

这些春困是假的 和疾病相关

天气渐暖,人却越来越懒。很多人把春困当成慵懒的理由,其实某些疾病的前期“预警”恰和春困相似,专家提醒:以下有些症状貌似春困,其实和春天无关,和疾病相关。

困倦合并健忘查查甲状腺——甲状腺功能减退的表现比较隐蔽,近98%的甲减患者不知自己有病。它主要表现为面部表情迟钝,声音嘶哑,讲话节奏慢,对很多事情都提不起兴趣,经常犯困,如同冷面人一样。除了慵懒疲倦的春困症状,如这段时间内

发现自己易健忘、便秘、情绪不稳定的话,那么都可能是甲减作祟。

犯困流口水排查脑中风——临床资料表明,70%以上中风者在发病前5~10天呵欠频繁。这是因为老年人血管硬化、管腔变窄、脑血流量减少,以致脑细胞缺血缺氧,因而通过体内反馈机制刺激呼吸中枢,调节呼吸的幅度与深度予以补偿所致。流口水、嘴歪、说话不清楚等合并症状是脑中风的征兆。如果困倦的同时有这些症状出现,要引起注意并及时

到医院检查。

情绪不稳加疲倦提示压力过大——上海的一项调查显示,平常的职业压力可能是“春困”的主要原因之一。三四月历来是许多企业的人员调整期,不少白领的职业压力明显增加,焦虑感凸显的后果,就是休息不好,容易感到疲倦。心理专家提醒,职场方面的压力是引发疲倦的一个因素,这种疲倦表现为:对工作激情减退,容易生气或情绪低落,以及记忆力差和注意力不容易集中。解压方式很多,但是一

定要明确压力来源,从而有目标地去解决问题。

真的春困专盯两类人——这两类人血气不足,就容易出现春困的症状,这主要源于体内阳气跟不上外界阳气升发的步伐。春困原本也只是身体的生理反应,如果情况不算太糟糕的话,可以先用饮食调理,两类人各有偏重。

第一种:脾虚弱

这一类人就相对比较麻烦,主要表现为乏力、困倦、头重、头晕,有的甚至

会有恶心、食欲减退等。一般舌苔较厚腻、舌质淡,可以看到齿印。脾虚不能运化水湿,而水湿反过来又加重脾虚的症状,外湿加重内湿,内外相和,就加重了春困的症状。王清海说,“在广东,脾虚、痰湿体质人很多。”

对策:可用瘦肉、猪骨,任选北芪、党参、白芍、茯苓等药材煲汤饮用,此药膳以健脾为主。

第二种:肝火旺

在春季宜疏肝,而如

果平时肝火偏旺,比如易急躁、心慌、失眠、头晕、头痛等症状,在这个时候容易出现因为体虚引起的困乏。值得注意的是,对于肝胆湿热、肝火亢盛高血压患者来说,特别容易引发心脑血管疾病。有高血压的患者,出现精神不振、懒言少语、头晕、乏力、四肢沉重等症状,就不要仅仅以为是春困了,有可能就是中风。

对策:清肝泻火的食物,可食用冬瓜、大白菜、白萝卜、凉瓜等。

(据《健康时报》)

尿酸高与糖尿病有关吗?

尿酸代谢与糖代谢是一对“难兄难弟”,国内外研究显示,高尿酸血症与多个靶器官的损害密切相关。尿酸盐沉积于关节,会造成痛风性关节炎,最终导致关节变形。尿酸盐沉积于肾脏,则会导致痛风性肾病及尿酸结石的发生,甚至最终会引发尿毒症。另外,尿酸盐结晶会刺激血管壁,导致动脉粥样硬化,最终引发冠心病、高血压、脑卒中等。当尿酸盐沉积于胰岛,则可导致胰岛β细胞功能损害,诱发和加重胰岛素抵抗,引发糖代谢紊乱,最终导致糖尿病的发生。相关分析显示,血尿酸每升高60umol/L,糖尿病发生的相对危险度增加65%。

