

突发瘫痪都是缺钾惹的祸

在炎热的夏天,某单位的一位先生一天冲了五六次凉水澡,很是痛快!夜晚突然发起了高烧,医务室的医生马上给这位先生用了退热药及大量激素,很快这位先生出了一身汗,烧也退下去了。意想不到的事情发生了,这位先生突然四肢松软无力,紧接着瘫倒在地,呼吸发憋,赶紧送往医院,经过医生检查,这位先生的血钾浓度仅为1.5毫摩尔/升,患的是严重低钾血症。经过静脉补钾这位先生很快恢复了健康。

由于夏季炎热,热天人们出汗较多,大量出汗可带走大量的钾元素,钾是人体内重要的营养成分,对维持人体细胞的正常结构和功能,对新陈代谢的正常进行,都有很重要的作用。钾还能增强人体神经和肌肉的兴奋性,能维持神经和肌肉的正常功能。低血钾会引起人

体倦怠无力、头昏头痛、食欲不佳、精神不振等症,低血钾最突出的表现是四肢酸软无力,出现程度不同的神经肌肉系统的松弛软瘫,尤以下肢最为明显,称缺钾性软瘫。严重时还会伴有心血管系统的功能障碍,如胸闷、心悸,甚至可出现呼吸困难以及严重心律失常。

热天防止缺钾最有效的方法是多吃含钾食物,新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾,可多吃些草莓、杏、荔枝等;蔬菜中的菠菜、马铃薯、大葱等也富含钾。茶叶中亦含有较多的钾,据科学分



析,茶叶里面的含钾量特别大,约占1.5%左右,热天多饮茶,既可消暑,又能补钾,可谓一举两得。
刘江妹

空调致感冒应先发汗

被空调吹感冒了比普通的感冒更难以治好。这是一种寒包火的感冒,既不完全是风寒的感冒,也有中暑的表现。所以,对待这样的感冒,要和其他类型的感冒区别对待,首先要发汗,想办法驱走身体表面的风寒,比如喝姜水、泡汤热浴或者盖被子发汗。出汗以后,再清内热,效果会很好。
尤玲玲

保持体力可降低心梗发病率

日本研究人员近日证实,如果50多岁还拥有有一定体力,能完成类似时速6.4公里快步走的活动,患上心肌梗塞等高致命性病的危险就会大大降低。低体力人群患冠状动脉疾病的死亡率为普通体力人群的1.4倍、高体力人群的1.47倍。
田甜

睡眠不足易得糖尿病

当人的睡眠时间每天不足5小时,糖尿病的发病几率是睡眠时间在5小时以上人群的1.3倍以上。另外,每天睡眠时间不足5小时的人,肥胖的概率是睡眠时间5小时以上者的1.4倍,而肥胖也会导致睡眠时间逐渐减少。
吕琴

步行的6大好处

世界上只有懒女人没有丑女人,女人只要走动就有健康的体魄。

增强心肺功能 长期坚持步行上下班,可以增强心肺功能,改善血液循环,预防动脉硬化等心血管疾病,以及感冒等呼吸道疾病。步行还可减少荷尔蒙分泌,进而降低血压。坚持步行还能改善现代人运动不足的问题,进而控制血糖,预防糖尿病。

保持良好体形 步行可促进消化液分泌,早餐后步行上班可加快消化和吸收,帮助代谢系统维持正常工作,从而保持良好的体形。卫生部健康教育专家说,快步行走是最简便、最经济的有氧代谢运动。世界卫生组织也认为,步行是最安全、最佳的运动和减肥方式。

能够解忧排压 多用双脚,能改善体内自律神经的操控状态,让交感神经和副交感神经的切换更灵活,有助于缓解压力和解除

忧虑,使大脑思维活动变得更加清晰、活跃,提高工作效率。

防治颈椎疾病 步行时如果伴以昂首远望、抬头挺胸、双肩大幅摆动,有助于调整长期伏案的姿势,防治颈椎疾病。因为头部重量约占体重的1/10,由颈椎与覆盖颈部到背脊的肌肉所支撑,如果驼背或姿势不良,肩胛肌的负担过重,肩膀和颈椎就容易僵硬酸痛。

提高睡眠质量 每天坚持走路上下班,可提高夜间睡眠质量。另外,饭后、睡前走路也不错,睡前走路有助于促进睡眠。

预防骨质疏松 年纪越大,骨质流失越多,骨头越容易变干变脆,易导致骨折或腰痛。预防骨质疏松症其实不难,除了多摄取含钙食物外,运动不可减,步行更理想。

万敏

心脏病患者六忌

急剧减肥 医生警告说:急剧减肥会使体重过快下降,致使大量蛋白质消耗与肌肉组织减少,造成心肌组织的衰退,诱发心力衰竭。

饱食 三餐进食过饱,胃壁扩张,会使肺内压力升高,导致心脏代谢增加,容易诱发致命性的心肌梗死。

频繁起夜 美国一项研究资料显示,心脏病病人半夜起夜有危险。

拒绝脂肪 营养学家研究表明,如果心脏病病人每周食用两次鱼肉脂肪其死亡率比限制全部脂肪、只食纤维素较高食物的病人还低30%。故心脏病病人一日三餐中适当安排鱼、禽食品,有助于心脏康复。

