



睡觉时这些异常,可能是疾病征兆

通常,人在睡眠的时候,应该是最舒适安静的时刻。但是有的老人在夜晚睡觉时,身体却发出一些异常信号:有睡着后身体冒汗的,有突然会被一阵呛咳咳醒的,有频繁起夜的,还有腿一阵一阵抽筋的……那么,夜晚老人身体这些异常现象透露着哪些健康问题呢?

老人盗汗应积极调理

晚上睡着后出汗,而白天醒来汗止,中医称“盗汗”。排除一些疾病原因外,通常阴虚体质的人群更容易在夜间盗汗,还常有失眠、手脚心热、心烦、两颊潮红、口咽干燥等症状。

中医认为,“汗为心液”,若盗汗长期不止,心阴耗伤十分严重,就应积极治疗调理。那么,阴虚体质的人夏天如何调理?专家介绍,阴虚人群,夏天可适当进些滋补液以及甘凉滋润的食物,如糯米、藕、黑木耳、银耳、甘蔗、梨、百合、山药、麦冬等。同时,忌食辛辣刺激性的食物,少食温热燥热的食物,如辣椒、大蒜、花椒、羊肉等,以免耗伤人体阴液。饮品类应以清热利湿为主,阴虚内热的人夏天可以喝点绿茶、柠檬汁、绿豆汤、绿豆薏仁汤等。

出汗多则易耗气伤阴,所以阴虚体质人必须保证有充足睡眠,晚上不宜熬夜,中午最好能休息30分钟,这样能保护和滋养体内阴气。若睡眠不足,会过度消耗阴气。

夜间呛咳可能是心脏问题

65岁的姜大爷患高血压12年了。最近一段时间,姜大爷晚上睡觉不能像以前那样平躺,经常在睡梦中被憋醒,还会突然呛咳,坐起片刻才能逐渐好转。到医院经过详细检查才知道,姜大爷是患了慢性心衰。

专家提醒,患有高血压、糖尿病或冠心病的老年人发生夜间的阵发性呛咳,一定要警惕心脏方面的问题。有时候,老人反复的刺激性咳嗽可能是心脏功能异常的表现,特别是夜间突然发作的剧烈呛咳,更应重视。一些心衰的患者,常会出现肺淤血、肺水肿的状态,尤其夜间平卧位时,回心血量增多,导致气道阻力增加,就会出现夜间阵发性的呼吸困难、咳嗽等症状。

老人频繁起夜原因多

李大叔近半年来晚上睡眠一直不好,原因是他基本每晚都要起夜5~6次。儿子知道后,建议李大叔去看

医生,但他却不以为然。频繁起夜被很多老年人尤其老年男性认为是上了年纪的正常现象,但是夜尿太多太频有可能是身体出了问题。

医生介绍,可能导致老人频繁起夜的原因有很多,比如泌尿系统老化、睡前喝水多、受凉等原因都可能会引起夜尿增多。另外,不少老年男性患有前列腺增生,早期症状即为夜间排尿增多;中老年女性雌激素水平下降后,也容易出现早衰型尿频。肾虚人群可能会出现夜尿多的情况,但夜尿次数多不等于肾虚。老人起夜一次两次一般是正常的,若饮水不是很多,却频繁起夜,还伴有怕凉、手脚发凉、腰膝乏力等症状,可能是因为肾阳虚引起的。

腿抽筋警惕缺钙或动脉粥样硬化

有些老人睡到半夜小腿突然抽筋,甚至痛醒,总以为是缺钙引起。如果老人经常腿抽筋,疼痛缓解时间越来越长,就需引起重视。

老人腿经常抽筋,要警惕是下肢动脉粥样硬化作祟。当动脉发生粥样硬化时或存在血栓时,血液循环受阻不畅,无法及时带走需代谢的“废物”,就容易导致抽

筋疼痛。

老年人腿抽筋,如果明确是由缺钙引起,就要在医生指导下补钙,同时要吃含钙量高且富有营养的食品,如奶类、豆类、虾皮、海带等。此外,还要多到室外活动,多晒太阳,避免低温刺激和过分疲劳,都能减少小腿抽筋的发生。

睡觉时皮肤瘙痒小心皮肤瘙痒症

张女士今年63岁,她总感觉四肢和身上痒痒,尤其是在晚上睡觉时,腿上更是瘙痒难耐,这让她很是烦恼。

医生介绍,对于老年人来说,如果晚上睡觉时,从小腿开始发痒,逐渐蔓延到大腿,且越挠越痒,直至被抓破或掐痛才能稍稍缓解,很可能是老年皮肤瘙痒症在作祟。

老人出现皮肤瘙痒时,可在医生指导下外用止痒药,也可以吃一些滋阴润燥的中药,比如生地、麦冬、当归等。对于老年皮肤瘙痒症患者,可提前做好皮肤防护工作,比如洗澡不宜过勤,洗完澡后,可在身上涂一些润肤露或保湿剂。饮食上还要注意少吃辛辣刺激性食物,少脂少糖,少吃鱼、虾、蟹等海产品。房间内不要太干燥,可使用加湿器保持湿度。

刘威

眼睑内翻倒睫怎么办

眼睑内翻倒睫是指眼睑缘内卷,部分或全部睫毛倒向眼球,刺激、摩擦角膜的反常状态。多见于下睑内翻。临床上经常有老人因为眼睛摩擦感、眼红、畏光、流泪前来就诊,结果就是得了下睑内翻倒睫。

