

蹲久了起立眼前发黑是心脏的问题吗?

王阿姨今年57岁,平时身体很好,是家里务农的好手,可是,前几天却因为晕倒住进医院。

回想发病过程,王阿姨当时正在院子里蹲着剥玉米粒,这时候邻居过来串门,她站起来想去开门,却突然觉得眼前一黑,脑袋一阵发晕,接着就倒下了。

临床上像王阿姨这种情况并不少见,蹲久了站起来觉得眼前发黑,这是怎么回事呢?今天,我们就来详细说一说。

眼前发黑问题多半出在这儿

其实,眼前发黑,这是脑部缺血的表现。从蹲下到站起来

来,这是一种体位的变化,这种体位的改变会影响人体血液的分布。

当人体长时间蹲着或坐着,下肢血管受压,血液循环受阻,这时候突然站起来,下肢血管受压的情况一下子解除,由于重力原因,全身血液迅速流向腰部、腿部。这样一来,回流到心脏的血流量就会减少,血压下降,上半身特别是脑部容易出现缺血。

对正常人来说,这时候体内会马上启动血压调节机制,加快心跳,加强心脏收缩,升高血压,向全身输送更多血液,避免出现供血不足。若是由于某些原因导致调节过程出现问题,从蹲下到

站立时血压会突然下降,引起一过性脑供血不足,从而出现短暂的眼前发黑(黑蒙)、头晕,甚至晕厥等症状。

这种当体位变化,快速站立时出现血压下降的情况,医学上称为“体位性低血压”。

这些人群久蹲更容易犯晕

临床上,常常通过卧立位试验来筛查体位性低血压。简单地说,就是测量卧位和直立位的血压变化,如果直立3分钟内收缩压下降 $\geq 20\text{mmHg}$ 或者舒张压下降 $\geq 10\text{mmHg}$,就要怀疑体位性低血压了。

一般来说,体质比较弱、身体较瘦小、长期不锻炼或者年龄较大的人,容易出现体位性低血压。另外,某些疾病,如急性心肌梗死、应激性心肌病等导致的心原性休克,脑肿瘤、脑梗塞、颈动脉狭窄等情况,也可能出现体位性低血压。

“体位性低血压”需要吃药吗?

不过,即使属于上述易患人群,也不用太担心。平时多注意,可以避免出现严重症状。生活中,要注意这四个细节:

放慢动作 变换体位时

候缓慢一些,不要猛地站起来,给身体一点反应时间。

保持运动 平时多运动,可以加强体内血压调节能力,减少体位性低血压的风险。

规律作息 每天应该保证充足的睡眠,避免熬夜导致血压波动。

定期监测 及时就医 建议中老年人在家定期监测不同体位的血压情况。如果在变换体位后出现短暂头晕、眼前发黑等症状,可以到心内科做进一步检查确诊,排除其他疾病。对于症状严重、发作频繁的患者,需要在医生指导下采取药物治疗。

(据《北京青年报》)

面对“冬寒”如何做好“冬藏”?

中医理论认为,人与自然息息相关,自然环境是人类赖以生存的必要条件,所以自然环境的变化,能直接或间接地影响人体。在四时气候的正常变化中,每一个季节都有其不同的特点,冬季的气候特点就是“寒”。如果冬天的气温变化过于剧烈或急躁,超出了人体调节能力的范围,就容易导致疾病发生。

面对“冬寒”,该如何做好“冬藏”,才能适应季节变化,减少疾病的发生呢?

立冬后,白昼渐短,夜晚渐长,此时的作息不能再强调“早睡早起”,而是要顺应“冬藏”的规律,做

到“早睡晚起”。睡觉时要盖好被子,做好保暖措施,起床时间不宜太早,以保证充足的睡眠,利于阳气的潜藏。

冬季不宜早起晨练,可选择午后锻炼。外出时,要戴好围巾、帽子和口罩,可根据自身情况,选择性地进行散步、太极拳、太极剑等舒缓且适宜冬季锻炼的项目。在室外不宜呆过久,且气温骤降时最好减少外出。

