

关注健康热点,传递养生观念,聚焦疾病防治

身体突发“急性子”并非好兆头

本报记者 朱丹君

快节奏的生活方式,似乎也让我们身体急起来了,吃吃喝喝睡睡这本挺悠闲的事儿也变得急不可待。在生活中,不少人倒头就睡、一饿就慌、一喝就尿,医生提醒,身体突发“急性子”,或许是某些疾病的先兆。

倒头就睡,要警惕呼吸暂停综合征

“刚躺下没几分钟,这呼噜就打起来了,看起来睡得很香啊。”容易失眠的张大妈,提起老伴的睡眠状态非常羡慕,“我就怎么都睡不着,实在痛苦。”

失眠的痛苦,不少人都遭遇过。不过,“倒头就睡”也未必是好事。据美国“每日科学”网站报道,美国埃墨里大学的研究表明,人从上床准备入睡到脑波显示进入睡眠状态,一般需时15至30分钟,人睡太快的人中有相当一部分常常在睡眠中出现呼吸暂停现象,会引起血压增高,增加患心脏病风险。

对此,市一院心理科主任表示,这些倒头就睡,没几分钟就打起呼噜的人,很容易造成脑缺氧、脑缺血状态。夜间睡不好,白天也容易困倦,不仅影响工作,还会引发心脑血管疾病甚至猝死。如果白天工作强度不大,若还是出现这



种情况,建议去查查是不是有呼吸暂停综合征,或其他原因(比如脑肿瘤、甲状腺功能低下及代谢疾病)导致的脑缺氧现象,及早治疗。

一饿就慌,当心肝肾功能或消化系统出问题

“一饿就会心慌、头晕、出冷汗,浑身没劲,好像虚脱一样。”同事郭先生有时会来串门,主要原因是找吃的。在他办公室里,也不时会备着一些饼干之类的食物。

市一院消化内科陈医生表示,人觉得饿是因为体内的血糖浓度低了,于是肚子会“咕咕叫”,提醒要赶紧补充食物。如果不进食,体内就会促进肝糖元分解,补充血糖,这时就会觉得不那么饿了。可有的人一饿了就会感觉心慌难受,虽

然仍是因为血糖低的原因,却有可能是身体出现了问题。

对此,陈医生解释,如肝功能如果不正常,可能就无法正常分解肝糖元;也可能是消化系统问题,无法正常吸收营养,可做肝胆、肠胃、肾脏等检查。如全身乏力,也可能是糖尿病引起的。

一喝就尿,建议及早到泌尿科就诊

在生活中,还有一些人一喝水就想上厕所,平时跟人一起喝酒、吃西瓜的时候,他们也要经常往厕所跑。

“如果不是单纯饮水量过多引起,建议尽早去医院就诊。”泌尿外科主任林国兵表示,喝水后要上厕所很正常,但有些人一喝水就要上厕所,来得很急。

针对这种情况,林主任介绍,原因有很多,可能是单纯

饮水量过多,也有可能是精神因素,只在白天或是晚上入睡前尿频。建议这类患者可以先进行自我调节,如慢慢喝,少量多次。

此外,有糖尿病、前列腺疾病、肾脏疾病、尿路感染、功能性膀胱容量减少、尿崩症等也都会出现这种情况,如果同时有尿痛、尿不尽等,应到泌尿外科排查。

下雨就痛,可能是风湿性关节炎发作了

最近天天下雨,总算可以享受酷暑中的凉意了,但也有些人高兴不起来。邻居张大伯的腰背就“直不起来了”,关节也有明显肿胀,他直呼“我这毛病,比天气预报还要准。”但是只要太阳出来,症状就会缓解,所以张大伯一直拖着没去就医。

天要下雨,腰背就不舒服,台州骨伤医院骨科江主任表示,除了受凉外,要排查类风湿性关节炎、骨关节炎、骨质疏松症等。

江主任提醒,大家平时要注意保暖,特别是双脚不要长期接触雨水,“家里有条件的,可以买个湿度计,注意环境湿度不要超过50%。”此外,他还强调,若连续出现腰酸背痛、体乏无力等症状,不要熬着,建议尽快到医院检查。

