强直性收缩导致的。抽筋可在运动中或休息时突然发生,症状主要包括疼痛、肌肉强直和收缩,以小腿和足部比较明显,可能伴随肌肉发硬、收缩或扭曲等情况,一般持续数秒钟至数分钟不等,通常可自行缓解。

发生抽筋的病因很多,临床上比较常见的有以下几种。

某些疾病引发:如小儿高热惊厥、癫痫发作、破伤风、骨质疏松、尿毒症、脊髓神经根病

变、甲状腺功能减退和过度通气综合征。

电解质紊乱:机体在缺钙、低钾、大量脱水不及时补充的情况下,容易发生抽筋。

某些药物使用不当:如大量使用利尿剂、抗骨质疏松药物未足量补钙、不当使用他汀类药物等。

其他原因:包括处于寒冷的环境中、下肢局部静脉血供不良、运动过度、睡姿不良等。

预防和缓解抽筋要注意做到以下几点。

注意保暖。身体在低温条

件下会出现局部血管收缩、血液流动减慢、血供不足等情况,所以寒冷天气尤其容易出现抽筋。一旦发生肌肉痉挛,可以使用暖宝宝、热水袋等进行局部热敷,改善血液循环,从而缓解抽筋。

适度运动。未进行准备活动就开始剧烈运动,或长时间过度运动可能会使肌肉过度收缩,从而造成抽筋。所以,运动前要先进行科学的热身运动。一旦运动时发生抽筋,可以按摩抽筋部位进行缓解。

合理补钙。钙元素缺乏容



易导致神经肌肉兴奋性升高,从而引起抽筋。可以通过补充钙预防抽筋。

如果长期抽筋没有改善,应及时到正规医院进行诊断和治疗。

复旦大学附属中山医院老年病科 沈继平 胡宇

用药知识

服用维生素C制剂 注意三点

1.泡腾片勿直接吞服、含服或者咀嚼。维生素C泡腾片与维生素C药片不同,维生素C泡腾片含有泡腾崩解剂,遇水时产生二氧化碳,使药片迅速崩裂成小碎片,直接服用具有刺激性,甚至有窒息风险。

2.不建议用开水泡。泡腾片建议溶于200ml左右冷水或温水(水温低于40℃)。如果水温达到90℃,5分钟后,维生素C含量损失近50%。

3.不建议一次大量服用或长期服用。泡腾片不建议当饮料喝,也无需多服。维生素C泡腾片的规格多为500-1000mg/片,远高于营养学会推荐摄入量100mg/日。所以每日1粒足够。

当出现以下情况时,请慎用维生素C补充剂:高草酸盐尿症、尿路结石、痛风等。

维生素C是水溶性物质,过量服用的部分会随着尿液排出,毒性很小。但是由于维生素C绝大部分在体内经代谢分解成草酸或与硫酸结合由尿排出,日摄入量超过1g,久服,会因草酸排泄增多而增加尿路结石的风险。学杰/文

专家释疑

“房颤”和“室颤”有何不同

房颤和室颤是心律失常中最常见和最严重的两种。那么,房颤和室颤究竟有哪些区别与联系呢?

