

7种犯困贪睡是大病预警

如果你克服不了贪睡,甚至白天睡意浓浓不可控制,那就要注意啦!不能控制的贪睡就已经升级为嗜睡了。你的身体在用嗜睡的信号向你抗议了。你需要要赶紧弄清楚自己嗜睡的原因,以免永久粘上疾病这块牛皮癣。

贫血

危险征兆:贪睡伴面色苍白

在这个营养过剩的年代,虽然贫血已经比以前明显减少,但贫血仍然不少见。疲乏、困倦是贫血最常见的症状,还可能伴有头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中等。这些症状都是因为贫血导致肌肉或神经系统缺氧所致。现在虽然食物已经非常丰富,但由于人体吸收、烹饪等原因,铁及某些氨基酸的吸收仍然不够肌体需要,可能会导致贫血发生。

解困计策:补点铁

出现上述症状可以到医院进行血常规或贫血四项的检查就可以明确诊断。尽可能查明引起缺铁和贫血的原因,因为病因对治疗贫血的效果及防止其复发均有重要意义。必要时可以给予铁剂治疗。

大脑严重缺氧

危险征兆:贪睡且反应迟钝

大脑长期缺氧除了会引起困倦、乏力、嗜睡外,还会产生一系列的征状,如记忆力下降、行为异常、个性改变等,有时候人看起来还有点发呆,反应迟钝。

大脑是人体全身的支配中心,大脑的耗氧量占全身总耗氧量的25%。现在许多办公场所往往设在大楼里,空气不流通,也容易导致大脑慢性缺氧。

解困计策:深呼吸

大脑缺氧要积极寻找引起缺氧的原因,如果身体有器质性病变则要积极治疗。积极改善工作环境,积极参加有氧运动,如散步、慢跑、深呼吸等。

肝出问题了

危险征兆:贪睡且皮肤发黄

最近卫生部出台了一项规定,单位体检或入学等不再强制检查乙肝。很多人终于不再为乙肝病症而担心,也开始积极应酬,酒也放开了胆子喝,但是身体却逐渐感觉疲劳起来,还伴随着皮肤发黄,皮肤粗糙、食欲不振、厌油腻、恶心等。

解困计策:少吃油

肝脏是一个需要“养”的重要器官,肝脏的工作非常辛苦,因此,我们要尽量减轻肝脏的负担。其中酒精对肝脏损害较大,因此对于有肝脏疾病的人酒是一定要戒的。长期进食过油的食物会导致脂肪肝的



制图 寇博

生,因此要控制脂肪的摄入。长期感觉疲劳、乏力、困倦,请及时就医,以免引起肝病。

糖尿病正在发生

危险征兆:贪睡且难以入睡

大脑长期缺氧除了引起困倦、乏力、嗜睡外,还可以产生一系列身体疲劳,总感觉睡不醒。其实,糖尿病病人出现白天嗜睡的可能性是其他人的两倍,因为是一种代谢疾病,所以这种病的表现是多种多样的,缺乏特异性。白天长期疲劳、嗜睡,也可能是糖尿病正在发生。

解困计策:查血糖

定期检查血糖,重视每年单位组织的体检活动,如果血糖在临界值,医生会建议做进一步检查,如糖耐量试验,及早诊断和治疗,重要的是使血糖控制在正常水平。

睡眠性呼吸障碍

危险征兆:贪睡且鼾声如雷

睡眠性呼吸障碍除了白天困倦、乏力、嗜睡外,夜晚会鼾声如雷,而且伴有呼吸间歇性停止。

出现困倦、乏力的原因是睡眠中呼吸暂停引起的肌体缺氧,肌体缺氧会让身体所有的器官得不到很好的休息,频繁的呼吸暂停,使深睡眠不断被打断,导致睡眠质量下降。

解困计策:换睡姿

如果习惯于仰卧位睡眠,那么改变睡眠姿势为侧卧,打鼾症状将会有所缓解。必要时求助于医生进行睡眠呼吸监测,明确是否有睡眠呼吸暂停低通气综合征。

心脏病的信号

危险征兆:就算睡醒也非常疲劳

疲劳、乏力是各种心脏病常有的症状。心脏病可以使血液循环不畅,新陈代谢的废物主要是乳酸就容易积聚在组织内,刺激神经末梢,令人产生疲劳感。疲劳感可轻可重,轻的可不在意,重的可妨碍工作。但心脏病导致的疲劳感没有特殊性,它与其他疾病所导致的疲劳感难以区分。另外,除了疲劳感还会有气短等症状。

解困计策:人要瘦

心脏病重在预防,生活上控制体重,戒烟。合理饮食,建议未做到“三低”,即低热量、低脂肪、低胆固醇。适量运动:有利于增强自身心脏功能,促进身体正常代谢,尤其对促进脂肪代谢,防止动脉粥样硬化的发生有重要作用。

