

熬夜打麻将 老人突然抽搐

医生提醒:熬夜易诱发突发性癫痫

熬夜可能导致注意力不集中、血压升高与免疫力下降等危害。同时,其也是导致突发性癫痫的原因之一。近日,沈阳急救中心大东二分中心薛鹏急救小组就救治了一位因为熬夜打麻将诱发癫痫发作的老年患者。

应邀和朋友熬夜打麻将 凌晨老人突发抽搐

0时54分,沈阳急救中心大东二分中心薛鹏急救小组收到出诊指令,大东区某村一处平房内一名老年男子突发抽搐,意识不清,需要急救。急救小组紧急前往患者家中,到达后发现了躺在地上的患者。

此时患者抽搐已停止,但意识模糊。与家属了解情况后得知,患者既往有癫痫病史,但平素很少发作。据家属介绍,老人平时作息很有规律,但是这天因为有朋友约他打麻将,熬夜玩了几个小时。回家后不久就出现抽搐、意识模糊、二便失禁等症状,故拨打120求助。

急救人员迅速为患者完善相关检查,给予患者吸氧、开通静脉通路等处置,随后将患者送往就近医院进行进一步诊治。

提醒: 熬夜是突发性癫痫的诱因之一

薛鹏医生介绍,癫痫一般是由过度劳累、不规律饮食、脑部疾病等因素引起的,可以通过生活习惯的改变和



药物方面的治疗来缓解症状。过度工作和熬夜是突发性癫痫的原因。患者应该保证规律的工作和休息时间,以确保身体自身生物钟的调节。熬夜会导致失眠和精神疲劳,在很长一段时间内,人体的生物钟会受到干扰,因此可能会导致癫痫发作。

再次,通常不规律的饮食习惯会引起突发性癫痫,比如暴饮暴食。日常饮食应营养均衡,以确保身体对各种营养素的需求。部分癫痫患者出现挑剔饮食,如果符合自己的口味就吃得过多,不符合口味则根本不吃。长此以往,会导致体内营养失衡,诱发癫痫。另外,脑部的疾病比如脑炎、脑血管畸形、脑肿瘤等引起的癫痫对患者危害更大,甚至随时会威胁患者的生命安全。

支招: 癫痫发作要做到及时救助

“身边有人癫痫发作时,要松开患者的衣领、腰带,以便其保持呼吸道畅通,同时避免肢体碰撞,以免碰伤,并要支撑住患者身体,以免摔伤。”薛鹏医生说道,“同时,药物是治疗癫痫最常用的方法,经常服用的药物有丙戊酸钠、奥卡西平等。但上述药物需要在医生的指导下,根据患者的病情选择合适的剂量、疗程服用,不可以盲目自行服用。”

最后,薛鹏医生提醒,熬夜除诱发癫痫外,还可能诱发心脑血管疾病等,因此建议大家平时规律作息,保证充足的睡眠和休息。若出现不适症状,建议到医院就诊,明确病因,在医生的指导下规范治疗,以免延误病情。

据《辽沈晚报》报道

高血压患者应定期检查肾功能

高血压是一种常见的慢性疾病,影响着全球数亿人的生活。尽管高血压通常不会引起明显的症状,但其对身体的潜在危害不容忽视。长期的高血压状态会对身体各个器官系统造成损害,包括心脏、脑血管、眼底、肾脏等。其中,肾脏是高血压最常见的靶器官之一,长期高血压可能导致肾损害,进而发展为慢性肾功能不全、肾衰竭等疾病。在这篇文章中,我们将探讨高血压对肾脏的影响。

五大生活因素易引发高血压

饮食 摄入过多的食盐,钾和钙摄入量过低,优质蛋白质的摄入不足,都是血压升高的危险因素。

超重 超重或肥胖是血压升高的主要危险因素。体重指数(BMI)增加,高血压的发病率就提高。

饮酒 饮酒能引起和加重高血压,损害心脑血管。

吸烟 长期吸烟能引起小动脉持续收缩,形成小动脉硬化,引起血压升高。

精神刺激 从事精神紧张度高的职业发生高血压的可能性较大,长期生活在噪声环境中患高血压的也较多。

血压升高有哪些危害?

心血管系统高血压可引起左心室肥厚、冠心病、心力衰竭和心律失常。

脑血管系统 高血压可引起脑卒中(脑梗死、脑出血),短暂性脑缺血发作。

肾脏高血压 持续10~15年出现肾损害、肾功能减退,部分患者可发展成肾功能衰竭。

全身血管 患者出现间歇性跛行,严重者可有下肢静息痛,甚至溃疡或坏疽。

眼睛高血压 可损害眼底动脉、视网膜、视神经,导致视力下降,严重者失明。

长期高血压易造成肾损害

高血压长期未得到有效控制可能导致血管内皮的不光滑、心脏负担加重,对肾脏血管造成损伤,导致肾功能下降,甚至发展为慢性肾功能不全、尿毒症等。

高血压对肾脏的损害是一个长期的过程,通常在高血压持续多年后才会出现明显的肾损害。高血压对肾脏的损害主要表现在以下几个方面:

肾小动脉硬化 长期高血压导致肾小动脉硬化,使得肾脏无法得到足够的血液和营养物质,导致肾功能下降。

肾小球损伤 血压高时,肾小球内压力增加,导致肾小球损伤,进而引起蛋白尿、肾功能不全等问题。

如何发现早期高血压肾损害?

