

## 半夜总是腿抽筋，是缺钙吗？

濉溪县医院全科医学中医科

腿抽筋，可能是很多人常会出现的一个问题，特别对于一些中老年人更是如此，发生的几率也会更高一些；对于抽筋这种症状来说，一般多是夜间出现，白天出现这种情况的几率较小；半夜睡觉的时候总是会感觉到一种突然的“钻心的疼痛”。

对于这种让人猝不及防的疼痛，为何会出现腿抽筋这种行为？出现了腿抽筋是不是就代表身体哪里出现了问题？在这个寒冷的冬季，让我们和您一起探讨一下关于腿抽筋的问题，对症下药，帮助大家做好日常的预防以及护理。

腿抽筋，也被叫做“腿部肌肉痉挛”。从根本上来讲就是由于腿部的肌肉受到外界的一些刺激或者是受到一些身体自身的神经调节；此时处于肌肉正在兴奋的状态，而肌肉束此时的牵拉强度也处于增加状态，而且多发生于小腿肌肉上。

### 一、缺钙所导致的权重较大

首先，抽筋的发生在很大层面上来讲是和缺钙有关的。肌肉的正常收缩和矿物质钙元素、钾元素、镁元素等物质存在较大的关联，这是身体中一个比较正常而且复杂的生化反应。当血液细胞当中的钙离子浓度越来越低时，

肌肉非常容易产生兴奋收缩，这时就会出现“痉挛”的情况。

一般情况下，这种低血钙的抽筋情况多见于一些缺钙的儿童和一些维生素 D3 的缺乏者、已经患上了较严重的肝肾疾病以及长期服用利尿药物的人群。

## 二、其他因素

除了缺钙的因素影响之外，还有很多原因也会导致出现夜晚抽筋的症状。

### 1. 长时间的疲劳

由于工作或者是运动所经常导致的疲劳，也会导致我们身体中的肌肉在短时间内出现持续收缩的问题，而肌肉的无氧运动就会导致产生大量的酸性代谢物质，比如说您熟知的乳酸物质，这些物质的沉积就会刺激小腿出现抽筋的症状。

### 2. 由于寒冷所导致的抽筋

由于天气的寒冷或者是外界因素的影响，当身体感觉到寒冷之时，抽筋的发生频率也会增加，主要是由于身体中的肌肉在寒冷的情况下兴奋性会异常增高所导致。

### 3. 大量出汗也会导致出现抽筋的情况

无论是夏季还是大量运动之后，身体中的类似钾元素、钠元素等电解

质物质就会随着汗液的排出被带走；这时人体就会出现内环境失衡的情况，那么肌肉痉挛（抽筋）的发生频率也就会增高。

#### 4. 动脉粥样硬化也是导致抽筋的一大原因

其实，抽筋和动脉硬化也存在着关系；一般当动脉出现粥样硬化或者是血栓的时候，就很可能导致肢体血流不畅，这时的外部表征就是抽筋。

#### 5. 肢体受到较大的压力

如果经常性地保持一种睡姿，或者是受到外界的压力较大，下肢的血液很容易出现回流受阻的问题，接下来就会出现酸性代谢物质的聚积，时间一长就会导致出现小腿抽筋。

除了这些比较常见的诱因以外，还有肝脏功能减退、甲减等相关疾病以及服用降血脂药物等原因。

### 三、如何预防

#### 1、吃的靠谱、喝的营养，保证身体的营养充足

饮食要合理，注意要保证每日钙元素的充足摄入，适当补充钙质和维生素D，保证每日奶制品、坚果以及新鲜果蔬的摄入。

#### 2、适量锻炼，促进身体协调运动

合理的运动、晒太阳都是不错的补钙和补充维生素D的措施，建议每

周要有三天以上的运动，建议有氧运动和无氧运动结合，运动之前要热身，避免肌肉出现缺氧的情况；养成良好的运动习惯，预防抽筋的发生。

### 3 注意保暖，注意日常的肢体“姿势”

注意四肢的保暖，因为四肢距离心脏的距离相对比较远，所以做好保暖是促进血液循环非常重要的一个措施。所以，注意增减衣物，睡觉时盖好被子，保证别着凉。

除此之外，调节自己的休息时间，保证睡眠，避免过度疲劳；调整生活习惯，戒烟、限酒、拒绝熬夜。

从生活的点滴做起，希望您在深夜不会再“抽筋”。

## 糖尿病患者冬日五大保健要点

濉溪县医院内分泌老年病科

冬天是心脑血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病的高发期，同时还是血糖最难控制的时期。糖尿病患者在冬季由于受到环境的影响，血糖很容易升高，非常需要提高警惕。