糖尿病患者中有25%合并患有高尿酸血症。可能是肾脏尿酸排泄功能异常,导致血尿酸生成增加,嘌呤分解代谢性增强所致。另外,高尿酸血症还可加重II型糖尿病患者的代谢紊乱,加重动脉粥样硬化的发展,增加心脑血管病的发生。

(据《人民日报》)

内蒙古卫健委向您推荐
公民健康素养66条

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。如有健康问题咨询请拨打 12320

健康生活方式与行为

30
膳食要清淡,要少油、少盐、少糖,食用合格碘盐。

奶奶,炒菜要少放盐哦……

常健身记得补B族维生素

随着健身风潮越来越盛,很多人会有意识地吃蛋白粉来增肌。但对健身者而言,更需要的可能是B族维生素。

B族维生素是维持神经兴奋度和保持精力充沛的重要物质,它能加快能量代谢,消耗堆积的脂肪,提高锻炼效果,助长肌肉力量。运动时补充的蛋白质和碳水化合物,需要大量B族维生素帮助代谢,如果消耗过多导致其缺乏,可能引起代谢障碍、免疫力下降甚至生病。B族维生素由12种以上维生素组成,其中跟运动密切相关的是维生素B1、维生素B2以及维生素B6。

维生素B1主要跟碳水化合物代谢相关,还会影响脂肪代谢。维生素B2与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢都有关系,缺乏时易出现各种炎症,包括口角炎、唇炎等。维生素B6与蛋白质的代谢相关。

(据《健康报》)

长期贫血危害心脏健康

都说贫血回家吃点儿补铁的食物,好好补补就行了,不需要进行治疗,其实并不是这样。据介绍,贫血可不是小问题,需要进行正规治疗。

长期贫血不光是缺乏营养,对心肺功能也会产生影响。有的贫血患者,血色素含量比正常人低一半,却依然感觉不到异常,干体力活都没事,但其实,在这样的情况下,时间越长对心脏造成的危害越大,时间长了会导致心脏病,这在医学上叫作贫血性心脏病。因为心脏的重要作用给身体输送血液,贫血会让身体供血减少。供血一旦减少,心脏就会更加拼命地工作,以弥补身体各个器官的供血不足,到了晚期,心脏就会变大,进而导致心衰,还会造成肾脏缺血。

因此,一旦出现贫血的情况,请及时到医院血液科进行治疗。

(据《健康报》)

小口慢喝牛奶易吸收

牛奶营养密度高,富含蛋白质、糖类物质以及脂肪。除此之外,牛奶中还含有多种矿物质元素(钙、镁等)和维生素(维生素A、维生素D、维生素K等)。

牛奶是人体摄入优质蛋白质的良好来源,但如果不会喝牛奶,会导致人体对其消化、吸收率降低。《中国居民膳食指南》中建议大家每天摄入液态奶300克。另外,很多人饮用牛奶会选择大口喝的方式,但这样会导致人体肠道内渗透压一次性增加,从而增加肠道蠕动的速度,可能会导致一些营养物质直接排到体外,最终降低对牛奶的消化、吸收率。所以,喝牛奶应采用小口慢喝的方式,让消化系统有个接受的过程。

(据《大河报》)

新手父母最长需要6年才能恢复睡眠

缺觉是不少父母育儿之初面临的主要困扰。那么,家长们的睡眠质量何时才能恢复呢?英国、德国和美国研究人员联合调查后发现,他们最长需要6年才能恢复睡

眠。其中,头胎父母的睡眠更受影响。

研究人员调查了4659名家长的睡眠情况。这些家长2008年~2015年生育子女,每年向研究人员报告个人睡眠情

况。研究人员发现,宝宝出生前3个月,妈妈睡眠时间比怀孕前平均少1小时,爸爸少大约15分钟。孩子长到4~6岁时,妈妈睡眠时间比孕前少大约20分钟,爸爸依旧

少15分钟。

研究人员表示,孩子出生头半年内,用母乳喂养的妈妈睡眠质量和时长均不如用奶粉喂养的妈妈。

(据《健康报》)