对于高血压患者来说,定期进行肾功能检查是非常重要的,有助于及早发现高血压引起的肾损害,以下是一些早期筛查肾损害的方法:

尿液检查 检查尿液中的蛋白质、红细胞、白细胞等指标,以判断是否有肾损害。

血生化检查 检测血肌酐、尿素氮等指标,以评估肾功能状况。

肾脏超声检查 检查肾脏的大小、形态、结构等,以发现肾脏病变。

如何治疗高血压引起的肾损害?

高血压引起的肾损害需要综合治疗,包括以下几个方面:

控制高血压 高血压的控制对于

肾损害的治疗非常重要,首先要调整生活习惯,包括戒烟、戒酒、适量运动、减重以及低盐饮食等,在调整生活习惯的前提下,通过规律应用医生开具的药物将血压控制在正常范围。

保护肾功能 对于慢性肾脏病患者及已经出现肾损害的患者,需要采取措施保护肾功能,如减少肾毒性药物的使用、控制血糖、降低血脂等。

针对病因治疗 对于肾损害严重的患者,需要针对病因进行治疗,如肾小球肾炎、糖尿病肾病等。

透析治疗 对于肾功能严重受损的患者,需要进行透析治疗,以帮助排出体内废物和多余水分。

如何预防高血压造成的肾损害?

对于高血压患者,预防肾损害非常重要。以下是一些预防措施:

控制高血压 对于已经确诊高血压的患者,应严格按照医生的建议进行治疗,将血压控制在正常范围,这是预防肾损害的关键。

健康饮食 低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食有助于控制血压和保护肾功能。注意隐性食盐的摄入,如咸菜、味精、鸡精、小食品、酱菜等。少吃肥肉、动物内脏和禽类的皮,比如鸡皮等。

适当运动 要做一些中等强度的运动,比如慢跑、快走、游泳、骑自行车等,每次运动30分钟,每周至少运动5次。

保持心理平衡 减少精神压力也是非常重要的。

定期检查 高血压患者需要定期进行肾功能检查,以便及时发现和处理肾损害。

据《大河健康报》报道

科学控糖 一日三餐是重点

近年来,“喝奶茶喝出牛奶血”等极端个案屡见报端,减糖、控糖甚至戒糖成为网络热议话题。但消费者是否真的了解糖?是否知道如何科学减糖、控糖?近日,科信食品与健康信息交流中心发布了专项调查结果,并邀请专家对调查结果进行解读。

近七成消费者有控糖意愿

本次调查显示,68%的消费者有控糖意愿,年轻人、体重焦虑人群的控糖意愿更加强烈。但《中国城市居民糖摄入量及其风险评估》显示,我国城市居民平均每天摄入9.1克糖,符合《中国居民膳食指南(2022)》每人每天25克以内的建议。此外,居民摄入的糖仅占膳食总能量的1.9%,最高为3~6岁组,占总能量的3.4%,也远低于世界卫生组织的建议值10%。

目前我国居民摄入的糖从公布数据来看并不算多,控糖对于大部分人而言不如控盐、控油和控制总能量摄入迫切。但同时值得关注的是,近20年来,我国食糖年生产量增加了一倍多。此外,超重肥胖人群、糖尿病人群和血糖长期偏高的人群确实应当注意控制糖的摄入量。

盯紧“货架”也别忘了“厨房”

说到控糖,消费者很容易想到含糖饮料、糕点、糖果等,近年来,无糖饮料、无糖食品更受到消费者青睐。本次调查发现,78%的消费者认为应控制食品、饮料中糖的摄入量。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,人们普遍将“减盐、减油、减糖”的焦点放在超市货架上的食品和饮料上,却忽视了一日三餐中的盐、油、糖。实际上,控制家庭厨房、食堂、餐厅后厨中盐、油、糖的使用量,对于“三减”至关重要。

消费者营养健康教育任重道远

阅读食品配料表可以了解食品的主要成分,比如蔗糖、果糖、葡萄糖浆是典型的含糖配料,比较隐蔽的糖还有蜂蜜、果酱、浓缩果汁等。但调查显示,能准确识别这些含糖配料的消费者不足10%。

中国工程院院士陈君石认为,消费者的营养健康教育任重道远。《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(征求意见稿)已经将糖作为强制标注的内容,这将有助于公众更清晰地了解食品的含糖量。但归根结底,消费者要学会自主选择 and 搭配出健康的膳食。据《科技日报》报道

简讯

岗位练兵强技能 比武促学提素质

近日,额尔古纳市公安局警务支援大队举行了一场岗位练兵比武竞赛,旨在提高队员的业务素质和实战能力。

比武竞赛共有三个项目:警务知识、电子数据勘验取证与大数据侦查。参赛队员积极参与,充分展现了专业水平和精神风貌。此次比武主要考察了大队民警对于警务知识的储备以及在电子数据勘验采集方面和大数据侦查方面操作能力与解决方案。参赛选手根据抽签顺序,依次进入模拟现场,面对由评委出题的不同情景,进行现场操作并提出解决方案。经过紧张的比拼,全大队民警均取得优异成绩。

本次练兵比武竞赛为维护网络安全和社会稳定做出进一步贡献。任佳佳