

这些疾病爱在半夜“偷袭”你

日前，某知名人士取消了和股神巴菲特的午餐，原因是自己得了肾结石。肾结石发作真的那么急？老年医学科专家钟向红表示，其实，结石疼痛更好发于夜间。一旦结石疾病（肾结石、胆结石、输尿管结石）急性发作，千万别轻视。此外，对于老年人来说，还有其他疾病也喜欢在夜间“出没”，要谨慎留心。

① 脑梗

中老年人一般都会有动脉硬化的困扰，高血压、高血糖、高血脂等疾病使得身体内部的血液粘稠度增加。同时，人的副交感神经在夜间活跃，但如果它过度兴奋，可能导致夜间血流、心跳减慢，容易形成血栓。另外，不少人担心夜间起床排尿，睡前不饮水，加剧了体内缺水的状

况。

暗夜时刻：30%的脑梗发病在凌晨3~5点。

预防与处理：阿司匹林和降脂药建议在晚间服用；睡前喝一杯白开水。若突发脑梗，千万不要晃动患者，正确的做法是拨打120。

② 心绞痛

冠心病患者易在夜间发作心绞痛。夜间，人的迷走神经兴奋，容易引起冠脉痉挛，导致心肌缺血，诱发心绞痛。同时做噩梦、精神紧张会引起心率加速，也是心绞痛的诱因之一。

暗夜时刻：夜间0~1点，冠心病心绞痛发作的危险性最大。另外，晚上7点至

9点是发作的第二高峰期。

预防与处理：建议晚餐以八分饱为宜，避免消化系统和心脏“抢”血；睡前尽量不看紧张、刺激的节目，也不要情绪过于激动。发作时口服或含服速效救心丸、硝酸甘油等药物。若胸痛发作20分钟以上仍未得到缓解，及时就医。

③ 哮喘

接触过敏原是哮喘发作的主要原因，一般在接触过敏原6到8小时才出现哮喘发作。因此，夜间哮喘发作也可能是由白天接触过敏原造成。

此外，白天的剧烈运动和劳累，也是引起夜间哮喘发作的诱因之一。同时，从生理节律来看，白天肺功能相对较强，夜间相对较弱，夜间肾上腺皮质激素分泌

也会减少，这也是导致哮喘在夜间发作的因素。

暗夜时刻：多在夜间或凌晨发作。

预防与处理：应注意保持卧室清洁、湿度适宜、空气清新，避免在室内养花草及宠物，被枕和床单要多暴晒，尽可能去除过敏原。一旦哮喘在半夜发作，应及时使用吸入剂，以解决气管痉挛缓解病情。

④ 痛风

夜间睡眠时间长，水分摄入少，稀释作用减弱，相对来说，尿酸水平升高。另外，人们在睡眠的时候，新陈代谢相对比较低，身体的体温也下降到一天当中最低的时候。体温的下降会使尿酸盐的浓度过低，更易发生沉淀，给痛风发作提供了可乘之机。

暗夜时刻：夜间或凌晨1~3点。

预防与处理：平时多饮水，保证每日尿量不少于2000毫升，尤其是睡前一定要喝点儿水；晚餐少吃高嘌呤的食物，如动物内脏、海鲜、豆类等食物。痛风发作时，可使用冰袋或者冰矿泉水冷敷疼痛关节处20~30分钟。冷敷能减轻局部炎症和疼痛。注意千万别热敷或用热水泡脚，温度上升会使炎症反应、水肿加重，更加疼痛。

⑤ 结石病

人的排尿反射低位中枢，又受大脑皮层等排尿反射高位中枢施加的易化或抑制性影响，以控制排尿，而在夜间静息状态尤其是睡眠时间，大脑皮层兴奋性降低，对低位中枢的抑制性影响必然减弱，也使排尿增加，结石受冲击，导致夜间疼痛发作。结石疼痛常见有肾结石、胆结石和输尿管结石。

暗夜时刻：凌晨时分。

预防和处理：患者应在饮食上避免油腻；晚饭后不要马上躺下。患者一旦在夜间出现疼痛，面色惨白，出冷汗、腰腹部绞痛、恶心、呕吐、烦躁不安、腹胀等情况，应迅速就医。

（据《老年报》）



腹泻或是肠胃型感冒

几天前，张阿姨因恶心、呕吐、腹泻到医院就医，查大便常规发现白细胞增多，无发热，于是按急性肠胃炎治疗。但3天后又出现了发烧、咳嗽、咽痛等呼吸道症状，再次到医院检查，才被确诊为肠胃型感冒。

很多人都知道，感冒会出现发烧、头晕、体力不支等症状，但很少有人知道感冒还会出现腹泻、呕吐等类似于急性肠胃炎的症状。急诊科专家曾育辉表示，肠胃型感冒首先表现为胃胀、腹痛、呕吐、腹泻，一天排便多次，身体感觉乏力等。2至3天后，才出现发烧、咳嗽、咽痛等呼吸道症状。由于其早期症状与急性肠胃炎症状相似，所以常被误诊。曾育辉提醒，患者出现腹泻、呕吐等症状后，如服用治疗急性肠胃炎的药物几天症状都不见好转，应考虑肠胃型感冒的可能。

在治疗上，曾育辉表示，肠胃型感冒的治疗主要是对症治疗。发病48小时内，可根据病情酌情使用抗病毒药。如发热可选用退热药；呕吐可用助消化药，改善食欲。饮食上，可吃一些清淡的、易消化的半流食或流食，如米汤、粥、面条等，同时注意补充水分和电解质。需要提醒的是，这种类型的感冒病人服用抗生素治疗是无效的，使用不当反而会加重胃肠道的症状。（张洵）

