

晚上腿抽筋不止是因为缺钙

栗女士:医生您好,最近晚上睡梦中小腿忽然剧烈疼痛,坐起来发现是小腿抽筋了。越动腿越疼,干脆一动不动地忍了半天才得到缓解。第二天一整天小腿都感觉酸疼,就像刚刚完成一场长跑。请问小腿抽筋是什么原因导致的?抽筋时应该如何正确解决?



为防止腿部抽筋,运动前应进行充分的腿部按摩。(资料图)

专家陈允震:根据你的描述,需要多方面判断引起小腿抽筋的原因。引起小腿抽筋的原因有很多种,当腿部肌肉受到寒冷刺激时,就会引起肌肉痉挛。在晚上睡觉时,除了没有盖好被子使腿部肌肉受凉引起抽筋外,睡眠姿势不正确,如长时间仰卧使被子压在脚面,或长时间俯卧使脚面抵在床铺上,迫使小腿某些

肌肉长时间处于绝对放松状态,也会引起肌肉“被动挛缩”。

在肌肉收缩过程中,钙离子起着重要作用,当人体缺钙时,血液中的钙离子浓度低,肌肉就容易发生痉挛,也就是抽筋。另外,运动量大、出汗过多也是引起腿部抽筋的重要原因。运动时间长,出汗多会使体内液体和电解质大量丢失,代谢废物堆积,

肌肉局部的血液循环不好,容易发生痉挛。

如果经常性的腿抽筋,就要注意是否是一些其他疾病的信号。经常性的小腿抽筋可能是腰椎间盘突出,因为脊柱变形后长期压迫神经,会导致腿麻、腿抽筋。如果腿经常抽筋,并且到了夜间会加重,还有可能是下肢动脉硬化闭塞。出现这些情况,要及时到医院就诊,以免耽误治疗。

若腿部抽筋时不尽快采取措施,可能会造成进一步的损伤。小腿抽筋时,可以自己用手抓着脚尖往后扳,拉伸小腿后面的肌肉,扳完后,用手握住小腿部的肌肉慢慢地揉捏,让肌肉充分放松。

预防腿抽筋的方式有很多种,若是缺钙引起的抽筋,可以适当补钙,在补钙的同时可以补充维生素E、维生素D等有效促进钙的吸收。平时加强身体锻炼,锻炼前做好热身运动,锻炼时增强下肢运动,可以有效预防腿抽筋。 **记者 刘紫薇 整理**



近报顾问委员会专家
陈允震

医学博士,山东大学齐鲁医院脊柱外科知名专家,主任医师,教授,博士生导师。现任山东大学齐鲁医院脊柱外科主任,山东大学脊柱脊髓疾病研究诊疗中心主任。中华医学会骨科分会脊柱学组委员,中华医学会创伤外科分会常务委员,中华医学会骨松与骨矿盐分会骨与关节学组副组长。

擅长颈椎病、胸椎管狭窄症、腰椎间盘突出症、腰椎滑脱等各种脊柱脊髓疾病的诊治。

专家门诊时间:周一全天、周二上午。

地址:济南市文化西路107号,山东大学齐鲁医院骨外科。



二孩孕妈妈们要注意 剖宫产后瘢痕妊娠

如果头胎生产时选择剖宫产,二胎时就大大增加了剖宫产术后子宫瘢痕妊娠及凶险性前置胎盘的风险。专家介绍,瘢痕妊娠是指有过剖宫产史的女性,再次妊娠时,孕囊着床在原剖宫产子宫切口瘢痕处,常导致人流过程中大量流血、子宫破裂等。

3月17日,山东大学附属济南市中心医院产科专家仲文玉将开展剖宫产术后瘢痕妊娠及凶险性前置胎盘的知识讲座,现场为50名市民提供免费咨询、义诊机会。

讲座时间:3月17日(星期

六)9:30-12:00。

讲座地点:大明湖党群服务中心。该中心位于按察司街66号大明湖小学西邻100米路南,乘坐K59、101、K50、K151、31路公交车在青龙桥站下车后步行200米即到。