晨跑 运动医学专家发现,清晨慢跑对

心脏可造成不适当压力,应采取散步、练气功等方式。

饮酒 包括含有酒精的饮料,有引起心肌梗死的危险。
师傅生



不良饮食习惯影响青少年身高

夏季,挑食和偏食在青少年的饮食习惯中更加普遍。日前,专家提醒广大家长,应注意培养孩子良好的饮食习惯,以免影响孩子身高。

专家指出,暴饮暴食可能严重影响青少年的身高。青少年胃口往往比大人好,同时又缺乏自制力,一旦遇到丰盛可口的饭菜便大吃大喝,久而久之难免出现胃肠道功能紊乱。另外孩子喜欢狼吞虎咽,食物往往没有经过有效的咀嚼就进入胃肠道,会明显增加胃肠道的负担,不利于食物消化吸收。这都会增加胃肠道负担,甚至导致营养不良或营养过剩,最终影响孩子们的生长发育。

此外,挑食、偏食也是影响身高的一大因素。据数据显示,在600余例因矮小来就诊的孩子中,60%左右的孩子有挑食或偏食倾向。

专家指出,挑食、偏食对孩子的生长发育非常不利。只有保证食物的多样化,才能使各种营养成分起到互补的作用,偏食某种食物或放弃某种食物最终会造成严重的营养失衡,从而影响孩子健康成长与发育。

刘佳慧

从冰箱中取出的熟食 加热后再吃

夏天,很多家庭经常会把剩余的饭菜放进冰箱,也有的家庭每天只做一次饭,分成两顿,放在冰箱里储存起来。然而,由这种夏季的饮食习惯所引发的腹泻患者也随之增多,在此提醒您:夏季食用冰箱里的食品,要防止低温、细菌引发的冰箱性腹泻。

冰箱冷藏室的温度应保持在4℃左右。食品放进冰箱前,最好把生熟食分开,用保鲜盒装好,或用保鲜膜隔离。冰箱虽有低温环境,可贮存食物,但不具有杀灭细菌的作用,只是放慢了细菌的繁殖速度。家用冰箱的冷藏室温度大多在4℃~10℃之间,在这样的温度下,绝大多数微生物的生长会变得缓慢,而

对部分嗜冷菌来说,这个温度则是再合适不过的了。如果放到冰箱里的食品受到了这些嗜冷细菌的污染,它们就会不断地生长、繁殖,而人们一旦吃下含有大量嗜冷菌的食品,就可能得病,出现冰箱性腹泻。

预防冰箱性腹泻,最彻底的方法就是要尽量食用新鲜的食物,尽可能地不要在冰箱中长时间存放食物,对那些确需在冰箱里保存较长时间的食物,最好是放在冷冻室里存放。在吃从冰箱中取出的食物时,要彻底加热,一般来说,加热时间应在15分钟以上,才能彻底杀灭细菌。

刘志华

老年人穿袜子不宜袜口太紧

生活中有不少人喜欢选择紧口袜子,认为这样的袜子能束住里面的秋裤,不会使袜子下滑。但专家认为,袜口过紧会阻碍下肢血液回流,不利于人体健康,尤其老年人和糖尿病、动脉粥样硬化闭塞症、血栓闭塞性脉管炎等疾病患者应格外注意。

脚踝是脚部血液循环的重要关口,袜口松紧合适,静脉血就能顺利通过脚踝流回心脏,倘若袜口太紧,就会影响血液向心脏的回流,增加心脏负担,长久如此甚至会引发高血压。有些人常感觉脚发凉,也可能与袜口太紧使足部血液流通不畅,导致足部新陈代谢降低有关。此外,袜口太紧还会导致脚部皮肤角质层增厚、粗糙、干燥,日久有可能会诱发鸡眼、脚垫等。

“老年人都会有不同程度的动脉硬化,因而老年人以及有糖尿病、动脉粥样硬化闭塞症和血栓闭塞性脉管炎等疾病者,应格外注意袜口的宽松。”专家说,这些人下肢及足部本就存在不同程度的血液循环障碍,若袜口过紧会加重下肢及足部缺血,造成局部营养不良,导致下肢或足部疼痛、溃疡甚至继发感染引发坏疽。

选择袜子时,除注意其质地、大小外,还应注意袜口松紧是否合适。已买回来的袜子若袜口过紧,不妨用蒸汽熨斗给袜口“增肥”,如找一块宽度适中的废弃硬纸盒,将袜口撑起,根据袜子质地设置电熨斗温度,在两面袜口处轻轻各熨一下,这样,原本过紧的袜口就能宽松很多。

田地

