

专家提醒

突发晕厥应及时就医

晕厥是突然发生的、短暂的意识丧失的状态,一般在持续数秒至数分钟后可能自行缓解。发生晕厥的常见原因有四个:

一是体位性低血压,常见于久蹲后站起来、脱水或不当使用降压药的情况,因血容量相对不足,加之体位的变化,导致血压无法及时调节,从而引起脑缺血。

二是神经反射异常导致的晕厥。情绪激动、恐惧、紧张造成的过度换气,或者剧烈疼痛、长时间站立以及排尿等刺激下引发血管扩张或者心率减慢,可能导致脑部供血的骤减。

三是心源性因素,如心律失常、冠心病等导致的晕厥。

四是神经源性因素,比如短暂性脑缺血发作或者癫痫等。

在日常生活中,防止晕厥摔倒要注意从两个方面入手。一方面,起床或者蹲坐后站起来时要缓慢,先半躺30秒或者坐30秒,再慢慢站起来。另一方面,在日常活动中感到头晕,最好尽快扶住固定物坐下或者躺下,以免摔倒造成更大伤害。

晕厥发作之后,部分患者有可能完全缓解。但不能因为清醒之后和正常时一样就不重视。出现晕厥,应该到心脏内科或者神经内科就诊。如果在短时间内频繁发生晕厥,应该尽快到急诊科就诊。

四川大学华西医院主任医师 万智

用药知识

五类药 别与牛奶同服

以下5类药不要与牛奶同服:

抗生素。牛奶中的金属离子可与喹诺酮类、四环素类、土霉素、红霉素类、甲硝唑等抗生素结合形成不溶性螯合物,影响吸收,降低抗菌作用,使药物疗效降低,甚至完全失效。

钙铝制剂。牛奶中的蛋白质可与乳酸钙、葡萄糖酸钙、氢氧化铝等钙铝制剂形成凝块,不仅影响吸收,还会加重胃肠负担。

铁制剂。牛奶中的钙离子可与铁剂在十二指肠吸收部位发生竞争,降低疗效,因此,服用含铁药物时别同时喝牛奶。

抗酸药。枸橼酸铋钾、胃必治、碳酸氢钠等抗酸药与牛奶同服可导致乳-碱综合征。

抗抑郁药。牛奶不能与抗抑郁药中的单胺氧化酶抑制剂同时服用,因为牛奶中含有丰富的酪胺,当单胺氧化酶被抑制时,酪胺就会大量蓄积,引起血压骤升,心律失常,严重时可能导致脑出血甚至死亡。

赵依/文



膝关节弹响不疼 别担心

膝关节弹响在正常人群中比较多见。因为膝关节由三块骨头和周围的肌肉、韧带组成,活动时,特别是处于某个动作或某个角度时,韧带的滑动、骨头之间的碰撞都会引起膝关节弹响。单纯膝关节弹响而没有疼痛症状,可以不用太担心,但如果膝关节弹响越来越频繁,同时伴有疼痛等症状时,则需要去看医生。

李浩/文

耳鸣背后 或暗藏疾病

耳内不经意间发出嗡嗡的鸣叫声,可能背后暗藏疾病。

耳部疾病。当出现耳内异物、炎症肿胀发生阻塞、耳膜充血、内响、穿孔、中耳积液或感染、耳硬化等症状时,均会发生传导性耳鸣,其特征是单侧性,即耳鸣发生于病变的一侧,音调较低,有节律性,如“隆隆”声、“轰轰”声等。

神经衰弱。当人情绪忧郁、焦虑不安时,也会出现耳鸣,多见于神经衰弱的人。这种耳鸣音调高低不定,多为双侧性,并伴有头痛、头昏、失眠、多梦等症。

颈部疾患。患有颈部疾病,压迫颈动脉时,可引起受压的一侧耳鸣,其特点是持续性,低音调,耳鸣的程度随体位的变化而变化。

中毒症状。常用的抗生素对听神经及前庭神经均有毒害作用。早期可出现耳鸣,往往是高音调,呈双侧性,若不及时停药,可迅速发展成耳聋,且难以逆转。

噪声损伤。短暂的强噪声或长期反复的噪声(如摇滚乐等)均可导致听力下降并伴耳鸣和眩晕,严重者还会出现幻听及神经衰弱。

刘晓萌/文



糖友要警惕眼部并发症——“糖网”