专家:仲文玉,山东大学附属济南市中心医院产科副主任,副主任医师,医学博士。山东省医师协会围产医学分会委员。擅长产科疑难重症诊治、难产的处理、妊娠营养指导。

门诊时间:周一全天,咨询电话:85695268、85695263。

有睡眠问题 别错过这场大型公益义诊

在3月21日“世界睡眠日”到来之际,山东省千佛山医院睡眠医学中心、社区卫生服务中心和山东省精神卫生中心联合主办“健康从睡眠开始”大型公益义诊和科普宣传活动。活动就“失眠、睡眠呼吸暂停、嗜睡症、睡眠与记忆、睡眠与冠心病、睡眠与高血压、睡眠与糖尿病以及睡眠中发生的各种运动和行为异常”等睡眠问题进行义诊、咨询和科普宣讲。

义诊时间:3月18日(星期日)8:00-12:00。

义诊地点:山东省千佛山

医院(济南市经十路16766号)内科综合楼一楼大厅(3号楼)。

义诊专家:唐吉友,山东省千佛山医院临床睡眠医学中心学科带头人,山东省千佛山医院神经内科主任医师,英国华威大学医学院医学博士,山东大学神经病学教授、博士生导师。任中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组委员,中国医师协会睡眠医学分会委员,中国睡眠研究会睡眠障碍专业委员会常务委员。

擅长睡眠障碍、癫痫以及脑血管疾病的治疗。

儿科门诊

儿童吃鱼肝油可能引起中毒

很多家长认为鱼肝油是营养素,便长期给孩子服用。其实,鱼肝油并不是人体需要长期补充的营养品,长期服用会给孩子健康带来危害,甚至引起中毒。

鱼肝油中主要含有维生素A和维生素D,而维生素A和D都属于脂溶性维生素,易在体内贮存蓄积,如果长期过量服用,会对孩子健康带来危害,甚至引起中毒,中毒症状往往表现为:毛发脱落、皮肤干燥、食欲不振、恶心等,一旦确定为鱼肝油中毒,应马上停药,并进行治疗。

鱼肝油并不是人体需要长期补充的营养品,通过多吃一些富含维生素A和D的食物,像动物的肝脏以及乳类和蛋类,胡萝卜和绿叶蔬菜等,并多带孩子晒太阳,也能摄取人体需要的维生素A和D。 **据 39健康网**

疾病预防

家长注意!诺如病毒进入高发季

□记者 刘一梦
通讯员 陈彦

根据济南市疾控中心监测数据显示,让家长们糟心的“诺如病毒”进入高发季节,家长们需要提高警惕,注意洗手卫生,少带孩子去人流密集场所,防止小朋友“中招”。

诺如病毒到底是“何方妖孽”?济南市疾控中心工作人员介绍,诺如病毒感染最常见症状是腹泻和呕吐,其中儿童以呕吐为主,成人则腹泻更为常见。诺如病毒感染性强,通过粪-口途径,即呼吸道进行传播。诺如病毒的病程较短,多数小朋友发病后1-3天即可康复。

另外,诺如病毒容易导致腹泻,会导致小朋友身体丢失大量的液体和电解质,因此要注意给

小朋友补充水分和电解质,好好休息。

在诺如病毒高发季该如何预防呢?工作人员建议,家长和孩子应注意洗手卫生,用肥皂和清水认真洗手;应注意不吃不洁、生冷食品和未煮熟煮透的食物;还应避免接触病患及其物品。如果出现呕吐、腹泻等胃肠症状,应尽早到医院就诊,切勿到校上课,患儿应隔离至症状消失后三天。

