

周口报业传媒集团主办
网址: www.zhld.com
投稿邮箱: zkwbkllr@163.com
亲情热线: 6199598 6199369

这些疾病爱在半夜“偷袭”你

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,加剧了体内缺水的情况。

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)