



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

## 健康提醒

荔枝吃多了  
为何会低血糖

近日，一位患者因突然大量冒冷汗、面色苍白而就诊。医护人员测血糖显示只有2.1毫摩尔/升，据患者回忆，前一天晚上她买了1.5公斤荔枝，边看电视边吃，不知不觉就吃完了，直到第二天早上也没有吃别的东西。专家提醒，这是低血糖，很可能是过食荔枝引起的“荔枝病”。患者一脸疑惑：“荔枝糖分这么高，吃多了怎么会低血糖？”

荔枝中的 $\alpha$ -亚甲基环丙基甘氨酸和次甘氨酸A可能是导致低血糖的元凶，这两种物质会阻碍糖异生和脂肪酸氧化，加剧夜间空腹期的低血糖，破坏了人体自我保护机制，进而引发低血糖症状；大量进食荔枝后会影响食欲，从而减少日常饮食，进一步中断了葡萄糖的补充；不成熟的荔枝含有毒素，可能导致机体糖分代谢异常出现低血糖症状。

“荔枝病”救治不及时可能会引发低血糖性脑病。症轻的人会出现头晕、出汗、面色苍白、乏力、心慌、口渴、饥饿等；严重的人可能出现四肢厥冷、血压下降，甚至会抽搐、昏迷乃至休克死亡。

避免“荔枝病”，建议饭后半小时或两餐之间食用荔枝，忌空腹食用；挑选成熟的荔枝；食用不宜过量，儿童每次不超过5颗，成人每次不超过10颗；患有扁桃体炎、咽喉炎、牙龈肿痛、溃疡性结肠炎、便秘、糖尿病的人，谨慎食用。杨云龙

驰 驰

达 黄

手脚

V 丘

泰 丁

血

答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“230630”查询本期答案（可扫描本报上方二维码）

6月28日  
6版中缝答案

《看图猜成语》：  
1、趁热打铁。  
2、六亲不认；  
3、人心所向；  
4、忐忑不安；  
5、天方夜谭；  
6、扬眉吐气。

## 心脑血管“闹脾气” 安然度夏有“秘笈”

心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称，它严重威胁人类的健康，尤其是50岁以上中老年人的健康。每年夏季是我国心脑血管疾病的高发季节，而中老年人的发病率更是明显增高。那么在夏季，老年人该如何预防心脑血管疾病“闹脾气”？本报专访了青岛阜外医院心内科副主任医师姜涛。

致老年人既有疾病的急性发作。同时，夏季人们喜欢大量饮用冷饮、扎啤等，容易造成心脑血管的急剧收缩，从而进一步导致急性心肌梗塞、急性脑缺血等疾病发生。此外，夏季普遍睡眠偏少，也是导致心脑血管疾病高发的一个重要因素，所以我们要特别小心。

很多老年人，特别是伴有慢性疾病的老人，比如说突发心脏病，会有胸闷胸疼、心力衰竭及心律失常的表现，除了本身有慢性疾病突然发作以外，老年人在之前也会有一些慢性中暑的现象，比如乏

力、虚弱、体温升高等。

➤ 保护心脑血管  
预防疾病发生

对于夏季预防老人人心脑血管疾病来说，日常要安排好自己的生活，作息规律，保证充足睡眠，避免过多的户外活动。此外，夏季人常常大汗淋漓，特别是劳动、锻炼之后，体液消耗极多，尤其是体内含水量少的老人，每天至少要摄入2500ml的水量，同时减少冷饮的摄入，切勿贪凉。对于高血压、高血糖的老年人来说，一定要每天做好血糖、血压的检测，

控制既有疾病特别重要。

另外，姜涛提到，一旦发现身体突发不适，除了及时拨打120救援电话外，可以采取的基本急救方式是，首先不要挪动身体，一旁的家属可查看患者有无意识，有意识的情况可以按照患者的要求帮其服用速效救心丸、硝酸甘油或倍他乐克等对症药物。无意识的情况下，尽量将患者摆放成侧卧位，防止呕吐物阻塞气道。不管何种情况，及时赶到就近医院进行急救是防止病情加重的重要举措。

记者 付瑶

关注世界尿失禁周

## 别让“难以启齿”耽搁您

每年6月份最后一周是世界尿失禁周，据国内区域性调研显示，中国女性尿失禁发生率约为30%，但因为难以启齿或者不重视，就诊率却不足一半，事实上目前临床已经多种疗法可以有效改善尿失禁情况。

膀胱过度活动症是中老年女性常见的尿失禁原因，患者尿急，常伴有尿频和夜尿，可伴或不伴急迫性尿失禁。

神经源性膀胱患者也很容易出现急迫性尿失禁。神经源性膀胱是脑、脊髓或盆腔神经受损或病变导致的排尿异常，常见于脑卒中、帕金森病、脊髓外伤、多发性硬化等患者。这部分患者要特别注意膀胱挛缩和肾功能损害的风险。不论哪种尿失禁，患者需要到泌尿外科找专科医生仔细评估，确定合理的治疗方法。