老人眼睑内翻倒睫主要是由于年龄增长,眼部皮肤萎缩,引起内外张力失衡,从而导致眼睑不恰当地内翻睫毛;还有部分老人是因为眼部患有慢性炎症,比如沙眼,致使睑结膜瘢痕收缩,牵拉眼睑睑缘内卷所致。睫毛长期摩擦眼球会出现异物感等不适,严重的还会导致角膜溃疡,发生永久性视力损害。

睑内翻是很常见的眼部疾病,常规的眼科检查很容易确诊。医生通常会根据倒睫毛的程度来选择治疗方式,包括拔除法、电解法,若情况严重还可以手术矫正治疗。因此,老人出现睑内翻倒睫应尽量早诊断、早治疗,避免导致出现其他眼部并发症。

孙永莉

测血压为何两臂数值不一样

张先生在例行体检中发现了一个奇怪的现象:分别测量左右两只胳膊的血压,左侧数值明显高于右侧。

正常情况下,人体两侧上肢的血压可能存在一定差异。这主要是由于人体解剖结构和血管分布的不同所致。通常,右侧手臂的血压会略高于左侧。一般来说,两侧血压差值在5~10毫米汞柱属于正常范围。在某些情况下,两侧血压差值可能会超过正常范围,这通常与血管疾病、动脉粥样硬化、血管狭窄或闭塞等因素有关。

当然,一次测量结果并不能说明问题,建议多次测量并观察变化趋势。如果在测量方法正确的情况下,多次测量后发现两侧血压差值持续超过正常范围,或者伴有头晕、胸闷等不适症状,应及时就医检查。

范煜东

肺病患者能否艾灸

82岁的慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)患者老黄,平时常出现咳嗽、咳痰、气促等症状。他听说艾灸的效果不错,但又害怕艾灸时产生的烟雾会对肺脏造成不良影响。那么,慢性肺系疾病患者是否适合进行艾灸治疗呢?

艾灸通过对经络穴位的温热刺激,可起到温经散寒、行气通络、消瘀散结等作用。对于慢性肺系疾病患者来说,只要在治疗时保证场所通风良好,采用艾灸疗法有很好的效果。

需要注意的是,艾灸并非适合于所有慢性肺系疾病患者。处于肺炎、慢阻肺、哮喘、呼吸衰竭急性发作期,伴有发热、呼吸困难等症状,辨证为痰热壅肺的患者,不宜艾灸。患者若同时伴有高血压、心脏病、糖尿病、出血倾向、过敏性疾病等且病情控制不佳,也不宜进行艾灸治疗。进行艾灸前,最好咨询专业中医师。

叶康杰

名医论道

②②



菏泽市定陶区人民医院肿瘤血液科 王俊景

慢性粒细胞白血病,简称慢粒(CML),是一种血液和骨髓(造血器官)的癌症。慢性粒细胞白血病年发病率在欧美国家为0.4~1.6/10万,在中国为0.36/10万(每年新增病例约5580例)。几乎所有病例中,慢粒的致病原因为DNA内2个独立基因的一部分发生交换后产生异常染色体,即费城染色体,从而出

积极治疗 对抗“慢粒”

现CML。费城染色体携带的基因为BCR-ABL,表达的蛋白质为Bcr-Abl蛋白。Bcr-Abl蛋白可引起骨髓产生过多的受损或不完整的(不成熟的)白细胞,即所谓的白血病细胞。85%以上的慢粒患者在初诊时处于慢性期。患者并不会感到费城染色体的异常影响。

然而,随着疾病的发展,可能会出现一些症状,其中最常见就是贫血,表现为乏力、头晕、面色苍白、活动后急促,再就是反复感染而且不容易治好。主要是由于缺少正常的白细胞,尤其是中性粒细胞,有出血倾向,甚至出血不止,牙龈出血,大便出血以及月经不规则出血等,跟血小板减少有一定关系。还会就出现脾脏增大,有的会出现不同程度的疲乏无力、食欲减退、消瘦等表现。

2000年以来,伊马替尼(商品名格列卫)使得大多数慢粒患者的生存期显著延长,生活质量得到改善,尤其

对于慢性期患者,生存期已与同龄普通人接近。在过去的10年间,第二代及第三代TKI相继问世,原研药及仿制药共存,使慢粒患者有了更多选择。如今,TKI已经成为各期CML患者的一线治疗,并被推荐长期甚至终生用药。

但是任何靶向药物都有相应的副作用,但并非所有人都会出现这些副作用。尼洛替尼、达沙替尼和伊马替尼三种药物,大部分副作用都是轻到中度,通常在治疗几天至几周后消失,但仍有可能出现一些严重副作用。因此在用药期间应与血液内科专科医生保持联系,尤其是出现严重的副作用时,请立即通知医生。

强烈建议靶向药物治疗期间,除慢粒疾病相关的定期监测外,患者应定期进行肝肾功能、心电图等检查并定期于血液内科随访。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



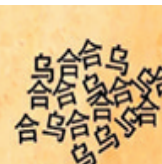
②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240527”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

5月24日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、凤毛麟角;
2、马失前蹄;
3、寿比南山;
4、乌合之众;
5、血海深仇;
6、一举两得。