依据“春夏养阳、秋冬养阴”的原则,对“能夏不能冬”的阳虚阴盛体质者,在夏天用温热的药培补阳气,冬天就不容易发病,这就是中医常说的“冬

病夏治”。

对“能冬不能夏”的阴虚阳亢体质者,在冬天用凉润之品补充其阴精,夏天就不容易发病,则是“夏病冬养”的方法。

一些春、夏季易发的疾病,如哮喘,如果通过中药膏方在冬季将身体调养好,来年就不易发作,这就是“冬令进补,来春打虎”。

患有慢性疾病或者气血阴阳津液亏虚的患者,工作压力大、劳动强度高的上班族,脏腑功能渐衰的老人,久咳不愈、先天禀赋不足的小儿,都可以通过在立冬后服用膏方来调理身体。(据《中国中医》)

眼睛干涩经常用热水熏一熏

门诊中经常会碰到患者因眼干眼涩,眼睛有烧灼感、异物感、针刺感或是眼痒、畏光、眼红、视物模糊、视力波动等症状来就诊,这就是我们通常所说的干眼症。秋冬季气候干燥,干眼症状会进一步加重或复发,原本就苦不堪言的眼睛更是雪上加霜。干眼症原本是老年人比较常见的眼疾,现在年轻人甚至儿童患干眼症也明显多了起来,发展到中度重度的也不在少数。

我国干眼症的发病率为21%-30%,女性大于男性,远高于美国和欧洲国家。人工泪液是治疗干眼



症的一线用药,建议选择不含防腐剂的小包装人工泪液,每日使用不超过6次。同时在日常生活中的用眼,特别是电子产品的使用时间和频率。

热敷可以促进眼部血液循环,能防止因睑板腺

功能障碍导致的眼干。可以经常做做简单的眼部熏蒸,用保温杯泡些菊花、枸杞,用蒸汽来熏蒸眼睛。如果仍无法缓解,建议尽早到医院寻求专业医生的帮助,遵循医嘱用药。

(据《武汉晚报》)

冬季养好心

一个好心态

养心先养善良、宽厚之心,心底宽自无忧。冬季养生,要静神少虑,保持精神畅达乐观。良言一句三冬暖,说明一个道理,就是语善可以升阳。还有视善、行善等“善”的行为都可以有利于阳气的保护。古人还言,喜则阳气生。对于慢性病患者尤其是癌症患者而言,保持心情的快乐也是对康复非常重要的事情。

一个养心穴

我们身体有一个神门穴,养心安神、改善睡眠,一按就灵。神门像扇门,是心神出入之门,是安定心神的门户,是身体自带的

“安神”按钮。将手腕横纹六等分,靠近小指侧1/6的肌腱凹陷处就是神门穴。按摩神门穴可掐、揉、拍打,以有轻微酸胀感为宜。一般两侧交替进行。每天早、中、晚各按摩一次。按压10秒后休息5秒,左右手各按压5~10分钟。

一款好茶

冬季调心养胆很重要,胆在心神的主导下,能够抵御和清除不良情志刺激的影响,从而维持人体脏腑功能和气血精津的正常运行,尤其是慢病患者更应该注意调心养胆。平时可以自己冲泡安神定志茶:党参20克,酸枣仁5克,茯神15克、石菖蒲10

克。将上述这些药材洗净后,沸水冲泡,一日多次饮用。

一个睡前小功夫

古人云:“人生难得腹长温。阳气充足,则百病不生。”冬季养生有个养心护阳妙法——水火既济功。可以在每天睡觉前,将两手搓热,然后把手掌的劳宫穴对准关元,意守此处,慢慢入睡即可。劳宫穴是心包经的大穴,属火,关元穴是小肠经的募穴,也属火。而关元穴坐落在任脉上,任脉属阴,用心经与小肠经的火来温补任脉之阴,则能达到水火既济之效。可以长期坚持下来。(据《健康时报》)



冬季易便秘 预防有妙招

冬季天气干燥、水分流失多,是便秘的高发季。天津市人民医院肛肠病诊疗中心副主任医师宇永军为您介绍冬季便秘的预防与治疗。

在冬季,预防便秘要多摄入水分,多吃蔬菜、水

果,特别是膳食纤维含量比较高的食物,如山药、魔芋、海带、豆制品等,这些食物能够促进肠道蠕动。但对于胃肠功能比较弱的人来说,不好消化的膳食纤维如芹菜等并不适合多吃。

要养成良好的排便习惯。冬季起床偏晚,排便时间可能延后,会增加便秘的发生率。清晨是肠道蠕动最活跃的时段,早餐前后可多摄入一些水分,促进出现便意,达到良好排便的目的。(据《今晚报》)