

三个方法可判断肺功能是否下降

如何判断肺功能是否下降?北京大学第一医院全科医学科主任医师迟春花建议试试3个方法。

爬楼梯:如果快速爬到二楼三楼就气喘吁吁,通常表示肺功能出现问题,建议做一下肺功能检查。

吹蜡烛:如果一口气无法吹灭蜡烛,表明肺功能不太好。

吹气球:不能把气球吹得很好、很圆满,也表明肺功能不太好。

尿液出现异味要警惕

哪些情况会导致尿液异味过重?一是饮食,如果患者爱吃肉,蛋白质摄入量很多,在排出的代谢废物中,含有比较多的尿素,最后分解成为氨,所以气味比较重。

二是体内蛋白质代谢过于旺盛,常见于慢性消耗性疾病。比如:恶性肿瘤、甲状腺功能亢进、糖尿病等。

三是尿液在膀胱停留时间过长,常见于爱憋尿的人群。

四是膀胱功能排尿障碍,常见于前列腺增生、前列腺炎等。

专家提示:如果只从尿液异味分析,并不能判断就是某种疾病,或者直接判断是肾脏的问题,有可能病变是在输尿管、膀胱。

这两种尿液异味需要警惕:一是烂苹果味,往往见于糖尿病病人。

二是臭味,要特别关注是否有泌尿系统感染,包括肾盂肾炎、膀胱炎等。

这种常用止泻药会影响肠胃功能吗?

蒙脱石散作为一种止泻药剂,会影响肠胃功能吗?

专家介绍,蒙脱石散不会进入血液,不入血就不会影响肝脏功能,它只是在胃肠道起到吸附、固定、保护胃黏膜的作用,所以对肠胃功能也没有影响。

使用蒙脱石散要注意三点:

- 1.蒙脱石散吸附、屏障作用比较强,使用时间过长,可能出现便秘,所以腹泻停止后就要立即停药。
- 2.不能和牛奶、奶粉、益生菌、抗生素等同时服用。
- 3.除对蒙脱石散过敏人群外,都可以服用。

身上长黄瘤就该降降血脂了

出现黄瘤要小心这些疾病:一是高胆固醇血症;二是血浆蛋白病,如淋巴瘤、骨髓瘤、白血病;三是遗传性酶的缺陷。

专家介绍,之所以长黄瘤,一是原发于血脂增高,还有一种是继发于身体其他疾病。其中,高脂蛋白血症是导致黄瘤的主要病因,也就是血液里胆固醇、甘油三酯等成分增高,沉积在皮肤的真皮层,导致凸起的肿块或颗粒。

黄瘤会长在哪儿?睑黄瘤会长在眼睑周围,扁平状,既有蚕豆大小也有细小颗粒状的。腱黄瘤长在腿的跟腱处。

专家介绍:出现睑黄瘤和腱黄瘤的患者,一般都有遗传性高脂蛋白血症。除睑黄瘤和腱黄瘤外,还有一种像疹子一样的黄瘤,长在后背、手背、臀部等。

如何控制血脂?要注意低脂低盐饮食,不能吃过多主食,适当有氧运动。如果是家族性高胆固醇血症,通过运动是改变不了的,一定要注意药物治疗。

小健

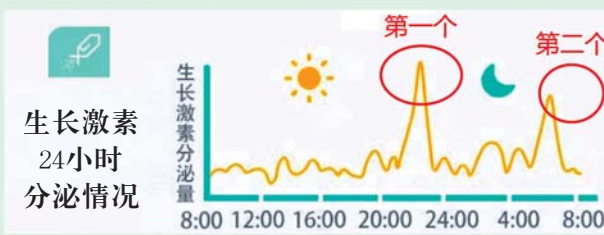


扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:颜莉

壹点问医

春天到来,万物复苏,孩子也随着适宜的气候开始蹿个子。怎么抓住生长的季节,有效让孩子长高?山东大学附属儿童医院儿童保健所主任宋风玲表示,给孩子增加营养的同时,切不可忽视睡眠的重要性。难道孩子身高与睡眠有关系?好好睡一觉真能长个子?



