

这些病爱在夜里“偷袭”

你知道吗,有些疾病白天症状不明显,可是到了晚上,病情就会突然加重。那么,有哪些疾病容易在夜间发作呢?如何科学应对呢?下面就和小编一起来了解一下吧。



因都会导致心脏功能下降,加重心衰症状。

1 过敏性哮喘夜晚加剧

60岁的冯阿姨得鼻炎已经5年了,每到换季的时候就发作。最近,春暖花开,她的鼻子又开始闹情绪了,鼻塞、打喷嚏,流鼻涕,半夜时还出现胸闷、气短、呼吸困难的情况。就诊后,医生发现冯阿姨的过敏性鼻炎已经发展为哮喘了。

专家指出,很多哮喘患者的病情会在夜间加重。这是因为,夜间气温较白天低,哮喘患者气道遇到冷空气会出现气道反应性增高,从而诱发哮喘发作。另外,被褥、毛绒玩具、地毯、窗帘中的尘螨等过敏原也与哮喘夜晚发作有关。

建议哮喘患者多留意夜间症状,如有异常,及时就诊,以便调整用药方案。另外,睡在恒定的温暖环境中可明显降低夜间哮喘发作风险,增加室内湿度,或睡前喝杯白开水,有预防哮喘的作用。定期清洁居室也很重要。

2 急性胆囊炎常在半夜发作

陈先生晚上和朋友聚餐时,多吃了些羊肉,又喝了点酒,半夜突然前心贴后背针扎一样的疼痛,去医院急诊一检查,是胆结石诱发胆囊炎。

许多医院晚上的急诊中,常会遇到急性胆囊炎患者,患者大都突发不适,表现为右上腹绞痛,并渐渐放射至右肩背疼痛,且伴发低热。专家指出,患者发病往往和晚餐暴饮暴食、吃得过于油腻有关。很多急性胆囊炎病人患有胆囊结石,一旦油腻食物吃多了,或吃得太撑,便会刺激胆囊大量分泌胆汁,并向外排出,此时,胆囊中的结石就可能被推至胆囊颈部,或嵌顿至胆囊管内,导致绞痛和感染,引起急性胆囊炎。

规律进食是预防胆囊结石的关键,同时也要避

免暴饮暴食。得了胆结石,要多吃能促进胆汁分泌及利胆的食物,如山楂、乌梅等。晚餐以清淡为主,避免大量高蛋白、高脂肪、高热量的食物摄入。

3 心绞痛易夜间“偷袭”

夜间是冠心病患者发作心绞痛的高峰期,也易诱发猝死。这是因为,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。晚餐吃得比较丰盛、睡前情绪比较激动等,也常是心绞痛的诱因。有基础心脑血管疾病的患者血管内皮均有不同程度的损伤,夜间睡眠时,人的身体处于放松状态,再加上夜间饮水较少,此时血小板黏附性增强、局部血流缓慢,血小板易于集聚而致血栓。

建议冠心病患者养成睡前喝杯白开水的习惯;睡前不要吃太饱,保持情绪平稳。

4 夜间憋醒呛咳,可能是心衰

65岁的张大爷患高血压十多年了。最近,张大爷晚上睡觉不能像以前那样躺平,经常睡梦中被憋醒,还会突然呛咳,坐起片刻才能逐渐好转。就诊后,经检查,张大爷是患了慢性心衰。

许多老年人有慢性呼吸系统疾病,当心衰以呼吸道症状(心源性咳嗽)为主要表现时,常被误认为是支气管炎或哮喘发作。有时,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。比如一些心衰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,会出现夜间阵发性的呼吸困难、咳嗽等症状。

导致慢性心衰加重最常见的诱因是呼吸道感染。另外,心律失常、肺栓塞、贫血、肾功能恶化等原

5 半夜憋尿,小心晕厥

一天夜晚,小林睡得正香,突然被尿憋醒了,但他又不想离开温暖的被窝,于是就想忍一忍。但是后来,实在憋不住,他就一骨碌爬起来往厕所跑。不料,刚小便完,就突然晕倒了。室友赶紧把他送到医院急诊。医生分析说,从小林的情况来判断,很可能是憋尿太久惹的祸,引起了排尿性晕厥。

