

饿了就“心慌手抖”，可能和五种疾病有关

健康人群出现饥饿感时,通常情况下,及时补充能量就能缓解。但有些人在感到饥饿的同时,还会出现心慌、手抖等症状,这可能是一些疾病发出的信号。

为什么饥饿时会手抖

食物在胃内排空的时间一般为4~5小时,也就是说,进餐后约4小时人体会产生饥饿感,但此时身体通常不会有明显不适。

胃被排空后,血液中的葡萄糖仍会不断被人体消耗,若长期未进食,饥饿感持续时间较长,会出现体力下降、情绪低落等表现。

如果饥饿时间超过8小时,长时间没有能量供给,中枢神经系统受饥饿刺激,可能会出现精神恍惚、心慌、手抖等症状。

而且为了维持人体正常运转,此时糖原将参与能量供给,就会导致血糖水平直线下降,长此以往还可能诱发多个器官病变。

可能与5种疾病有关

对健康人群来说,饿一会儿达不到心慌、手抖的程度,如果一饿就感觉心慌、手抖,可能预示着身体出现了问题。

低血糖 发生低血糖时,身体会立即启动升血糖机制,动用储存的糖来尽量升高血糖,会伴随交感神经兴奋表现:心悸、出汗、面色苍白、肢体震颤等,且血糖下降速度越快,症状越明显。

糖尿病 部分2型糖尿病患者,特别是比较肥胖的患者,可能会出现糖尿病前期症状。主要表现为下一餐前,即饥饿状态时出现低血糖反应,包括心慌、手抖、浑身无力等。

甲状腺功能亢进 甲亢患者体内甲状腺激素产生和分泌过多,导致身体代谢速度加快,神经兴奋性增加。如果常在饥饿时出现心慌、手抖,尤其在双手伸平,十指分开时明显,并伴随怕热、出汗多、消瘦、突眼

等症状,建议进行甲功五项、甲状腺激素水平检查。

肠胃疾病 胃部没有食物,胃酸又分泌过多时,可能出现心慌、手发抖的情况。如患胃溃疡等疾病,饥饿状态下症状可能加重,引发不适感。

心血管疾病 若存在心脏方面的疾病,如心律失常、冠心病等,也可能引起心慌、胸闷,出现手抖等现象。饥饿时血压降低,易导致脑供血不足,加重症状。

据新华社公众号

对付“空调病” 试试紫苏叶

暑热湿盛,长时间在空调房里就会导致风、寒、湿邪侵袭身体而引发不适,俗称“空调病”。此时,可用紫苏叶缓解“空调病”,中医认为紫苏叶味辛性温,归肺、脾经,具有解表散寒、行气和胃、解鱼蟹毒的功效。本文推荐两种方法,可以在家尝试做做。

紫苏叶泡水 选用紫苏叶3~5片,开水冲泡即可。

紫苏叶葱白生姜汤 紫苏叶20克、葱白3根、生姜5片,煎煮约20分钟即可。

值得注意的是,紫苏叶虽有诸多好处,因其性温,风热感冒、胃热呕吐等人群不适宜使用。

上海中医药大学 李梅

上海向云南6家医院捐赠医疗设备

在上海援滇干部联络组的协调推动下,上海市红十字会向云南省大理州等12个州(市)的29家医院捐赠总价值达1.42亿元元的医疗设备。6月30日,捐赠仪式在云南昆明举行,上海市援滇干部联络组省直小组组长白冰主持。仪式上,上海市红十字会党组书记、常务副会长李江英,上海市政府驻昆明办事处副主任陆勇峰,迈瑞医疗西南大区总经理吉黎晓,以及接受捐赠医院代表分别发言。

该批医疗物资包括检验、监护、影像和微创等四大类共1338台(套),将解决云南省部分州、县(市)人民医院(中医医院)急需先进医疗设备的问题,提高医院的医疗服务能力,更好造福当地群众、增进健康福祉。

通讯员 路琼玮

从呛水到昏迷,“食脑虫”如何入侵人体?

近日,有家长在社交平台求助,其5岁女儿游泳池温泉后,出现头痛、低热、呕吐等症状,最终昏迷不醒,检测到感染了福氏耐格里阿米巴病原。无独有偶,贵州一名在孩子湖边游泳后,也感染了俗称“食脑虫”的罕见阿米巴原虫。

上海华山医院感染科王新宇副主任医师介绍,“食脑虫”并非真正意义

上的虫,而是一类学名为“自由生活阿米巴”的单细胞生物,其中福氏耐格里阿米巴、巴拉姆希阿米巴和棘阿米巴最为危险。福氏耐格里阿米巴经鼻腔沿嗅神经入侵大脑,引发急性脑膜炎;巴拉姆希阿米巴多经皮肤伤口或吸入尘土进入人体;棘阿米巴常与隐形眼镜相关角膜炎有关,也可能攻击大脑。在中国,

阿奇霉素:儿童支原体肺炎首选药

孩子反复咳嗽,可能患上支原体肺炎,此时该选择何种抗生素治疗?《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》指出,对于轻症患儿,可给予阿奇霉素每天10mg/kg口服或静脉点滴,疗程3天,必要时可延长至5天。