吃杨梅记得吐核,否则可能引发肠梗阻、胃石症

本报讯(记者朱丹君)杨梅季来了!看着色泽鲜艳、酸甜可口的杨梅,不少吃货早就按捺不住了。不过,吃杨梅有不少禁忌,大家可要注意了。

很多人吃杨梅不吐杨梅核,认为可以降火,甚至可以把依附在肠道壁上的毒素或寄生虫排出来。事实上,杨梅核并无药用价值,吞杨梅核还可能引发肠梗阻等疾病。

“在急诊室,每年都有因误食杨梅核被卡住送医的患者。”市一院急诊中心内科江医生表示,杨梅核比较硬,过量食用可引发胃石症等。特别是老人、儿童和消化功能差的人,把杨梅核吃进去,会刺激胃黏膜,有可能造成胃出血。从医学角度来看,吃核的做法不可取。

俗话说:“端午杨梅挂篮头,夏至杨梅满山红。”等到夏至,不少人喜欢去树上采摘杨梅。不过,采摘杨梅时要当心了,千万不要在没有任何安全措施的情况下爬到高处采摘。由于杨梅树的枝条比较松散,特别是老杨梅树的枝条耐受力很差,每年都有人因摘杨梅摔伤被收治入院,轻者摔伤或是骨折,重者可能导致终身瘫痪。

很多爱吃杨梅的人发现,杨梅里有不少小白虫。“杨梅还能放心地吃吗?”别怕,这是果蝇的幼虫,吃下去对人体是没有危害的,不用惊慌。如果看到小白虫,实在是影响你的食欲,心里有坎过不去,怎么办?不妨试试用盐水浸泡。刚买来的杨梅可以用凉开水加盐浸泡一下,少则几分钟多则十几分钟,就能把小白虫泡出来。而清水浸泡或流水冲洗,效果都不好。如果一次性买的杨梅比较多,要泡过之后再放进冰箱。用盐水泡杨梅,还有一个好处是,可以让酸酸甜甜的杨梅吃起来更甜。

近日,有媒体报道,有人买了一箱杨梅,回家一看发现杨梅筐底下垫的气泡纸是灌水的,重达3斤!买成箱成筐的水果,遇到商家使点小伎俩也是常见套路。但这样用气泡纸灌水,不少网友大呼还是头一回见。在此提醒广大吃货,购买成箱成筐水果时要多留个心眼,不要吃亏了。

鞋子不合脚,伤的可是自己 3个月内鞋底磨损严重,可能骨骼出问题

本报讯(记者朱丹君)最近,网上流传着一则“看鞋子磨损位置可知疾病”的帖子,引起了很多人的关注。骨科医生表示,正常走路的话,鞋底都会磨损,但如果你发现自己3个月内鞋底就磨损掉20%以上,则要小心骨骼问题,建议及早检查。

国外专家研究:正常鞋子的磨损重心在脚跟中间,并可从鞋跟外侧看出约4度的倾斜,但如果倾斜大于4度,就说明脚跟外侧受力过多,这种情况通常由于高弓足让体重过多倾向于脚外侧,造成鞋外侧磨损突出。这种走路方式容易导致关节扭伤和损伤,长期的受力不均也会导致膝盖外软骨的磨损,引发关节炎等。

台州市骨伤医院骨科张主任表示,这样的说法有一定的道理,如果脚后跟外侧磨损很严重,很可能提示存在关节疾病。反之,如果内侧的鞋跟出现明显的磨损,这可能由膝内翻或扁平足造成。如果足弓扁平,在脚掌中部着地时,脚会向内倾斜,导致内侧鞋跟磨损突出。

“大脚趾外翻,是目前国内足踝外科手术中最为常见的病情。”张主任表示,特别是尖头高跟鞋。由于鞋面是没有弹性的皮革,脚强行塞入一个窄小三角形区域内,就会迫使脚拇趾外翻、小趾则内翻,从而导致不能长距离行走、足趾疼痛、两脚边出现老茧等症状,严重者不得不通过手术才能矫正。

