

七旬老人全身乏力 医生开出“药方”少喝水吃点钠



本报记者 戴虹红 通讯员 应晓燕

70岁的李大爷最近肺炎康复后一直感到全身乏力,少言懒动,到浙江省立同德医院检查后发现他的身体缺“盐”——血钠为125毫摩尔每升。

经过检查,医生诊断李大爷低钠的原因是患上抗利尿激素分泌不当综合征(SIADH)。医生没有给他开药,而是让他少喝水,每日包括吃饭、喝汤、吃药等摄入的水分控制在600-800毫升,适当口服浓钠。半个月后,李大爷乏力症状消失,复查时血钠也恢复正常。

为什么身体会缺“盐”?抗利尿激素分泌不当综合征又是什么病?该院内分泌科主任医师王晓丽说,钠对人体的作用巨大,它广泛存在于人体所有细胞中,其作用包括维持水、电解质和酸碱平衡;调节细胞外液容量,维持正常血压;对神经冲动的传导起到重要作用,能够维持神经肌肉兴奋性。

人体内的钠不能过多,也不能过少,保持适当的钠含量,才能达到健康与平衡。轻度钠缺乏患者有乏力、疲倦、眩晕等症状;中度缺乏会出现恶心、呕吐、视物模糊、心率加快、血压下降、反射消失,甚至

出现淡漠、昏迷等;钠严重缺乏可致休克,甚至死亡。

抗利尿激素分泌不当综合征也称为抗利尿激素分泌失调综合征,是指体内抗利尿激素分泌过多或作用增强,导致水在体内潴留、尿排钠增多、血钠下降,是低钠血症的常见病因,占有低钠血症病因的60%左右。

王晓丽表示,引起抗利尿激素分泌不当综合征的诱因包括呼吸系统疾病,如肺炎、肺结核、慢阻肺等;神经系统疾病,如脑外伤、脑炎、脑出血、多发性神经根炎等;恶性肿瘤,如小细胞肺癌、胰腺癌、淋巴瘤肉瘤等。一些药物,如卡马西平、环磷酰胺、秋水仙碱、氨茶碱等也可以引起该病。

治疗抗利尿激素分泌不当综合征时,限制水摄入对控制症状十分重要,轻至中度病人每天水摄入量限制在600-800毫升,症状即可好转。症状相对较重的则需要静脉补充氯化钠溶液。无法配合限水的病人可考虑使用利尿剂和抗利尿激素受体拮抗剂(托伐普坦片)来治疗,但是要密切监测电解质、肝功能的变化。

养宠物可减缓 晚年认知能力下降

最新研究表明,饲养宠物可减缓人类晚年认知能力的下降。美国研究人员对637名年龄在50岁到100岁之间的研究对象进行平均为13年的跟踪调查,并对他们进行定期认知测试。结果显示,尽管所有人都出现一定程度智力下降,但那些饲养宠物的人认知能力下降趋势要慢于不养宠物的人。而在饲养宠物的群体中,经常带宠物出去散步的人,要比不经常带宠物出去的人认知能力下降得更慢。

马里兰大学研究人员表示:“我们获得了重要的纵向证据,证明养宠物和遛狗有助老年人保持认知能力。”研究人员推测,宠物为主人提供了一种社会支持,有助于对抗“社会孤立和孤独”——这两种情况都与认知功能急剧下降有关。饲养宠物的人还可通过和宠物玩耍、散步增加运动量,从而有助于在晚年维持认知能力。

据《环球时报》

出现慢性失眠别慌 服药之外还有不少应对方法

本报记者 林乐雨 通讯员 徐思鹏

在舒适睡眠条件下,超过30分钟无法入睡;早上总是醒得早,醒后再难入睡,整体睡眠时间通常少于6.5小时;整夜觉醒2次以上;白天常觉得疲劳、精力下降、记忆力变差、情绪烦躁、注意力不集中,当你出现这些情况,且持续3个月以上,就要警惕慢性失眠。

如何治疗慢性失眠?服药是多数人的选择。但药物治疗可能存在不吃药睡不着的情况,还要担心副作用等问题。杭州市第三人民医院麻醉疼痛科副主任医师王波表示,现在有一种星状神经节阻滞疗法,即俗称的“睡眠针”,可降低交感神经兴奋度,改善睡眠。在王波的门诊中,不少患者通过这项“黑科技”解决了失眠问题。

王波介绍,星状神经节位于脖子两侧,患者治疗前,需要进行颈部体格、血常规及凝血功能等常规

检查。过程跟打针相似,一般用时3-5分钟,随后观察15分钟无异常即可离开。一个疗程通常为6-8次,一周2-3次。

除了寻求治疗,要想获得良好睡眠,日常习惯也很重要,王波给出如下建议。

午饭后避免饮用咖啡、可乐、浓茶、红牛、奶茶等兴奋性饮料,睡前6小时不喝酒,睡前避免吸烟。

下午或者傍晚可以进行温和的体育锻炼,如快走、慢跑、太极、八段锦、五禽戏、瑜伽等,睡前3小时避免剧烈运动。

睡前1小时可以在昏暗的灯光下进行放松活动,使自己从白天的压力中放松下来,提高睡眠质量。

睡前少玩游戏、少上网、少看电视,避免摄入过多的液体或食物,太饱或者饥饿均会影响睡眠。

保持卧室环境安静、整洁、舒适,光线及温度适宜。

如果容易早醒,最好装上遮光



窗帘,避免光线照射影响睡眠。

午睡不要超过半小时,下午1时30分前完成午睡。

晚上睡不好,白天不要补觉,补觉会打乱睡眠结构,让身体节律紊乱,破坏晚上正常睡眠。

抗炎脊髓贴片 可修复椎间盘突出

美国宾夕法尼亚大学研究人员开发了一种纳米纤维修复贴片,其中包含一种受张力激活的抗炎药物,可用于纤维环(椎间盘软中心周围的坚韧环)损伤的修复。

新贴片可帮助预防复发性和疼痛性椎间盘突出症,这可能会影响约25%接受显微椎间盘切除术的患者。显微椎间盘切除术通过手术去除突出物质以缓解疼痛,但不能修复椎间盘的损伤。如果不进行修复,损伤和伴随的炎症会导致椎间盘进一步退化。

为解决这个问题,团队创造了一种纳米纤维张力激活修复贴片(TARP),其中嵌入美国食品药品监督管理局批准的抗炎生物药物阿那白滞素,该药物可用于治疗纤维环损伤。TARP提供损伤的物理闭合,并与该部位新胶原材料整合,阿那白滞素则响应脊柱正常运动产生的张力从TARP中释放出来。研究人员发现,针对患有急性颈椎损伤的山羊,一个月的TARP治疗可防止进一步破坏椎间盘稳定性的损伤。

据《科技日报》