“不知道为什么，一到冬天，我这平时好好的血糖就控制不好了，非得到医院调整一下才行。”

确实如此，这是很多患者所面临的一个普遍的现象。每逢冬天或者气温骤降，到内分泌科看病的患者就会骤然增加。冬季特别寒冷时，低气温状态下，使得很多原本有运动习惯的患者处于

“猫冬”的状态，运动量大量减少，带来的后果就是血糖升高。再加上天气寒冷，人们的饮食结构也会发生改变，抗寒供能食物的大量摄入也会使血糖升高。

所以，在一年四季中，冬季的血糖是最难控制的。所以糖尿病人在冬天来临时，及时到正规医院做监测，如果有条件，在家进行监测也是可以的，一旦血糖出现波动，就需要及时请专科医生给予相应的药物调整，从而保证血糖的稳定。

冬季该怎么自我保健？不管是在医生指导下调整治疗的药物种类或者剂量，还是适当加强饮食控制或者运动，都是有讲究的，下面我们一起来看看。

### 冬季更要吃得科学

和夏天相比，冬天我们的食欲更加旺盛，往往不自觉地想要吃得更多。这时候，除了要注意控制饮食总热量、严格控制糖分和脂肪摄入量、吃饭要定时定量、每餐饮食按照计划分量进食之外，我们还要注意少吃油炸、油煎类食物及猪皮、鸡皮、鸭皮等含油脂高的食物；加餐可以吃点水果，以补充维生素；血糖不理想时，可以吃黄瓜、西红柿，并且同时适当减少主食量。总之，我们要做到营养平衡，不偏食、不挑食，维生素、纤维素、矿物质都要适量摄入，这样才能既保证身体营养充分，又避免血糖出现波动。

### 假如遭遇感冒

感冒是秋冬季的常见病，再加上糖尿病患者本身抵抗力较差，特别容易感冒，而且容易合并各种感染。假如不小心感冒了，要多喝白开水，注意休息，加强血糖的监测，适当补充维生素，提高身体抗寒和抗感染的能力，必要时候及时就医求治，防止病情进一步加重。事实上，在寒冷的冬季，我们的呼吸道黏膜抵抗力下降，尤其是合并有慢性咽炎、鼻窦炎、慢性支气管炎的糖尿病患者，很容易发生肺部感染，甚至危及生命。所以，一旦发生咳嗽、咳痰、发热等肺部感染的表现，我们就要立即就医，不可以认为是普通感冒就自行服药，从而延误治疗。当然，最关键的还是预防，要注意及时增减衣物，注意保暖防寒，避免过度劳累，尽量不让感冒这件事发生在自己身上。

### 皮肤瘙痒的应对策略

大家都有经验，冬天的天气干燥，健康人群也非常容易出现皮肤瘙痒。而糖尿病患者呢，因糖尿病引发神经性皮炎甚至严重湿疹的都很常见。所以，大家在冬季一定要预防皮肤干燥，减少洗澡次数。因为到了冬天，人体皮肤表面的油脂分泌会减少，天天洗澡会破坏薄薄的油脂保护层，这会让皮肤失去保护，变得非常脆弱和敏感而发生瘙痒。另外要注意勤换衣服，避免皮肤直接受到寒冷空气的刺激，还可以使用适当的护肤用品，这都是预防皮肤瘙痒的办法。假如真的皮肤瘙痒了，切记千万不要用力抓挠，以免溃破后发生严重的感染。

### 运动要因地制宜

不管是北方还是南方，冬天室外都较为寒冷，我们在运动的时候一定要因地制宜，根据自身的情况采取户内、户外运动相结合的方式。户外运动时我们要随身携带小食品，以便万一出现低血糖时能进行自救，还要合理添加衣物，注意保暖。建议大家的运动选择在餐后进行，而且时间不宜太长，方式以慢跑、散步、打太极拳、舞剑等有氧运动为宜，避免剧烈运动。这样我们就可以通过积极、适量的锻炼，加强血糖控制，提高机体的抗寒能力和抗病能力，同时也避免了户外严寒有可能造成的血糖波动。

### 预防糖尿病足

对于糖尿病患者来说，冬天是最容易发生糖尿病足的时候。糖尿病足在冬季的预防相当重要。我们应该穿宽松的棉鞋，并且穿鞋子前检查是否有异物进入鞋内；还要经常换袜子，保持脚的清洁；每晚用 45 度左右的温水泡脚 10 分钟，有助于防寒保暖及改善局部血液循环。