排尿性晕厥就是憋尿时间过长导致血压升高,突然排尿会使腹压骤降,血压迅速回落,引起大脑供血不足,发生短暂性晕厥。医生提醒,长时间憋尿对健康非常不利,夜晚有了尿意也应及时排空,排尿不要过急过猛。有排尿性晕厥病史的老年患者,可坐在马桶上小便,降低晕厥后摔倒的风险。

6 偏头痛常在夜间发作

有不少人经常在夜间发生头痛、偏头痛。专家指出,约有50%的偏头痛患者表示经常夜间疼醒,这可能是神经血管疼痛,是由植物神经功能紊乱引起的,以中年男性多见,饮酒后加重,这种疼痛没有先兆,发病时单侧面部灼痛、跳痛,站立时会减轻,常伴有流泪,脸红等。另外,中老年人过去无头痛病史,最近发生头痛病史,可能由中枢病变引起,如脑血管病变引起的头痛,其次,颈椎病也可能引起头痛。

患者平时要注意适当休息,避免过度劳累和精神紧张,避免情绪激动,不要过多熬夜,保证充足睡眠,可以预防复发。

刘威

让孩子爱上吃饭 食物搭配很关键

俗话说民以食为天,处于生长发育阶段的儿童更是如此,临床上经常会碰到因孩子不吃饭、挑食、偏食而焦虑不安的家长,医生给出的建议大多是合理喂养。如何做好合理喂养,在此给大家划重点。

不要造成“人为偏食”

食物搭配要巧妙,避免单一、有粗有细、有荤有素、五颜六色,这样才对孩子更具有吸引力。就餐时做小分量选择,将每个人吃的食物放到一个固定的盘子里,一段时间内,同类型的食物可以进行交换,从而避免食物品种单一,促进食物多样性。

食物烹调要适宜,少调料、少油炸,可以用蒸、煮、炖、煨等烹调方式,口味也要以清淡为好,不要过咸,也不能过于油腻和辛辣,可以用天然、新鲜的香料(如葱、蒜)和新鲜蔬果汁(如番茄汁)进行调味。此外还有一些小贴士,一定要谨记:奶类营养成分全,每天至少一杯奶;新鲜蔬菜样样好,不要腌菜和酱菜;少吃甜品多喝水,避免甜蜜的陷阱;无论多爱喝炖汤,切记营养在肉里;蛋白蛋黄都要吃,营养才能不会丢。

不要把零食看成“敌人”

孩子爱吃零食是天性,只要家长合理选择并正确引导,零食也能为孩子生长发育提供多种营养素。

家长在选择零食时要充分考虑零食的营养价

值,一般来说,低脂、低糖、低盐的零食是健康的,家长可以选择新鲜、天然、易消化的食物,比如当季水果、奶制品、坚果和豆类食物,尽量避免油炸食物和膨化食品,吃零食时间可以安排在两餐之间,上午十点钟和下午三四点钟,往往离正餐还有2~3小时,此时适当地吃些零食既可以防止饥饿、增加营养,也不会影响正餐的进食,而睡觉前半小时尽量不要吃零食,以免影响睡眠或出现蛀牙。

无论孩子多喜欢吃零食,都要坚持正餐为主、零食为辅的原则,把零食作为正餐的补充,零食的摄入不能影响正餐的摄入,也不能将零食作为奖励,让孩子养成以吃零食作为“交换条件”的坏毛病。

言传身教远胜“吹胡子瞪眼”

言传身教远远胜过“吹胡子瞪眼”,所以,让孩子爱上吃饭,家长们要先以身作则,在保证安全的情况下,可以鼓励孩子参与食物的选择和烹调,帮助他们了解食物的基本常识和对健康的重要意义,增加孩子对食物的认知。对于孩子不喜欢的食物,比如蔬菜等,家长可以把蔬菜制成馅料包饺子,也可以把蔬菜切成各种小形状,激发孩子的食欲,也可以通过“比比看谁吃得蔬菜种类多”等小游戏调动孩子的积极性。

总之,合理喂养,看似简单,实则不易,家长碰到孩子饮食问题一定不要慌张,在科学指导下,见招拆招才能各个击破。

霍言言

