

十岁小姑娘一天晕倒三回,到底是咋了?

医生:这种病,很多孩子会中招

随时随地,说倒就倒,十岁小姑娘倩倩(化名)最近可遭了罪,最严重的一回,她从早到晚竟莫名晕倒三次,让家人惊出一身汗:几天前,清晨起床的倩倩刚穿上拖鞋,叫了声“妈妈”便一头栽倒,三五分钟后才恢复意识。起初以为是没睡醒的她,走进卫生间刷牙,没想到刷着刷着又是一阵天旋地转,整个人就像踩在云里摇摇晃晃,差点磕在马桶上。

这还不算完,当天上体育课时,正在太阳下听老师讲解动作要领的倩倩,突然眼前一黑,意识全无,径直摔倒在草地,老师急忙将她送到杭州市儿童医院。经详细检查,杭州市儿童医院心血管内科副主任吴克义主任医师判断,倩倩是患上了儿童青少年的一种心血管常见病——晕厥。“约15%的儿童青少年至少有一次晕厥经历,且女孩发病率高于男孩。”吴克义主任医师说,

虽说晕厥本身一般无生命危险,却很容易导致意外伤害的发生,严重晕厥甚至可导致死亡。

此外,晕厥与炎热天气有一定关系,请多留个心眼。

迷迷糊糊就晕了 可能是患上这种病

“晕厥多见于小学四年级至初中的孩子,在患儿中血管迷走神经性晕厥占比约六成。”吴克义解释,人的血管就像无数条贯穿全身的高速公路,在长久站立时,下肢回到心脏的血流量会减少,按正常情况,为保证大脑血供充足,心跳会自然加快。

而这类患者的身体指令传到大脑后,大脑会产生错误“信号”,通俗点理解,就是觉得心跳过快太危险,需强行“降速”,导致脑供血不足,患儿会逐渐出现头晕、黑蒙等情况,最后晕倒在地。长得太瘦太高或是平时缺少锻炼,下肢力量弱的孩子极易中招。

在日常生活中,很多人家长容易将晕厥与癫痫、失神混淆,其实三者有本质区别,癫痫或失神发作,是没有前兆的直接扑倒,而晕厥是有一定过程性,我们常会看到有些孩子本来站得好好的,然后身体开始前后摇摆,在某一瞬间才“啪嗒”倒地。

有些人一紧张就晕,有些人经常一洗澡眼前就昏天黑地……总体而言,导致晕厥的病因很多,其中自主神经介导的反射性晕厥、心源性晕厥及精神性疾病等其他因素导致的晕厥较为常见。

“直立倾斜试验是诊断和鉴别诊断儿童晕厥的最好检查手段。”吴克义说,通过改变体位,在重力作用下,人体循环血量会向下肢分布,引发人体神经介导反射活动,进而诱发反射性晕厥发生。

在大部分情况下,患者往往不需要进行特别的药物治疗,可适当多吃高蛋白食物,加强下肢肌肉锻炼,补充电解质,每晚进行一定时间的贴墙站立练习。具体方法为后脑勺贴墙站,臀部及肩胛骨碰到墙壁,脚后跟距离墙15厘米,以半小时为宜,可根据自身情况逐渐增加练习时长。

不过,这并非晕厥等同于“小病”,依然不能掉以轻心。吴克义特别提醒:除神经性晕厥

外,某些患者可能存在心脏器质性疾病,如心源性晕厥,主动脉狭窄导致供血不足等,“哪怕只有3~5%的概率,也有可能危及生命,不容小觑,需尽早到医院做相关排查。”

儿童高血压发生率 越来越高 这些行为很危险

“我们家孩子不就胖点嘛,怎会被查出高血压?”趁着暑假,很多家长带着孩子做生长发育检测,而当被告知“心头宝”已患上儿童高血压时,他们都会露出难以置信的表情。

毕竟在人们的固有印象里,一般在步入中年后才会出现这种病,但必须承认的是,如今儿童高血压已越来越普遍。

据相关调查显示,目前我国中小学生的中高血压患病率约为14.5%,经多时点测量血压,得到的儿童高血压患病率为4%~5%,这也意味着,在一个50人的班级中,就有1~2人被确诊为儿童高血压。

“肥胖与高血压息息相关,肥胖的孩子得几率会高很多倍。”吴克义介绍,不是肥胖的孩子一定会得高血压,而是在患儿童高血压的孩子中,60%以上都被查出肥胖。

儿童高血压又可分原发性与继发性。原发性儿童高血压,与遗传、肥胖、缺乏运动及不健康饮食等因素相关,而继发性儿童高血压则由后天多重因素所致。

“继发性儿童高血压的发生率以往明显高于原发性儿童高血压,而如今继发性儿童高血压的发生率已呈现反超趋势。”吴克义主任医师说,这与现代孩子的生活作息不无关系。

每天抱着手机,户外运动时间少,又长期摄入高油高脂食物,外加某些长辈在“能吃是福”“胖嘟嘟是身体强壮的表现”等观念影响下,并未科学控制孩子体重。且越来越呈现出低龄化趋势。

据潮新闻

年纪大了就会“弯腰驼背”? 当心背后的疾病



随着年龄的增长,老年人开始出现“弯腰驼背”,看似是正常的生理现象。事实上,驼背是一种脊柱畸形,威胁着老年人的健康。那么,人老了为什么会驼背?如何才能保持骨骼健康、预防驼背呢?