在洗澡、洗脚后可以涂抹治裂膏、护肤乳防止足部干燥皲裂。同时还要防止跌伤，积极治疗足癣，避免趾甲过长过短，修剪时严格避免误伤皮肤，不要用手撕脚皮和擦脚趾止痒，以防皮肤破损导致糖尿病足发生。一旦发生糖尿病足，无论破损大小都需立即到内分泌专科就医，一天都不可延误，大家一定切记。

## 导致胰腺炎的原因

濉溪县医院普外一科

胰腺炎是胰腺因胰蛋白酶的自身消化作用而引起的疾病。胰腺有水肿、充血，或出血、坏死。临床上出现腹痛、腹胀、恶心、呕吐、发热等症状。化验血和尿中淀粉酶含量升高等。

导致胰腺炎的原因：在正常情况下，胰液在其腺体组织中含有无活性的胰酶原。胰液沿胰腺管道不断地经胆总管奥狄氏括约肌流入十二指肠，由于十二指肠内有胆汁存在，加上十二指肠壁黏膜分泌一种肠激酶，在二者的作用下，胰酶原开始转变成活性很强的消化酶。如果流出道受阻，排泄不畅，即可引起胰腺炎。

当奥狄氏括约肌痉挛或胆管内压力升高，如结石、肿瘤阻塞，胆汁会反流入胰管并进入胰腺组织，此时，胆汁内所含的卵磷脂被胰液内所含的卵磷脂酶 A 分解为溶血卵磷脂，可对胰腺产生毒害作用。或者胆道感染时，细菌可释放出激酶将胰酶激活，同样可变成能损害和溶解胰腺组织的活性物质。这些物质将胰液中所含的胰酶原转化成胰蛋白酶，此酶消化活性强，渗透入胰腺组织引起自身消化，亦可引起胰腺炎。

### 1. 急性胰腺炎

是胰酶消化胰腺及其周围组织所引起的急性炎症，主要表现为胰腺呈水肿、出血及坏死。发病原因多见以下：

(1) 胆道系统疾病 胆管炎症、结石、寄生虫、水肿、痉挛等病变使壶腹部发生梗阻，胆汁通过共同通道反流入胰管，激活胰酶原，从而引起胰腺炎。

(2) 酗酒和暴饮暴食 酗酒和暴饮暴食使得胰液分泌旺盛，而胰管引流不畅，造成胰液在胰胆管系统的压力增高，致使高浓度的蛋白酶排泄障碍，最后导致胰腺泡破裂而发病。

(3) 手术与损伤 胃、胆道等腹腔手术挤压到胰腺，或造成胰胆管压力过高。

(4) 感染 很多传染病可并发急性胰腺炎，症状多不明显。如蛔虫进入胆管或胰管，可带入细菌，能使胰酶激活引起胰腺炎症。

(5) 高脂血症及高钙血症 高脂血症，脂肪栓塞胰腺血管造成局部缺血，毛细血管扩张，损害血管壁，导致胰液排泄困难；结石可阻塞胰管，引起胰腺炎。

## 2. 慢性胰腺炎

由于急性胰腺炎反复发作造成的一种胰腺慢性进行性破坏的疾病。

## 预防一氧化碳中毒

濉溪县医院急诊科

一氧化碳中毒俗称煤气中毒，一氧化碳是一种无色、无臭、无味的气体。在日常生活中，家庭用火、取暖、洗浴时缺乏预防措施，是导致一氧化碳中毒的主要原因。

一氧化碳进入人体后，与体内血红蛋白的亲合力比氧气高 300 倍，使血红蛋白丧失携带氧气的能力，对全身的组织细胞均有毒性作用，尤其对大脑皮质的影响最严重。

## 一氧化碳中毒常见症状

中毒初期表现为头痛，之后会出现头晕、眼花、恶心、心慌、四肢无力、皮肤黏膜出现樱桃色等症状。当人们意识到一氧化碳中毒时，往往为时已晚。一般患者需要约 10 天的高压氧舱治疗，身体机能才能逐渐恢复。

### 如何预防？

(1)、家庭生活中煤炭要烧尽，不要闷盖，煤炉要安装烟囱。尤其在冬季阴天或者雨雪天气，煤燃烧不完全，加上室外气压低，室内的一氧化碳不易排出。因此，在家中一定要采取防范措施，以免发生意外。

(2)、使用天然气热水器时，不要密闭房间，要保持良好的通风，洗浴时间切勿过长。

(3)、使用管道煤气时，要防止管道老化、跑气、漏气。烧煮时防止火焰被扑灭，导致煤气溢出。

## 慢阻肺健康教育

濉溪县医院呼吸内科

慢性阻塞性肺疾病(COPD)：慢阻肺是具有气流阻塞特征的慢性支气管炎和(或)肺气肿。慢阻肺是一种慢性病，家属和病人应该正确对待，坚持康复治疗。关键是要积极防治，延缓病情发展。

