

蹲久了再站起来会头晕眼黑? 别不当回事儿



在日常生活中,你是不是有过这样的体验:上厕所蹲太久,猛地起来就会感觉头晕,眼前发黑。如果有,你就得警惕了,这可能是直立性低血压发生前的征兆。这种突发的血压骤降更容易找上哪几类人?日常生活中我们要如何预防呢?

这几个特定时间,更易出现血压不稳

直立性低血压是一种血压调节异常的表现,即人体突然直立时血压急剧下降。大多数患者表现为头晕、眩晕,伴有视物模糊、视野狭窄,眼前突然一片黑暗。部分患者则表现为身体虚弱、疲乏、恶心,还伴有心悸,或头痛等症状。少数患者还可表现为晕厥、直立性呼吸困难、胸痛、颈部和肩部疼痛等。患者的突然晕倒或失去意识摔倒,很容易碰伤身体的某些部位;严重的可能摔伤、骨折,或引发身体其他疾病、导致缺血缺氧等状况。

直立性低血压是突然发生的低血压,患者会在站立后出现以上症状。有些人可能仅感到些许不适,也有的人甚至同时出现多种症状。当我们仰卧时不会出现这些症状,当坐着或平躺时,症状可以减轻。

这些症状有时出现于特定的时间,比如早上起床时、排尿时、吃完饭后,或者是最初服用某种药物之后。

五大幕后推手,引发血压“跳水”

引起直立性低血压主要有5个原因:

★原发性自主神经功能不全

原发性自主神经功能不全主要发生在中枢神经系统,是以自主神经功能损害为主的疾病,可能导致神经调节功能有障碍。其主要表现为睡眠不足、精神不好、情绪不佳。现代人生活节奏快、工作压力大,经常熬夜,很容易造成自主神经功能异常,这也是引起直立性低血压最常见的原因。

★药物因素

钙通道阻滞剂、利尿药、 α 受体阻滞剂等药物与直立性低血压的发生关系密切。这些药物具有扩张血管的作用,均可导致直立性低血压。这些药物常见于抗高血压药、抗焦虑药、抗肾上腺素药及血管扩张药,有以上疾病的患者,就要注意用药后的身体状况。

★餐后直立性低血压

这类低血压一般发生在早餐后,通常是在餐后2小时内,伴有晕厥或跌倒。

你是不是觉得很奇怪,吃过饭了怎么还会出现直立性低血压?看完下面这个例子,你就明白了:我们早上空腹锻炼后,回家吃一碗热粥,接着又开始站立做家务,这时就容易出现餐后直立性低血压。这

是因为饿了一晚上,血糖偏低;空腹晨练之后,血糖会较之前更低。喝下一碗热粥,肠胃受刺激引起肠胃黏膜扩张,食物中淀粉水解成葡萄糖导致活性肽分泌变多,继而引起内脏和血管扩张。再加上吃完饭后又站着干活,头部供血不足,很容易出现餐后头晕。

★糖尿病

有资料表明,糖尿病患者中,直立性低血压发病率为13%。糖尿病如果并发直立性低血压,严重者可能导致心搏骤停、呼吸停止,甚至发生猝死。

糖尿病患者因为自主神经功能紊乱导致血管弹性变差,血管调节能力也变差,从而引发直立性低血压。

★感染

感染的病原微生物会让人体产生多种细胞因子,这些炎症介质会麻痹血管,这会导致患者出现血压下降。而患者感染多伴有发热,发热就容易大量出汗,汗液又带走了部分体液,使得患者血压再次降低。

改掉坏习惯,对稳住血压有利

对于大多数患者来说,直立性低血压的发生是短暂的,坐一会儿或躺一会儿即可缓解。当发现有人晕厥时,要让其平躺,并把头偏向一侧,避免舌头阻塞气道;或者保持坐姿,并把头放在两腿之间,这样可以保证脑部供血。同时要及时送医,避免错过救治的最佳时间。

对老年人来说,用药和本身的基础疾病,是引发直立性低血压的因素之一。老年人直立性低血压的发生率为20%,75岁以上老年人的发病率更是高达30%。老年人出现直立性低血压,可能会导致跌倒、昏厥、伤残,甚至增加中风、心肌梗死的风险,所以平时更要注意。如果老年人患有心脑血管等疾病,建议在厕所和浴室地板上加上胶皮垫,卧室铺地毯,避免跌倒时引起碰伤。

那么,在平时生活中,如何预防出现直立性低血压呢?一方面,我们要避免长时间站立及长期卧床;另一方面,平时注意加强腿部和腹部肌肉锻炼。值得一提的是,戒烟、戒酒对直立性低血压也有一定的预防作用。

刘鑫



这6种伤肺的食物

幼儿应尽量不要吃



孩子各方面都处于生长发育的阶段,无论是脾胃还是肺部都一样,一旦受到不良的刺激则可能会出现问题,比如饮食不当,则有可能会对肺部造成伤害,使孩子出现咳嗽难愈,气喘加剧等症状,因此孩子在饮食方面要特别注意。

孩子要远离哪些食物

1、油腻的食物

经常吃油腻的食物,比如猪油,奶油,烤鸡,烤鸭,炸薯条等等,会导致油脂粘附在食管、咽喉等部位,导致患有肺炎慢性支气管炎的孩子出现痰多难排,咳嗽难愈,气喘加剧等症状,严重的时候还会加重肺功能的负担,使肺气受损。

2、生冷的食物

肺部是一个喜温怕寒的部位,如果经常吃生冷

的食物,比如冰激凌或者冰镇饮料,则会使人分泌的痰液凝集在肺部,导致气血两虚,引发气管炎以及支气管病变,因此孩子平时要少吃冷饮,多喝温开水,多吃温热的食物。

3、腌制的食物

腌制的食物当中富含大量的钠元素,很容易产生一种叫做亚硝酸盐的物质,不但会损伤脾胃,还会增加各种癌症的发生几率。另外这种物质还会刺激肺部的通气功能,因此孩子平时要少吃腌制的食物,比如腊鱼,腊肉,腊香肠等等。

4、辛辣的食物

中医认为姜,蒜,辣椒,芥末,甜味调味品属于刺激性的食物,如果孩子过量食用,则会导致肝火旺盛,伤肺气,使孩子咳嗽、胸闷、气喘的症状加重。

5、发性食物

中医认为虾、蟹、带鱼、黄鱼等海鲜属于发性食物,不但有可能导致孩子因为过敏而出现腹泻的症状,经常食用还会刺激痰液的分泌,使肺部因为聚集过多的痰液出现功能紊乱的情况。

6、大补的食物

大补的食物,比如人参,党参,麦冬,并不适合孩子食用,特别是孩子咳嗽的时候,服用这类物质有可能会抑制排痰,使咳嗽变得久治难愈,甚至会使病症加重,有时还会影响孩子的肺部发育。

温馨提示

尽量不要给孩子喝咖啡以及浓茶,其中的咖啡因和茶碱会导致孩子心跳加快,出现失眠的情况,从而增加心肌耗氧量,使孩子的心肺负担加重。另外尽量不要给孩子吃不健康的零食,比如糖果,辣条,膨化食品等等,这些食物属于高糖、高热量的食物,而且还富含多种添加剂,可能会导致孩子出现脾胃虚弱、肺虚燥热的情况。

春根