张主任表示,超高跟鞋、尖头鞋,这些鞋子对脚的伤害不言而喻,而超薄平底鞋也不见得舒适,一旦走路太多,容易造成足部、腰腿疼。此外,超厚坡跟鞋,容易造成跌倒。细带凉鞋,容易扭伤脚。夹脚凉鞋,足弓过度受力,还会损伤脊椎。

买鞋一定要认真试穿,不能只穿进去对着镜子看一下就买。试穿时,别光着脚,要穿上棉袜。最好两脚要同时试穿,拉好拉链或系好鞋带,然后站起来来回走几圈,要给双脚充分的时间去感受鞋子是否合脚,最好走50步以上,或是跳一跳,如果此时有明显的咯脚、夹脚的感觉,就说明鞋子不适合你。

大咖来会诊

近期,咱家门口来了不少“医学大咖”

本报讯(记者朱丹君)随着“双下沉、两提升”项目的实施,越来越多的高职称医生到基层坐诊。最近,又有一大批“医学大咖”受邀到我市会诊,并开展手术指导、会诊等,市民们看病无需舍近求远。有需要的市民,赶紧约起来吧!

●市一院

6月18日,浙江大学医学院附属第一医院消化内科副主任,陈春晓主任医师,将到特需门诊坐诊、查房等。

6月18日,浙江大学医学院附属邵逸夫医院泌尿外科副主任,丁国庆主任医师,将到特需门诊坐诊、查房、手术。

6月18日,浙江大学医学院附属邵逸夫医院血管外科中心副主任,朱越锋副主任医

师,将到特需门诊坐诊、查房、手术。

6月24日,浙江大学医学院附属邵逸夫医院耳鼻喉科主任肖芒,将到五官科门诊坐诊、查房、手术。

6月24日,上海交通大学医学院附属仁济医院风湿科主任陈盛,将到特需门诊坐诊、讲课、查房。

6月30日,浙江大学医学院附属第二医院心血管内科主任蒋峻,将到特需门诊坐诊、查房、手术。

●台州市肿瘤医院

6月23日下午,浙江省中医院江荣林教授来院开展门诊及查房。

浙江大学医学院附属第二医院神经外科医疗团队将不定期来院手术。

●台州骨伤医院

6月16日上午,上海市第六人民医院外科主任医师梅家才,将来院会诊。

6月16日,上海复旦大学附属华山医院运动医学中心(关节镜微创专科)副主任医师陈疾忤,将来院会诊。

6月16日下午至17日,浙江大学医学院附属邵逸夫医院康复医学中心叶晔和浙江大学医学院附属邵逸夫医院治疗师李扬政主管治疗师,将来院会诊,开展教学查房。

6月17日至18日上午,解放军401医院原院长,手外科主任医师方光荣将来院会诊。

6月30日至7月1日,上海华山医院手外科主任医师胡韶楠将来院会诊。



市一院医生日志

谈谈小儿营养及喂养那些事儿



记录人:杨晓卫,市一院儿科教研室主任,副主任医师
记录时间:6月7日

随着宝宝出生,年轻的妈妈们每天为孩子吃什么操碎了心。比如母乳量无法满足孩子需求时怎么办?6个月后进行辅食添加?孩子断奶后,怎样保证营养供给?如何让宝宝学会吃饭的本领?这一期,我们就来谈谈小儿营养及喂养那些事儿。

1.0至6个月婴儿喂养时需要注意什么?

这个时候的宝宝建议纯母乳喂养,不必添加任何食物。母乳是最适合、最理想的营养食物,对婴儿的健康生长发育有着不可替代的作用。世界卫生组织和联合国儿童基金会联合号召:4个月之内的母乳喂养必须提高到85%以上。当前发达国家的母乳喂养率已上升至70%以上,而我国的母乳喂养率呈下降趋势。母乳不仅营养丰富、易消化,里面还含有各种免疫因子,故母乳喂养的孩子不容易生病。

2.6个月之后如何进行辅食添加?