此外,学校、托幼机构等集体单位是诺如病毒防控的重点单位。“人员密集,日常接触频繁,疫情通过学生校外感染病毒后在校内与其他学生的密切接触而发生。”济南市疾控中心工作人员建议,集体单位要严格做好晨午检,发现有呕吐腹泻的孩子要及时劝其离校就医并随时

观察。加强饮用水和食品卫生、教学及生活场所卫生、个人卫生等日常管理,食堂、公共设施、卫生间等重点场所要落实清洁消毒,并且保障有足够的洗手设施。工作人员提醒,如有孩子在校内发生呕吐腹泻时,及时清理呕吐物及排泄物并加强消毒。短时间内出现多名相似症状的病例要及时向辖区内疾控部门报告。

值得注意的是,诺如病毒虽然看上去好恐怖,但只要及时补充水分电解质,避免小朋友脱水,很快就可以自愈,所以家长们不用过于担心。

鉴于目前属于诺如病毒的高发期,疾控中心的工作人员说,尽量少带小朋友到人多密集的地方,在家就餐,降低感染的风险。

家庭药箱

阿司匹林等三种急救药该怎么用

在心脑血管病的治疗、预防和急救中,阿司匹林、硝酸甘油和速效救心丸这三种药我们最为熟悉,急救时到底该用哪个?什么情况下用哪种?

1.阿司匹林。阿司匹林主要是预防和治疗的,就是已经发生过心脑血管疾病和极可能会发生心脑血管疾病的人群最适合用。一般是晚上空腹时服用效果最好,有明显胃肠道反应的可早饭后服用。

对于急性心梗,阿司匹林起效比较慢,至少几个小时。如果身边没有其他急救药,只有阿司匹林,服用的剂量应是300毫克。为了加快吸收,嚼碎服用比“喝水吞下”更有力。

2.速效救心丸。速效救心丸是治疗冠心病、心绞痛的急救药,主要是应急时使用,冠心病高危人群必备。当患者出现胸闷、胸前区不适、左肩酸沉等先兆症状时,应迅速含服速效救心丸,切不可等心绞痛发作后再含服。每一次心绞痛的发作都会对脑功能造成严重损害,在有先兆症状及时服药,能取得更佳效果。一般服用后几分钟就能生效。速效救心丸适合用舌下含服法,药物有效成分通过舌下黏膜吸收,可迅速进入血液循环,为更快地发挥药效。若连服两次症状不缓解,要及时就医。

3.硝酸甘油。硝酸甘油片是冠心病患者常备的一种药,它能迅速缓解心绞痛,能急救,关键时刻能救命,是冠心病必备救命药。冠心病典型心绞痛为阵发性胸闷、憋气、胸痛,发作时可能感觉压榨痛或闷胀,甚至感到窒息伴有濒死的恐惧感,此时可用硝酸甘油。

坐位含服比躺着、站着都好,体位性低血压会引发脑供血不足出现头晕,低血压等症状;若含服时采取平卧位,可因回心血量增加而加重心脏负担,从而影响到药物疗效。若连服三片无效,一定要打120,不可继续含服,而且不能随意搬动病人。 **据《健康时报》**

吗丁啉不是“助消化”药

临床上发现,不少人将吗丁啉(多潘立酮片)当成助消化药,认为只要胃不舒服就可以吃。类似的误解可能影响治疗效果,甚至加重症状。

多酶片、乳酶生等助消化药通常含消化酶,适用于胃肠胰等脏器消化液分泌不足,食物不能被充分吸收引起的食欲不振、腹部胀痛等症状。但吗丁啉的作用机理不同,它不能对胃内食物起到这种作用,因此并非助消化药。

吗丁啉主要有三大功能,1.促进胃蠕动。吗丁啉可缩短餐后胃排空时间,利于营养成分的吸收。2.预防胃内食物反流。3.止吐,且不影响胃的分泌功能。功能性消化不良,以及手术、服某些药物后引起的恶心、呕吐,可咨询医生后服用吗丁啉治疗。 **据《生命时报》**