睡足觉才能长成大高个

生长激素两个分泌高峰时段别错过

长高取决于骨骼和生长激素

“人之所以能长高,从某种意义上来说,取决于骨骼的生长发育,特别是长骨的生长。”山东大学附属儿童医院儿童保健所主任宋风玲说。

人要长高必须同时满足两个条件:一是孩子的骨骼线要未闭合,在骨骼软骨不完全骨化前,骨骼就可以不断增长,人就随之长高;二是要有足量的生长激素,长高与生长激素、甲状腺激素、性激素有密切关系,在儿童生长发育期,生长激素起着非常重要的作用。

宋风玲介绍,生长激素的作用有很多,既能促进生长,还能调节代谢,对人体各种组织尤其是蛋白质有促进合成作用,能刺激骨关节软骨和骨骺软骨生长,因而能增高。

生长激素是由下丘脑垂体分泌的,它是调控生长发育所必需的物质,可以促进软骨生长,骺板加宽。其原理一是直接作用,生长激素能够刺激骨膜,使得骨骼对于营养的吸收率增加;二是间接作用,生长激素可以刺激肝脏转化为IGF-1(促生长因子),对骨骼有促生长作用。

“由于生长激素是唯一一种使骨骼线性生长的激素,所以人的高矮完全由生长激素分泌量决定。”宋风玲说,人体一旦缺乏生长激素,就会导致生长停滞,有些孩子身材矮小,就是由于缺乏生长激素导致的。

进入深度睡眠 生长激素才会充足分泌

事实上,睡眠和长高,生长激素关系很大。生长激素分泌的多少,是决定孩子能否长高的关键。研究发现,生长激素的分泌,在一天的每个时段并不是平均的,而是呈脉冲式分泌,每3-4小时一次。而且这24小时6-8次的脉冲也不一样,白天分泌很少,低到在血液循环中有时难以测到。分泌高峰出现在晚上9点之后,会有两个生长激素分泌高峰出现:一个是21:00-次日凌晨1:00,生长激素的分泌量为巅峰状态,达到白天的5-10倍;另一个分泌小高峰是5:00-7:00。

“生长激素大量分泌必须有个前提,那就是只有在孩子进入深度睡眠时才会发生。”宋风玲说,如果没有进入睡眠,那么它的分泌量就会大大降低。

人一般在入睡后半小时至1小时,才能进入深度睡眠状态。宋风玲说,如果孩子入睡太晚,在生长激素分泌高峰的两个时间段内,睡眠质量不佳或未进入深度睡眠状态,那生长激素的分泌量都会大打折扣。

因此,生长激素充足分泌,成为孩子良好生长发育的基础,而良好的睡眠才能保证充足的生长激素。所以,孩子长个子还真与睡眠有关。

不同年龄孩子有不同的“睡眠时间表”

睡眠方面,家长一是要保障孩子按时睡觉,二是要保障孩子既足够又优质的睡眠。不同年龄的孩子,入睡时间及一天睡眠的时间是不一样的,家长可根据孩子的年龄调控。

对于新生儿来说,除了吃饭排便,几乎所有时间都在睡眠,每天能睡16-18小时,且没有明显的昼夜节律。长到4-5个月时,24小时昼夜节律基本形成,之后睡眠时间相对集中到夜间,每天睡眠时间逐渐减少到14小时。“1-2岁的幼儿要保证每天12-14小时的睡眠,才有利于生长激素充足分泌。”宋风玲说,孩子3岁以后,生长激素白天分泌量减少,逐渐集中在夜间深度睡眠时分泌。

因此,3-5岁的学龄前儿童,最好在晚上9点前进入深睡状态,每天要睡11-13小时,6-9岁儿童学业压力不太大,也尽量保证晚9点前入睡。高年级孩子尽量在晚10点

前入睡,每天睡眠时间需要10-11小时,才能保证生长激素充足分泌。

“青春期孩子面临较大的学习压力,但仍要争取在晚10点前入睡,每天保证8-10小时的睡眠时间。”宋风玲说,当然,孩子个体之间差异还是比较大的,有的孩子每天睡8小时就够了,而有的孩子每天需要睡10小时,按时上床入睡很重要。