事实上,在所有的大环内酯类抗菌

药物中,阿奇霉素的不良反应率最低。由于阿奇霉素每日仅需服用1次,疗程短、不良反应相对轻微、耐受性好,已经成为治疗支原体肺炎的首选药物。阿奇霉素属于第二代大环内酯类抗菌药物,除了对肺炎支原体有效外,对如衣原体、沙眼衣原体等其他病原微生物也有效。它还能杀灭金黄色葡萄球菌、肺炎

“食脑虫”感染属罕见事件,但因其早期症状类似普通脑膜炎,易被误诊。

预防“食脑虫”感染,需在水上活动时戴鼻夹,避免浅水翻泥,洗鼻使用安全水源;勿佩戴隐形眼镜接触水;皮肤有伤时应做好防护。孩子若呛入温暖淡水后出现高热、头痛等症状,应立即就医并告知医生相关情况。 据东方网

子宫脱垂 别羞于治疗

障碍。另外,营养不良、咳嗽、便秘、经常从事重体力劳动造成长期慢性腹内压增加,可加重或加快发生子宫脱垂。

轻度器官脱垂患者,如果没有产生过多的症状,可以继续观察。而重度

脱垂患者常有下坠感,排便排尿困难;有的患者存在残余尿和漏尿,易并发尿路感染、肾积水甚至影响肾功能。一旦有这些症状,应及时就医。

上海市第一妇婴保健院 吴桂珠

弯曲大拇指,自测动脉瘤

主动脉是人体最粗的一根动脉,也是人体承受压力最大的一根血管,号称“人体血运主干道”。而主动脉瘤虽非肿瘤,病情却比肿瘤更凶险。一旦主动脉瘤发生破裂,体内将急速大量失血,导致患者猝死,可谓人体内的“不定时炸弹”。

主动脉瘤的形成并非一朝一夕,

且大多没有任何症状。因此,高危人群应定期进行筛查和体检,以便尽早诊断和治疗。近日,美国耶鲁大学发布了一项“拇指手掌测试”,通过动动手指就能初步自测是否可能隐藏着主动脉瘤。

测试步骤很简单:举起一只手,把手掌摊开,将大拇指向手掌内侧收拢,

其他四指尽可能保持不动,看看大拇指最远能伸到什么程度:大拇指能轻松越过手掌边缘的,就属于拇指手掌测试阳性,说明你可能有主动脉瘤的风险。但这个测试不能作为诊断依据,只能起警示作用。也就是说,即使测试结果为阴性,也不能完全排除主动脉瘤的风险,但如果测试为阳性,患主动脉瘤的可能性极高。

据《生命时报》

花椒药膳解胃寒

凉行为容易引发健康问题。比如长时间处于低温空调环境中,体表毛孔遇寒收缩,导致汗液无法正常排出,风寒邪气乘虚而入,从而引发鼻塞、头痛、畏寒等症状。而花椒这类温中散寒的药材,在夏季调理脾胃虚寒时,可以发挥比较好的作用。推荐两款花椒制作

的药膳,不妨学着做一下。

花椒姜枣茶

使用花椒3克、生姜5片、红枣5颗、红糖适量。将生姜切片,红枣去核;花椒、生姜、红枣放入锅中,加水500毫升煮沸后转小火煮15分钟;滤去渣滓,加红糖调味即可饮用。该茶

温中散寒,能够缓解胃寒腹痛、风寒感冒的症状。

花椒小米暖胃粥

选用花椒2克,小米、山药各50克,陈皮3克。将小米洗净,山药切块;把小米、山药、花椒、陈皮一同放入锅中,加水煮至粥稠,捞出花椒和陈皮,趁热食用。该粥能调理脾胃虚寒,改善食欲不振、腹胀便溏。

张伟

妊娠后期,需防急性脂肪肝

妊娠期急性脂肪肝是妊娠期的严重并发症,患者的肝脏内会堆积大量的脂肪酸,产生大量的氨,造成患者出现肝性脑病而昏迷。该病患者中约半数会有血压增高、蛋白尿、水肿等症状,如不及时就医,还可能出现血糖下降、呕血、尿量减少、肾衰、急性胰腺炎、意识障碍等,孕妇可于短期内死亡。

准妈妈在怀孕28周之后一旦出现上述症状,应当及时就医,切忌延误病情。

孕妇要注意孕期合理饮食,多吃蔬菜、水果,控制能量摄入,忌辛辣和刺激性食物,三餐调配合理,做到粗细搭配营养平衡,慎用药物。此外,保持情绪的轻松愉快,能起到养肝护肝的作用。

中国福利会国际和平妇幼保健院 陈玉莹



图源:千库网

答读者问

闵行区刘女士来信咨询:我皮肤上突然出现一些小红点般的痣,这是什么?有健康风险吗?

上海市第十人民医院皮肤科龚瑜副主任医师回答:大部分红痣本质上是良性的血管增生,不会癌变,无需过分忧虑。其成因多样,可能受年龄、怀孕、基因突变、糖尿病、特定药物或感染等因素影响。

多数情况下,红痣无需治疗。若出于美观要求需要治疗,可以选择光电疗法、液氮冷冻或电外科手术等方法。但这些治疗方法可能伴随副作用,且无法防止红痣复发。



图源:千库网

夏季炎热时,不少人选择窝空调房、吃冰镇饮品来解暑,却不知这些贪