目前治疗急迫性尿

失禁的常见手段有盆底生物反馈、口服药物、骶神经调控手术、肠道膀胱扩大手术、肉毒素膀胱壁注射等，如果口服药物治疗效果不佳，就可以行骶神经调控手术。对神经源性膀胱患者，建议患者在膀胱明显挛缩，肾功能轻度受损前及时手术治疗。预期不能完全自行恢复的患者，在严格筛选患者的前提下，尽早手术治疗。朱晓娜

## “风疙瘩”反复发作怎么办

荨麻疹又称“风疙瘩”，是一种常见的过敏性皮肤病。据《中国荨麻疹诊疗指南》，我国慢性荨麻疹患病率达2.6%，夏季炎热潮湿，蚊虫孳生，是荨麻疹的高发季节。

荨麻疹是由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加出现的一种局限性水肿反应。荨麻疹的最主要特征就是风团，形状大小不一，周边常伴有红斑，通常在24小时内自行消退，但如果风团持续时间超过一天，则有可能出现比较严重的症状，比如伴有关节性水肿，或者伴有一些全身反应，部分严重患者可能出现喉头水肿、胸闷、胃肠道症状甚至过敏性休克，需要立刻到医院的急诊科就诊。

摩擦、压力、冷热、日

光照射等，可能诱发荨麻疹的常见食物鱼虾、蛋类、柠檬、芒果、西红柿，以及酒、腐败食物、食品添加剂等，常见药物青霉素、磺胺类、血清制剂、阿司匹林及各种疫苗等，另外还有人工关节、心脏瓣膜等植入物也可能会诱发荨麻疹。除此之外，感染细菌、真菌、病毒、寄生虫，劳累、维生素D缺乏或精神紧张等都是常见因素。

治疗荨麻疹，目前首选的还是常用的抗组胺药物，有效率大概有50%左右，也就是说，还有50%左右的患者是没有效果的。在这种情况下，就要明确疾病的类型，针对患者的病因，做相应的病因学处理。

比如：对于明确过敏原导致的急性荨麻疹，主要是避免诱发因素，进行“戒

口”，通过口服或者注射抗组胺药物，外用炉甘石或者薄荷樟脑制剂等，以达到缓解瘙痒的目的。对于累及多个系统的荨麻疹或者过敏性休克，往往需要使用糖皮质激素、肾上腺素进行紧急处理。针对日光性荨麻疹，还可使用窄谱UVB照射等辅助治疗，通过15次以上“光脱敏治疗”，可基本完成“脱敏”。

慢性荨麻疹中间很大一部分属于慢性自发性荨麻疹，是跟一些自身免疫或自身过敏因素有关。慢性自发性荨麻疹上最多的是奥马珠单抗，有相当不错的治疗效果。

此外，中医特色疗法也为病情反复、缠绵难愈的慢性荨麻疹提供多一种治疗思路，如放血疗法、温针灸或火针治疗。吴婉虹

炎炎夏季  
这些情况易致病

首先，炎热的天气下，人体会主动散热，外周血管会扩张，血液淤积在外周，供应内部主要脏器的血液就会不足，这样就容易引发心脑血管病。二是身体大量排汗，导致血液浓缩，血液流速缓慢，这个原因就导致血栓的形成。三是人体处在高温高湿的环境下，特别是老年人，会造成脏器功能低下，导

## 心脏不好为啥会胃痛

心与胃分别位于胸腔、腹腔内，但两者仅隔一膈肌，同受植物神经支配。也就是说，冠心病出现的疼痛可能类似胃痛，而胃炎所表现的疼痛有可能类似冠心病。因为大脑无法分清这疼痛因素到底来源于肾脏还是心脏，所以患者就也搞不清楚。两者常以疼痛为主要表现，如不细致进行区分，极易混淆。

## 疼痛发作诱因不同

心绞痛常见的诱发因素有劳累、情绪激动、寒冷等。而胃痛属于慢性疾病，大多是因为饮食不当或着凉。

## 疼痛的时间不同

心绞痛一般出现在活动即刻，部分患者固定发生在半夜或凌晨，持续数分钟或十余分钟，通过休息或者服用速效救心丸能够缓解，持续疼痛超过数小时或数天，或疼痛仅持续数秒钟一般都不是心绞痛，但胃部疼痛一般发生在饭前或饭后，且持续时间长。

## 疼痛的位置不同

心绞痛部位广而多变典型部位是在胸部正中之后，疼痛范围约有拳头或手掌大小，可累及心前区或胸骨后。有时可放射到牙齿、左肩、左臂、咽喉部或上腹部，而胃疼则一般发生在上腹部周围。

40岁以上无胃疼病史的人，若出现胸或上腹部疼痛，或有胸闷、气短时，首先要排除心脏病。患有高血压、糖尿病、高脂血症的中老年患者，如果突然出现心前区、胸口、上腹部不适的症状，即使平时有过胃痛史，此时也不能够简单按照胃病来进行处理，要及时前往医院，经医生检查后明确病因，要格外警惕心绞痛甚至心肌梗死等疾病的发生。

冯砚瑜