



抽筋,医学术语叫抽搐,是指全身或局部骨骼肌群非自主的抽动或强烈收缩,常可引起关节的运动和强直。对于孕妇来说,抽筋是常有的事,那是因为它们要负担孩子的营养,难免会导致缺钙。老人和处于生长发育期的儿童钙量不足,也是抽筋的高发群体。然而,是否抽筋就需要补钙呢?专家表示,局部肌肉缺钙缺血是抽筋

抽筋和缺钙不能画等号

常见的病因,但不能忽视可能存在的心理、神经甚至颅脑疾病的隐患。专家建议,如果自己或者身边的亲属有长期、频繁抽筋的情况,应尽早到医院检查,及时寻找病因,寻求治疗方法。

■ 小腿抽筋

► 症状:发作时表现为小腿痉挛、僵硬、疼痛、不能屈伸,夜间尤甚。
► 常见病因:局部肌肉缺钙缺血
► 严重程度:一般
小腿抽筋多半由局部肌肉缺血缺钙引起。多见于钙量不足的儿童、孕妇及老人;青壮年在长跑、跳高、打球等剧烈运动后,也可导致小腿痉挛;有的人未热身便下冷水游泳,因受凉可引起肌肉局部缺血、乳酸堆积,进而发生小腿抽筋。

► 处理:轻者猛伸下肢、足跟用力向下蹬或按摩可缓解。平时应避免过度疲劳,白天经常伸展小腿肚肌肉,适量补钙,注意局部的保暖和体位的变化,避免神经血管受压等。如疼痛剧烈,应考虑下肢静脉血栓的可能性。

■ 两手抽筋

► 症状:发作时表现为双手握紧,神志清醒但动作僵直,并伴有不断的四肢乱动。

► 常见病因:癔症
► 严重程度:较高
中青年女性常有这类表现。因症状类似“羊癫疯”,患者心理负担较大。发病时患者难以控制自己的行动,对工作和生活都会造成不小的影响。癔症属于心因性疾病,病因和情绪有关,在兴奋、紧张、焦虑、抑郁等精神刺激下可诱发。情绪不解除,症状也难以缓解,抽筋持续时间可长达半小时以上。

► 处理:服用镇静药物或注射镇静剂均能立即起效。但要根治必须接受心理医生的治疗。

■ 全身抽筋

► 症状:发作时表现为全身肌肉阵发性抽搐,突然意识丧失,常伴尖叫、面色青紫、尿失禁、舌咬伤、口吐白沫或血沫、瞳孔散大。时间持续数十秒到数分钟不等。

► 常见病因:各种颅内疾病导致的癫痫发作

► 严重程度:高
这类抽筋若发作会持续不断,

患者一直处于昏迷状态,又不断呕吐,很容易窒息致死,必须及时到医院专科医生处进行治疗。要注意的是,全身抽筋有可能是单纯的癫痫表现,也有可能由脑血管疾病、颅内肿瘤、脑外伤、颅内感染、颅内炎症或寄生虫引发,应尽快查明病因,对症治疗。

► 处理:立刻就医。
提醒:癫痫不一定表现为全身抽筋,有时局部抽筋也可能是癫痫发作,但易与局部肌肉缺血混淆。因此,建议有长期、频繁抽筋发生的人到医院检查,查明病因。(羊晚)



家庭医生

周口天久康药业
更专业 更健康
选择天久康 天天都健康

纠正行业不正之风 人人有责

骗取新农合资金、医疗乱收费、无证行医、医疗服务粗暴、雇用医托、医院出租承包科室……

发现以上情况,请及时拨打我们的有奖新闻热线!本报将派记者实地采访、落实情况,并为举报者保密。

新闻热线
13592220126 13592220031
13033905685 13526297566

斑—美丽肌肤的克星 祛斑—美容市场的热点
无斑—医学美容的追求

天下无斑 无斑世界

从医院走出来的专科技术,一次性去除雀斑、黄褐斑、妊娠斑、色素沉着、暗疮(无效退款)。

整形范围:1.一次性祛除黄褐斑、扁平疣,有效率100%;2.四天美白,签订合同,决不反弹;3.各种原因留下的色素沉着、深层斑。

有上千例祛雀斑真人实例和对比照片,每天都有人做,不同与市场其他技术。右边是对比照。

地址:周口市八一中路烧伤医院二楼
电话:0394-6199197 13592208703
医师:周海燕

遗传性雀斑提取后

遗传性雀斑治疗后

宝贝漂亮的肌肤是喝出来的!