老了就驼背? 当心骨质疏松症

健康的骨骼特别是脊柱使我们身姿挺拔,但在人的一生中,骨骼并非一成不变。受年龄、生活习惯或疾病等因素的影响,人体内的骨量会不断丢失。骨质疏松症就是一种与增龄相关的骨骼疾病,随年龄增长发病率升高。骨质疏松症的发展程度决定着驼背的明显程度。随着我国人口老龄化日益严重,老年骨质疏松症已经成为严重影响中老年人健康的慢性疾病之一。

骨质疏松症是一种代谢性骨病,主要特征是骨量减少、骨微结构被破坏,导致骨强度下降和骨脆性增加,进而发生骨折。具体来说,就是单位体积内的骨组织量减少,骨髓腔增宽,骨骼的载荷能力减弱。

骨质疏松症多见于绝经后的女性和老年男性。典型的临床表现为疼痛、脊柱变形和骨折。多数患者在早期没有明显的症状,通常是在骨折发生后,才发现已经患有骨质疏松症。

不想“弯腰驼背” 做好以下几个方面

骨骼的发育成熟是一个漫长而复杂的过程,人的骨量在30~35岁达到顶峰,此后骨量逐渐减少。为了达到更高的骨量峰值,保持骨骼健康,到老也不“弯腰驼背”,均衡饮食、适当运动、增加日晒、积极治疗基础疾病,以上都非常重要。

● 均衡饮食

钙是骨骼的主要成分,对于维持骨骼的结构和功能至关重要。老年人可以增加摄入牛奶、酸奶、奶酪、小鱼干、豆腐、紫菜、海带等富含钙质的食物,要避免过量进食影响钙吸收的食物,如酒精、咖啡、碳酸饮料等。维生素D有助于钙的吸收和利用,除了适当晒太阳,老年人还可以通过食用富含维生素D的食物,如鱼肝油、蛋黄等来补充。同时,建议适量摄入蛋白

质,保持饮食的多样化,确保摄入足够的钾和镁。

● 适度活动

预防骨质疏松症的运动方法有很多,老年人要根据年龄、身体状况和运动能力来选择。运动应循序渐进、持之以恒。不建议老年人进行负重、深蹲训练,可能导致关节损伤。其他抗阻运动及行走、慢跑、游泳、骑车等,可以提高心肺功能,促进血液循环,有助于骨骼健康。平衡和灵活性训练如舞蹈、太极拳等,可以降低跌倒的风险。太极拳已经成为预防老年病的重要运动方式,能够降低髋部骨折的发生率。除了上述运动方式,老年人还可以尝试伸展运动、握力训练等。

● 增加日晒

选择上午11时到下午3时,尽可能多地暴露皮肤于阳光下,可持续晒15~30分钟,以促进体内维生素D的合成。尽量不涂抹防晒霜,以免影响日照效果,但应避免长时间直接暴露在阳光下,避免皮肤晒伤。

● 积极治疗基础疾病

某些疾病可能加重骨质流失,如甲状腺功能亢进症、库欣综合征、风湿性疾病、慢性代谢性酸中毒等,患者要积极治疗。

● 适时补充钙剂及维生素D

骨量峰值过后,人的骨量逐渐减少,男性超过50岁、女性绝经后,均应定期监测身高。当身高降低超过2厘米时,需要警惕椎体压缩性骨折,建议定期检测骨代谢指标及骨密度。如果已经患有骨质疏松症,老年人需要积极进行抗骨质疏松治疗,同时合理补充钙剂和维生素D。建议每日额外补充500~600毫克元素钙,每日补充800~1000IU维生素D。肾功能不全患者需补充活性维生素D,但要注意监测血钙与尿钙,补充过量将导致高钙血症和肾结石。

骨骼健康与中老年人的生活质量、预期寿命息息相关,而骨质疏松症是该年龄段人群最常见的骨折原因之一。科学预防、合理干预,我们可以延缓甚至逆转这一过程。到老拒绝“弯腰驼背”,为自己的身体筑起一道坚实的防线,是我们对健康的追求,也是对美好生活的向往。

据健康中国