

吃饱就头晕、犯困？

## 餐后低血压“偏爱”老年人



图片来自网络

餐后头晕、乏力、犯困是正常现象吗？那可未必，当心是低血压惹的祸。“正常人餐后血压的变化并不明显，餐后低血压更‘偏爱’老年人，尤其是患有高血压、糖尿病、帕金森病、心血管疾病、神经系统疾病、肾衰竭的老人。”北京中关村医院心血管内科主治医师白海鹏提醒。

## 或引发脑卒中甚至危及生命

餐后低血压是指餐后2小时内，收缩压（高压）下降 $\geq 20\text{mmHg}$ ；或餐前收缩压（高压）在 $100\text{mmHg}$ 或更高，餐后降到 $90\text{mmHg}$ 以下。白海鹏介绍，餐后出现血压偏低的情况，是血液发生再分布引起的。“吃

饭的时候，食物在人体的肠胃中吸收代谢，从而引起血液在胃肠道的血管中聚集。由于全身的血容量是固定的，当血液集中在胃肠道的时候，就会引起外周血管相对充盈不足。”白海鹏解释道。

“餐后低血压常见的症状为：犯困、头晕眼花、浑身无力甚至晕厥等。”白海鹏提醒，如果患者本身就脑供血不足，这些症状则会更明显，严重者或引发脑卒中甚至危及生命。

## 可在餐前饮水，餐后平卧休息

“餐前饮用350毫升—480毫升的水，可使餐后血压下降幅度减小 $20\text{mmHg}$ 左右，但严重心力衰竭、

终末期肾病等需限水的患者要慎重饮水；少食多餐，减少进食碳水化合物，增加蛋白质、纤维含量丰富的食物，有利于改善餐后低血压。”白海鹏建议有餐后低血压史的老年人，餐后平卧休息半小时，可在床上做一些手足活动，以提高心率、血压，在体位改变时要缓慢，之后适度进行散步等运动。

白海鹏表示，合理用药对于预防餐后低血压至关重要。“餐前血压越高的患者，餐后低血压发生的概率越大，可以通过合理的降压治疗（尤其是有效降低清晨血压），来减少餐后低血压的发生。”

来源：新京报

## 为什么别人吃没事，我吃就血糖高？

糖尿病患者互相交流时，除了分享自己的血糖情况外，还会分享自己的食谱。大家互相借鉴，以便控糖的同时享受美食。但会有一些情况发生，同样的食物，别人吃了血糖控制得很好，自己吃了以后，却血糖飙升。那么，为什么会出现这种情况呢？广州医科大学附属第一医院内分泌科主任陈小燕总结出以下几个原因。

## 1.基础代谢率不同

进食后，血糖的变化是由身体整体情况决定的，比如基础代谢率，一定程度与遗传，也就是基因有关。陈小燕指出，每个人都是一个独特的个体，拥有独有的基因，所以相同的食物进入体内吸收消化的情况是不一样的，血糖的变化情况也不一样。

## 2.胰岛功能不同

血糖的变化受胰岛功能影响，胰岛功能完好和受损的状态，其血糖变化肯定是有差异的。如果吃

同样的食物，别人的血糖都没有问题，只有自己血糖飙升，降不下来，则很可能存在胰岛功能受损的情况。如本身没有糖尿病，需要注意的是不是糖尿病前期或患隐性糖尿病；如是糖尿病患者，则可能是胰岛功能进一步损害的表现。

## 3.食物有差别

虽然每个食物都有专属的升糖指数（GI值），看似它们对血糖的影响是固定的，但其实升糖指数只是一个概值，即使是同一种食物，因为生长环境等因素不同，对血糖的影响也会有细微差别。比如同是西瓜，西瓜中心位置和边缘位置，对血糖的影响是不同的；水分少的“石头瓜”和水分多的“压砂瓜”对血糖的影响也是有区别的。

## 4.进食量不同

相信糖尿病患者都清楚，即使是低升糖指数的食物，大量进食也可能导致血糖升得很高。所以在进食同种食物时，唯有自己的血糖

波动厉害，也可能是进食量不同的原因。以吃西瓜为例，患者A吃50克，血糖变化不大，于是告诉患者B“糖尿病也可以吃西瓜，对血糖影响不大”。B听闻后放心地吃西瓜了，一口气吃了300克，自然会引引起血糖飙升。

## 5.进食时间不同

在介绍糖尿病饮食时，我们经常会说要“吃对”，除了食物的种类、重量外，还讲究时间。同样的食物，在不同时间进食，对血糖的影响也会有区别。以吃50克西瓜为例，在两餐中间作为加餐，对血糖的影响较小，而在餐后吃，则会导致血糖飙升。

## 6.进食速度不同

我们经常提倡吃东西要细嚼慢咽，这一点对糖尿病患者尤为重要。同样的食物，吃得越快，血糖升得越快、越高，吃得越慢，血糖则升得平缓，峰值也不会过高。

来源：老人报

## 七种腰疼

## 应该及时就医

生活中，腰疼十分常见，但并不是所有腰痛都可以自行处理。

广州市红十字会医院骨科专家表示，引起腰痛的原因很多，通常可包括腰椎压缩性骨折、腰部骨质增生、骨刺、椎间盘突出症、椎管狭窄、椎管肿瘤、腰部急慢性外伤或劳损、强直性脊柱炎、肾结石、输尿管结石、慢性前列腺炎等。有腰疼症状的女性朋友，还需排除输卵管炎、盆腔炎等生殖、泌尿系统感染。

即便是一些能够通过推拿按摩缓解的腰痛，例如一些腰肌劳损引起的腰痛，如果用不恰当的推拿按摩手法，不但缓解不了病情，甚至还会导致神经、肌肉和韧带损伤，加重病情。

因此，广州市红十字会医院骨科专家提醒，腰疼不可盲目治疗。若有以下7种情况时，请寻求专业医生帮助，对症治疗。

- 1.腰痛伴有一侧或两侧下肢无力、麻木或疼痛
  - 2.无外伤史的剧烈腰痛，活动后加重
  - 3.腰痛持续，夜间痛比白天明显
  - 4.腰痛并伴有腰部畸形（后凸或侧弯）
  - 5.腰部疼痛伴有大小便障碍
  - 6.捶击局部，疼痛加剧或伴有向下肢的放射痛
  - 7.不能直腰或不能长距离步行，否则腰腿酸痛、麻木，必须下蹲休息后方可继续行走。
- 轻度腰疼 科学锻炼可缓解  
避免腰痛日常护理，请注意防寒保暖、饮食有节、避免外伤。

对于久坐的人来说，腰靠可以很好地缓解腰部压力。

游泳对椎间盘突出患者有较好作用。

轻度腰痛平时可采用：燕飞法和五点支撑法进行锻炼。

来源：金羊网

## 菊花茶涂眼周可消肿

用眼过度的人，可用干净的棉签蘸菊花茶涂在眼睛周围，既可以缓解眼睛酸涩疲劳，也可以有效消水肿，还对视力恢复有一定帮助。

来源：生活晚报