婴儿满6个月龄是添加辅食的最佳时机。为了保证母乳喂养,建议刚开始添加辅食时,先母乳喂养,婴儿半饱时再喂辅食,然后再根据需要哺乳。随着婴儿辅食量增加,满7月龄时,多数婴儿的辅食喂养可以成为单独一餐,随后过渡到辅食添加与哺乳间隔的模式。

每天母乳喂养4至6次,辅食喂养2至3次。从富铁泥糊状食物开始,逐步添加达到食物多样。辅食添加的原则:每次只添加一种新食物,由少到多、由稀到稠、由细到粗,循序渐进。①婴幼儿辅食应单独制作;②保持食物原味,不需要额外加糖、盐及各种调味品;③一岁以后开始加少量盐,逐渐尝试淡口味的家庭膳食。

3.怎样合理安排婴幼儿的餐次和进餐时间?

婴幼儿的进餐时间应逐渐与家人一日三餐的进餐时间一致,并在两餐之间,即早餐和午餐、午餐和晚餐之间,以及睡前额外增加1次喂养。婴儿满6月龄后应尽量减少夜间喂养。一般7至9月龄婴儿每天辅食喂养2次,母乳喂养4至6次;10至12月龄婴儿每天辅食喂养2至3次,母乳喂养4次;13至24月龄幼儿每天辅食喂养3次,母乳喂养3次。

4.如何让宝宝学会吃饭?

在宝宝2至3个月时可以用勺子喂水,使宝宝对勺子有一定的认识,并学会把食物由舌前送到舌根部,为将来添加辅食奠定良好的基础。6个月左右,可以自己拿磨牙饼干吃了,10个月左右学习由成人端着的杯子喝水,12个月就会自己拿着杯子喝水了。10至12月龄婴儿已经能捡起较小的物体,手眼协调熟练,可以尝试让其自己抓着香蕉、煮熟的土豆块或胡萝卜等自喂。13月龄幼儿愿意尝试抓握小勺自喂,但大多洒落;18月龄幼儿可以用小勺自喂,但仍有较多洒落;24月龄幼儿能用小勺自主进食并较少洒落。在婴幼儿学习自主进食的过程中,父母应给予充分的鼓励,并保持耐心。

5.如何让孩子养成细嚼慢咽的习惯?

要培养孩子的咀嚼能力,应注意:喂饭不要太快,等孩子把食物咀嚼一下下咽后再喂第二勺,按时进餐,按顿吃饱,端到孩子面前的饭菜,温度要可口,否则孩子饿了,或者看着热的饭菜吃不下,到时就会发生狼吞虎咽、不嚼就咽等现象。

4至6个月是咀嚼功能发育的关键期,早期添加辅食不仅可以更早地完成饮食转变的任务,而且可为增强口腔运动技能提供实践机会,否则会影响儿童的咀嚼、吞咽等功能,舌运动不灵活。

6.婴幼儿最常出现的饮食问题有哪些?

当8个月龄辅食还不能作为主食代替一次哺乳时,不能认为辅食添加成功;若10个月龄仍未添加固体食物,会增加喂养困难的概率;如果1岁或更晚才添加固体食物,婴儿接受和顺利完成进食有时会很困难。

有家长担心孩子摄入不足,随意浓缩奶粉或将蛋白高的蛋黄、肉及肉松加入奶里以增加奶的稠度,其实,过度提高食物营养密度,会增加婴儿肾溶质负荷。这种错误的喂养,还因食物味道香浓,添加初期婴儿产生易于接受、食欲好的假象会误导家长,一旦消化系统不能承受时,生理功能则会发生紊乱,临床会出现一系列症状,如睡眠不好、哭闹、食欲差、无饥饿感、摄奶量少、拒奶、大便干燥或腹泻。

从小培养良好的进食习惯很重要,让吃饭对孩子来说是“我要吃”而不是“要我吃”。由于婴儿自身对食物摄入有一定的调整能力,当婴幼儿强烈拒绝某种食物时要仔细分析,不要强迫进食,有时要反复多次让孩子熟悉该种食物的味道。不要进食次数过多,使婴幼儿没有饥饿感,从而影响食欲。



整理:俞蓓蓓
扫一扫
关注市一院微信公众号