## 一、一般指导

(一) 去除病因和诱因：避免各种致病因素，尤其是吸烟、环境污染、感冒等，避免粉尘、刺激性气体的吸入；注意保暖，改变不良的生活方式，有条件者改善生活环境。

(二) 戒烟：吸烟(包括主动吸烟和被动吸烟)是引起 COPD 的主要危险因素，戒烟是减少慢阻肺发生并阻碍其发展的最有效、最经济的独立干预措施。

(三) 促进有效排痰：慢阻肺急性发作期由于感染致痰液分泌增多，患者常因体质虚弱、咳嗽无力使清理呼吸道无效，而痰液拥堵又是加重患者感染和呼吸困难的危险因素。因此，指导患者进行有效咳嗽、增加饮水量以及指导和协助家属进行正确的胸部叩击、体位引流是十分必要的。

(四) 呼吸肌锻炼：

① 腹式呼吸法：

a) 体位：取立位、坐位或平卧位，初学时，半卧位容易掌握，半卧时两膝半屈。

b) 方法：两手分别放于前胸部和上腹部，用鼻缓慢吸气时，腹部松弛（腹部手感向上抬起）胸部手在原位不动，抑制胸廓运动；呼气时，腹部收缩（腹部手感下降）。缩唇呼气法：呼气时腹部内陷，胸部前倾，将口缩小（呈吹口哨样），尽量将气呼出。吸气和呼气时间比为 1：2 或 1：3，尽量深吸慢呼，每分钟 7~8 次，每次锻炼 10~20 分钟，每天锻炼两次。

(五) 家庭氧疗 坚持长期家庭氧疗，可以明显提高生活质量和劳动能力，延长生命。每天吸氧 10~15 小时，氧流量 2 升 / 分（氧浓度 29%）。注意供氧装置周围应严禁烟火，防止氧气燃烧爆炸；导管可以每天更换，防止堵塞；氧疗装置应定期更换、清洁、消毒。有条件者最好购置制氧机

## 二、 饮食指导

高热量、高蛋白、高维生素、清淡、易消化饮食；二氧化碳潴留患者适当控制糖类的摄入量，以免加重病情；少食多餐，避免油腻、辛辣和易产气食物（如汽水，啤酒，豆类、马铃薯等），以免腹部饱胀，影响呼吸。便秘者，应多进食富含纤维素的蔬菜和水果，保持大便通畅，避免用力排便。心、肝、肾功能正常的病人每日饮水 1500ml 以上。

## 三、用药指导

(一) 合理使用抗生素: 抗生素的应用是治疗 COPD 急性加重期的主要措施，当患者呼吸困难加重，咳嗽伴有痰量增加及脓性痰时，应根据患者所在地常见病原菌类型选用合适的抗生素。

(二) 支气管扩张剂应用: 支气管扩张剂是治疗 COPD 的主要药物，共分 3 类，包括长效及短效 $\beta_2$ 受体兴奋剂、长效和短效抗胆碱能药物和茶碱类，其中抗胆碱能药物为缓解期治疗的首选药物。尤其要指导患者掌握气雾剂的正吸入方法、时间、剂量，并了解其不良反应。

(三) 止咳祛痰药: 原则上应采取祛痰为主、止咳为辅的策略，指导患者当出现咳嗽、咳痰时不要盲目使用镇咳药，避免应用强力镇咳药诱

发痰留而加重病原微生物感染和增加气道阻力。

#### 四、康复指导

康复训练的核心是运动训练。选择空气清新、安静的环境，进行步行、慢跑、气功、体操、太极拳等体育锻炼。病情较重的，可以进行床边活动。锻炼以不感到疲劳为宜，坚持锻炼有利于提高体力、耐力和抵抗力。但在潮湿、大风、严寒气候时，应避免室外活动。

#### 五、出院指导

（一）保持室内空气新鲜，定时开窗通风，室内定期作空气消毒，戒烟，冬天注意保暖，防止受冻感冒。

（二）注意口腔、皮肤清洁，勤洗漱。

（三）痰多者尽量将痰咳出，痰粘稠者可适当服用祛痰药等稀释痰液，年老体弱者可协助翻身或轻拍背部帮助排痰。

（四）每天有计划地进行运动锻炼，如散步等，以不感到疲劳为宜。

（五）出院后如症状加重，痰量及性质改变时应及时就诊。

本宣传材料最终解释权归濉溪县医院所有。