发病部位不同。房颤是心房规则有序的电活动丧失,代之以快速无序的颤动波。房颤的发病部位在心房。

室颤是一种危及生命的心律失常。心室肌的协调收缩被高频、无组织兴奋所代替,导致心脏泵血失败。室颤的发病部位在心室。

症状表现不同。房颤最常见症状为心悸、活动耐力下降

和胸部不适,部分患者也可有头晕、焦虑及尿量增加等症状。房颤症状严重程度在个体间差别很大,部分患者可因症状不特异或较轻而逐渐耐受,约1/4的患者自述无症状。

室颤患者可能出现胸部不适、心悸、气短及虚弱现象,甚至出现晕厥、意识丧失、抽搐及呼吸停止等危险症状。

发病原因不同。房颤发病机制主要包括年龄增加以及多种原发疾病。而室颤通常与急性和慢性缺血性心脏病、非缺血性心肌病、瓣膜病变、先

天性结构性心脏病、离子通道基因突变、肺栓塞、主动脉夹层、非结构性异常等有关。

治疗方式不同。房颤患病率随年龄增长而增加,应治疗危险因素及合并疾病,根据卒中风险评估进行抗凝治疗、节律控制、导管消融以及综合管理。

室颤一旦发生,应在严密心电监护下,紧急行包括电除颤在内的心肺复苏治疗,以恢复心脏的正常跳动。

成都市第八人民医院心血管内科二病区主任 毛蓉婷

缓解压力 试试四种运动

1.有氧运动。有氧运动可以增强心脏功能,促进血液循环,释放内啡肽和多巴胺等化学物质,使人们感到愉快和放松。慢跑、游泳、骑自行车等是常见的有氧运动,它们不仅能够燃烧卡路里,还有助于调整情绪,缓解焦虑抑郁症状。

2.瑜伽。瑜伽是一种综合性的运动形式,被认为可以促进身心的平衡。通过瑜伽的呼吸技巧和各种体位法,可以帮助人们调整呼吸和心态,放松紧张的身心状态。在瑜伽练习过程中,可以感受到身体各个部位的拉伸和放松,释放累积的压力,改善焦虑抑郁的症状。

3.团体运动。比如参加舞蹈班、乐队或体育团队等,可以与他人分享快乐,增强社交互动,提高自信心,缓解焦虑和抑郁感。团体运动的乐趣和社交环境可以帮助人们摆脱孤独和消极情绪,积极面对生活。

4.户外运动。大自然的美景和清新的空气可以使人们的身心恢复平静,改善焦虑和抑郁的情绪。徒步旅行、登山、野餐等都是户外运动的好方式,不仅能够增加体力活动,还能在自然环境中舒缓心灵。

联勤保障部队第九八〇医院 徐秀盈

1.眼睛红血丝

眼睛红血丝变多且短期内可恢复,可与视疲劳、干眼症、睡眠不足及电子产品使用时间过长等相关。

红血丝变多但短期内不可恢复,并伴有眼部分泌物增多,可能与结膜炎等局部炎症相关。红血丝变多但短期内不可恢复,且无明显分泌物,但伴随眼痛、眼胀等,需要考虑巩膜炎、葡萄膜炎、青光眼等因素。

红血丝长期存在,需要考虑是否为长期不良用眼习惯、长期配戴隐形眼镜等情况导致,同时也要提防海绵窦瘘、毛细血管扩张症等血管性疾病。突然出现片状眼红可能为



结膜下出血导致。

2.面部红血丝

面部红血丝是毛细血管长期持续扩张的结果,可大体分为先天性的和后天性的两类。先天的红血丝属于遗传范畴,这种人的红脸通常从小就开始了。

但面部红血丝很多都是后天由于各种损伤因素形成的,换句话说,一般都是护理不当导致的。比如长期紫外线

照射、皮肤炎症、长期外用激素类药物、过度清洁、护肤品使用不当等。

3.腿上红血丝

腿上红血丝其实是轻度静脉曲张的表现。对于单纯的轻度静脉曲张,因危害不大,不需要治疗。平时避免久坐、久立,可以穿医用压力袜,预防其进一步进展。只有合并下肢静脉功能不全的部分患者需要治疗。

目前常用的治疗措施是局部硬化剂注射,缺点是治疗不彻底,容易复发。长波长激光消融术是另外一种新的治疗措施,可以在门诊局麻下治疗,不用住院。

王靖/文

身上出现红血丝要警惕

熬夜后常梳头

不少人熬夜后,第二天会出现头昏脑胀的感觉,这时可以用木梳多梳梳头,或用手按摩头皮,通过按摩头部,刺激血液循环,改善脑部供血,减轻不舒服的感觉。

也可以多吃一些补益气血的食物,如太子参、桑葚子、枸杞等;多吃一些含维生素A比较丰富的食物,可以缓解视力疲劳。

湖南中医药大学第二附属医院健康管理中心 武吕辉



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