宋风玲特别提示家长,两个生长激素分泌的高峰,分别是21:00-次日凌晨1:00和5:00-7:00,错过这两个时间段,等于错过了孩子长高的黄金时段。

好的睡眠习惯非常重要。孩子每天的人睡时间要保持一致,即使周末假期也不能例外,家长还可根据年龄,培养孩子的午睡习惯。

“要帮助孩子营造良好的睡眠环境。穿舒适的睡衣,如果是婴儿,可以用吸收能力强的纸尿裤。在夜间和睡眠时,要避免卧室光线太亮,在早晨要增加光线的强度。所有的电子产品都不建议拿进卧室,避免给孩子喝含咖啡因的食物或饮料,包括碳酸饮料、咖啡和茶。”宋风玲说。

睡梦中,她突然闯了趟鬼门关

房颤患者出现这几个症状,一定要抓紧时间就医

齐鲁晚报记者 王小蒙 通讯员 赵梅

3月的一天,家住济南的王大姨早早入睡,一切都和往常一样,但不承想一场突如其来脑血管危机悄然找上了她。

据王大姨的老伴介绍,当天凌晨3点,王大姨从睡梦中醒来,刚开始还好好的,仅仅十分钟后便不省人事,还伴有大量呕吐,这可把他吓坏了,赶忙拨通120到就近的医院就诊,并打电话通知了孩子。

到达济南市中心医院急诊神经内科后,值班医师询问了病史,原来王大姨一直都有心脏问题,除了冠心病外,还有房颤的老毛病。此时王大姨处于昏迷状态,双眼左侧凝视,右侧肢体怎样刺激均无反应,结合既往房颤的病史,值班医师判断王大姨出现了房颤患者最严重的并发症之一——脑栓塞,之后的颅脑CTA以及灌注检查也印证了这一判断,王大姨左侧大脑中动脉被血栓堵塞。经神经内科介入小组的评估,王大姨一家最终同意为王大姨实施介入取栓治疗。

介入导管室早就做好了充分准备,手术有条不紊地进行。术中造影结果比颅脑CTA的结果还要糟糕,王大姨左侧颈内动

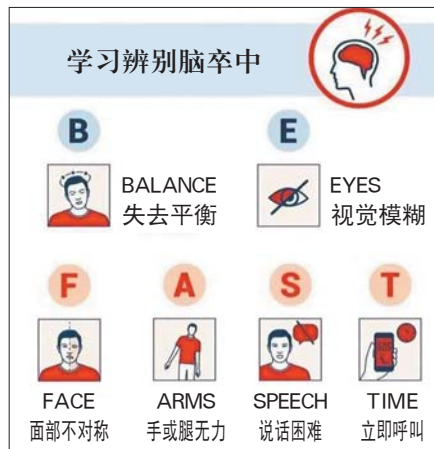
脉存在闭塞,进入颅内的大脑中动脉完全没有显影,若不及时手术,王大姨很可能因此丧命。介入小组通过机械取栓和动脉吸栓治疗,成功取出血栓,并开通了脑血管,把王大姨从鬼门关拉了回来。

术后两天,王大姨就已经清醒,能够和人正常交流,两侧肢体也活动如常。经过系统、规范的后续治疗,王大姨终于出院。

济南市中心医院神经内科介入团队朱天瑞医师介绍,对于房颤患者来说,脑栓塞是非常严重的并发症,由于长期房颤所形成的血栓一旦从心房内脱落,极易堵塞脑血管。这类患者通常起病急、症状重、进展快,如果不及时救治,死亡率、致残率非常高。因此,患有房颤的患者一旦出现脑卒中症状,千万不要有观察一下的想法,应当立刻到最近的卒中中心就诊,避免错过最佳治疗时机。

朱天瑞表示,2003年,国际上推出一套公众自我识别3个脑血管意外症状的方法:一是脸不对称,二是胳膊抬不起来,三是说话不清楚。

由于脑结构的复杂性,大脑、小脑等不同部位血管闭塞表现的症状不同,近年又



增加了两个待识别症状:身体难平衡、眼睛看不清。如此一来,可使公众在家自我识别卒中率,由原来的70%提高到超过90%。

2021年7月,中国卒中学会在第七次学术年会期间,发布了识别卒中早期症状的“BE FAST”口诀,前5个字母各代表一个早期症状,最后1个字母是提醒,一旦发现卒中症状,马上拨打急救电话,立刻就医。