糖尿病被称为“沉默的杀手”,它不仅影响全身,还可能悄悄侵蚀我们的视觉器官——眼睛。今天,带您了解糖尿病最常见的眼部并发症——糖尿病性视网膜病变(简称“糖网”)。

高血糖如何伤害 眼睛的“底片”

我们可以把眼睛比作一台精密的照相机。眼睛后部的视网膜就是相机的“感光底片”,负责接收光线并转化为视觉信号。视网膜上布满细小的血管,为“底片”输送氧气和营养。长期的高血糖环境,会使这些血管像长期浸泡在糖水中一样,逐渐受损。早期,血管壁会变脆、渗漏,导致视网膜水肿、渗出;后期,视网膜因缺血缺氧,会像试图自救一样,生长出一些异常脆弱的新生血管,这些新生血管极易破裂出血,并形成增殖膜,最终牵拉导致视网膜脱离。这个过程,就是“糖网”的发生与发展。

从无症状 到视力丧失

“糖网”最危险的特点在于早期无症状。当您感觉视力良好时,眼底的损伤可能已经开始。随着病情进展,可能会

出现以下症状:

视物模糊或波动:尤其是中心视力下降,看东西像隔着一层雾或水汽。

视物变形:看直线时感觉弯曲。

眼前出现固定黑影或漂浮物:像有蚊子或蜘蛛网在眼前飘动。

视力突然大幅度下降甚至丧失:这常意味着眼底已发生严重出血或视网膜脱离。

科学防控 “三部曲”

防控“糖网”,关键在于一个“早”字。请牢记以下三步:

1. 控制原发病。要稳定控制血糖、血压和血脂。请在内分泌科医生指导下,坚持健康饮食、规律运动、规范用药,将各项指标控制在理想范围内。这是延缓所有糖尿病并发症(包括“糖网”)发生和发展的重要措施。

2. 定期筛查。2型糖尿病患者从确诊之日起,1型糖尿病患者病程超过5年,都应立即进行一次全面的眼科检查。之后,即使没有任何症状,也要遵医嘱定期复查,病情稳定者至少每年检查一次,已出现视网膜病变或血糖控制不佳者,应该每3-6个月甚至更频繁地复查。检查项目不仅包括查视力,更重要的是散瞳查眼底,必要时,还要进行OCT(光学相干断层扫描,视网膜的“高清CT”)和眼底血管造影来精确评估病情。

3. 及时治疗。一旦确诊“糖网”,一定要及时治疗,治疗方式包括以下几种:

眼内注药(抗VEGF治疗)。这是目前治疗糖尿病性黄斑水肿和新生血管的一线方法。将药物直接注入眼内,能有效消退水肿、抑制新生血管、保护中心视力。

激光治疗。激光治疗如同为不健康的视网膜进行“精准焊接”,可以封闭渗漏的血管、消除缺血区域,阻止病变恶化,是控制“糖网”进展的经典手段。

玻璃体视网膜手术。针对晚期出现的严重玻璃体出血、牵拉性视网膜脱离等复杂情况,通过微创手术清除积血、复位视网膜,尽力挽救视力。

石家庄市第三医院眼科 张赢赢

石家庄市第三医院 健康专家有话说

第5期

血脂高的人容易犯困

犯困主要是大脑供血不足、相对缺氧所致,除了与肥胖、肺功能不全、过度疲劳、睡眠不佳等有关,还与血脂有关。高血脂的人,体内血液流动相对缓慢,影响红细胞的携

氧能力,而且高血脂会在体内动脉形成粥样硬化斑块,造成血管管腔狭窄,导致大脑缺血缺氧。

如果存在高血脂家族史、肥胖、高血压、皮肤黄色瘤,

或已有冠心病、脑卒中、糖尿病、慢性肾脏病,或有长期大量饮酒等危险因素,或是中老年人、绝经后女性,经常犯困的话,应及时到医院进行血脂检测。

欣玲/文

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