九阳豆浆

周口宝贝

喝豆浆,美容又健康!

精磨好豆浆
超浓 超细 超香
健康热线:8818193

纯粹摄影

纯粹摄影地址:周口新华步行街北街口路西二楼
电话:8286565

为了充分彰显健康、阳光、时尚魅力,展现活泼、青春、靓丽风采,满足周口女性的明星梦想,“九阳豆浆·周口宝贝”将为你提供—一个宝贵的平台。

本栏目每周推出一位宝贝,每位宝贝均能得到由九阳公司提供的贵重礼品一份,和纯粹摄影提供免费的20寸海报一幅。欢迎16岁以上女性参加,不收报名费,由新华步行北街纯粹摄影机构免费拍摄,当场选片。

报名地点:纯粹摄影
电话:8286565
QQ:380836404

本期摄影:纯粹婚纱摄影
50号宝贝:张倩
年龄:24岁
爱好:上网,旅游
最大的心愿:身边的每位朋友都开心
最喜欢的一句话:牺牲我的享受,享受我的牺牲
最崇拜的人:张爱玲,海子
读者支持热线:13592242208

★精磨细熬好豆浆,豆浆机行业的标准,九阳豆浆机!

九阳豆浆机开创者与领导者

博爱孕育讲堂

主办:
周口晚报
周口市医疗救助基金会
周口博爱妇科医院

如何应对春季高发妇科疾病

春季易发病,也是治疗好时机
对于健康女性而言,阴道对病原体的侵入有天然的防御功能,当这道天然屏障受到破坏时,病原体就容易入侵,从而引发阴道炎、宫颈炎、尿道炎、盆腔炎等妇科疾病。博爱妇科医院妇产科主任白翠莲说,春季虽然是妇科疾病多发的季节,但是春季也是治疗疾病的好时节。因此,女性朋友如果感到身体不适,或是查出患有妇科炎症,一定要抓紧治疗!妇科炎症如未得到及时控制,炎症发展累及内生殖器(如子宫、输卵管、卵巢等)及其周围的结缔组织、盆腔腹膜时,就会发生盆腔炎,而盆腔炎就是导致不孕的主要原因之一。

关注子宫肌瘤、卵巢囊肿
子宫肌瘤可导致贫血、不孕、流产,还可能发生恶变。如果肌瘤生长过快,出现月经改变、腹痛、尿急、或者腰身猛粗时,就应该及早去医院检查治疗。卵巢囊肿也是女性的一种多发性疾病,如果囊肿不断增大,很有可能会发生卵巢囊肿蒂扭转,从而导致急性发病,危及生命安全。

细节入手,早发现早治疗
虽然妇科炎症令女性朋友“谈虎色变”,但可以从生活细节上预防。如勤换内衣、注意清洁、均衡饮食和爱惜自己的生理和身体卫生(尽量做好避孕措施,避免人流手术)等。另外,多吃些鱼类、肉类、蛋类、豆类制品等蛋白质丰富的食物和富含维生素的新鲜蔬菜,食用含铁食物。

许多妇科炎症在初期没有什么明显症状,许多女性忍忍就过去了。实际上,如不及时治疗,会引起并发症,造成不孕,甚至引发病变,危及生命。白翠莲提醒女性朋友,若发现外阴有异常症状,应及时到医院检查治疗,以免耽误治疗良机,延误病情。

周口博爱妇科医院
关爱女性健康 构建和谐周口

为庆祝“三八”妇女节100周年,周口市慈善总会、周口市医疗救助基金会、周口博爱妇科医院联合开展“微笑母亲”女性免费健康检查活动。3月6日至4月8日,凡就诊宫颈疾病、不孕不育、子宫肌瘤、无痛人流、乳腺疾病、内科、外科的女性朋友,均可享受B超、阴道镜、红外线乳透等价值188元的免费健康检查。

TCT宫颈癌细胞学检测仅90元(原价150元),宫腔镜检查仅380元(原价580元)。其他优免项目请拨打8366555进行详细咨询。住院患者享受新农合报销。男女不孕不育患者和其他门诊患者可申请医疗救助基金援助,腹腔镜手术最高减免1300元。

周口博爱妇科医院
新农合定点医院

预告:本周五(4月2日),“孕育讲堂”将推出《春季妇科多发,定期体检您要做》,敬请关注!

周口博爱妇科医院
健康热线:0394-8366555 QQ:135129114
院址:周口市黄河路(原车站路)中段路南
乘车路线:3、4路车到黄河路口下车往东100米;1、7、10、13路车到站后下车往南100米
新农合定点医院