身体虚弱

危险征兆:经期嗜睡

中医学认为,经期嗜睡多由脾虚湿困、气血不足、或肾精亏损所致。由气血不足引起的经期嗜睡,多见于素体虚弱的妇女,表现为少气懒言,倦怠乏力,头晕目眩,心悸不安。

解困计策:经期困倦嗜睡的妇女,平时要注意加强体育锻炼,如慢跑、打球、打太极拳等,选择自己喜欢的一种锻炼方式,长期坚持。在饮食上要少吃甜腻与高脂肪的食品。夏天可适量多吃一点西瓜,冬天可多吃一点甜萝卜,平时也可用赤小豆、薏米仁煮粥喝。一般说来,有经期嗜睡的妇女,只要在生活上注意,并按时在医生的指导下服用药物,都可以取得满意的治疗效果。(环球网)

医学前沿

研究表明 易过敏的人 患癌风险低

过敏很烦人,但一项新的研究表明,过敏其实可能有好处,存在接触性过敏反应的人其免疫系统或许能防范某些类型的癌症,其中包括乳腺癌和非黑色素瘤皮肤癌。

科学家对将近1.7万名存在接触性过敏反应的丹麦成年人展开了研究。这些人会因为直接接触丙酮等化学品以及镍和钴等普通金属而发生过敏,接触过敏原的地方会在24小时之内出现皮疹。大约1/3的研究对象至少对一种接触性过敏原呈阳性反应,女性呈阳性反应的比例为41%高于男性26%。他们接受检查的时间是1984年到2008年。

研究表明,与没有接触性过敏反应的女性相比,存在接触性过敏反应的女性罹患乳腺癌的比例较低,但在统计数据方面并不显著。不过,研究人员发现,存在接触性过敏的男性和女性患膀胱癌的比例较高,这可能是因为化学代谢物堆积在膀胱中造成的。

存在接触性过敏的人罹患脑癌、乳腺癌和非黑色素瘤皮肤癌的比例之所以较低,可能与他们的免疫系统的运作方式有关。研究人员说,研究结果证实了免疫监视假说。根据该理论,具有高免疫力的人会受到过敏的困扰,这种高免疫力或许能防范某些癌症。

(据《中国中医药报》)



维生素E助降糖

服维生素E补充剂或吃富含维生素E的食物有助于降糖,这是美国《临床实验室》杂志刊登的一项最新研究成果。

丙二醛是一种过氧化物的产物;谷胱甘肽是人体一种重要的抗氧化成分,能促进糖、脂肪及蛋白质代谢,加速自由基排泄。印度阿杰米尔医学院的研究者要求参加实验的糖尿病患者每天服用600毫克维生素E补充剂,3个月后发现,其血液中的丙二醛明显减少,谷胱甘肽的水平明显增高。维生素E是一种抗氧化剂,西红柿、菠菜、葵花子油,以及各类坚果都富含维生素E。

(据《生命时报》)

泳池消暑 当心氯过敏

闷热的天气里,气温蹭蹭往上升,游泳消暑成了很多市民的首选。河科大二附院皮肤科副主任张斌提醒市民,在游泳池消暑时,一定要适当控制游泳时间,游泳完后要及时用清水冲洗,避免因氯过敏产生刺激性皮炎。

家住涧西区的李女士喜欢游泳,几乎每天下班都会去游泳。可前几天游完泳后,她的脖子和四肢痒的厉害,一开始她以

为是皮肤干燥,也没太在意,直到胳膊出现红肿现象,她赶到到医院检查才知道,原来是对泳池水中氯过敏所致。

皮肤敏感的人很容易患上氯过敏,也就是常说的漂白粉过敏。张斌介绍说,一般游泳池的水都会定期用漂白粉消毒,“漂白粉”的主要成分为次氯酸钠,是常见的过敏原,对漂白粉和消毒液过敏的人容易对泳池中的氯过敏。

皮肤遇到刺激后会感觉瘙痒,并且皮肤会产生潮红等症状。

张斌建议,皮肤比较敏感的市民在选择游泳场所的时候,可以先在池边闻一闻有没有氯的味道,尽量选择味道比较淡的泳池。在游泳以后要用流动的清水仔细冲洗身体,尤其是脚趾缝一定要重点清洗。游泳的时间不要太长,也可在游泳前后服用相应的抗过敏药,这些都是预防氯过

敏的有效方法。

另外,张斌提醒,游泳还容易感染一些真菌类的皮肤病,像荨麻疹、脚气、体癣等。红眼病和沙眼等传染性且传播迅速的疾病,尤其需要注意预防。市民游泳时可以佩戴泳镜,避免池水接触眼睛,潜水时,也要尽量少睁开眼睛。游泳持续时间最好控制在2个小时以内,以免因为体温过低引发痉挛、感冒等病症。

□ 记者 崔宏远
通讯员 范海岚