

# 吃完饭就犯困 需提防这些疾病

■ 范志红

不知道大家有没有这样的经历:早上还元气满满,吃完午饭就哈欠连天,困意挡都挡不住……饭后犯困,到底是怎么回事?

如果是经常饭后萎靡不振,很可能是体内激素在“作祟”。

1. 胆囊收缩激素。人体中分泌的胆囊收缩激素一般在饭后两个小时之内会明显升高,等到两个小时之后,这种收缩激素分泌量就会减少,而胆囊收缩激素含量越高就越容易困倦。

另外,一般脂肪含量越高,胆囊收缩激素水平会更高,睡意会更浓。

2. 食欲素。人体进食后,食物在被消化吸收的过程中,血糖会升高,同时会抑制体内食欲素分泌。而食欲素含量降低人体就容易犯困、不想动弹。因此,特别是进食淀粉类较易消化的食物时,血糖相对升得更快,也更容易犯困。

3. 胰岛素。饭后食物中的葡萄糖被人体吸收,胰岛素就会分泌出来,帮助控制血糖,胰岛素会促进蛋白质合成,人体中所含的色氨酸会增多,在脑中先形成5-羟色胺,可进一步形成褪

黑素,从而让人体产生睡意。

除了体内激素在“捣蛋”,也可能是身体出现了问题,是疾病的征兆。

1. 脾虚。饱餐后,脾的工作量骤然增加,若人体脾胃失调,往往需要更多的气血参与食物的消化、吸收工作,这时,其他器官的血液供应则会相应下降,因此会出现困意。

若脾虚症状较为严重,无法控制困倦则需要积极治疗并适当补觉。

2. 肝脏病变。肝脏是重要的代谢器官,出现病变,其解毒、调节水电解质平衡等功能会有所降低,向身体其他器官输送的养料也会减少,就易引发身体乏力,总感觉力不从心。

3. 糖尿病。嗜睡是糖尿病的常见症状之一。因为此类人群的糖代谢紊乱,糖分无法被机体充分利用,从尿中排出,易引起体力减退、精神萎靡。

另外,很多糖尿病会合并高黏血症和脑血管病变,导致患者脑动脉供血不足,大脑缺血缺氧,会引起困倦、头晕症状。

如何缓解食困?

1. 控制“量”。每顿吃“八分饱”,以



粗粮、豆类、薯类代替精白细软食物,增加绿叶蔬菜等膳食纤维含量高的食物,减少高脂肪、高糖食物摄入。

2. 适当小憩。吃完午饭后,可以休憩15-20分钟,不仅能有效缓解犯困状态,还能降低体内压力激素分泌,提高

下午工作效率。

3. 合理运动。当困意来袭时,可以暂时放下手头的工作,起身活动一下肢体,因为长时间保持某种姿势会使循环血量减少,从而产生疲劳。适时活动可以舒筋活血,使大脑兴奋起来。

## 哪些患者可以做 近视眼激光手术

■ 李莹 张丰菊

近视眼激光手术的原理是,利用激光将角膜削薄从而达到矫正的效果。客观来讲,任何一种手术都存在一定的风险,这种风险除了来自仪器设备的性能、手术操作者的技巧之外,更重要的是患者的筛选。

目前医学界对激光角膜屈光手术适应症与禁忌症已有了如下明确的界定。

激光手术适应症:

1. 年满18周岁以上。这是因为不满18岁的人眼部结构没有完全稳定,所以暂不适合手术矫正。

2. 患者本人有通过这种手术改善近视的愿望,心理健康,对手术疗效有正确的预期。

3. 近视度数相对稳定,即连续2年每年近视增长不超过50度。

4. 停用角膜接触镜达一定时间,停戴软性角膜接触镜超过一周,停戴硬性角膜接触镜超过1个月,停戴角膜塑形镜超过3个月。

激光手术中绝对禁忌证:

1. 圆锥角膜、角膜扩张性疾病。角膜过薄(小于450微米),角膜基质

或内皮营养不良,重度干眼症、干燥综合征,或反复发生病毒性角膜炎的患者。

2. 自身免疫性疾病。如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、多发性硬化等。这类人群容易出现角膜溶解,因此不建议进行切削角膜的操作。

3. 全身系统性或部分代谢性疾病。如严重甲亢或甲亢性突眼,这类人群角膜暴露严重,做手术易增加角膜病变的可能性。

4. 眼部活动性疾病。如眼内感染、角膜感染等,在感染或发炎期间禁止手术。

5. 患有严重的白内障、青光眼。白内障主要是晶体代谢紊乱引起的,而利用激光手术对角膜进行切削,并没有“对症下药”,因此不建议;严重青光眼患者,通常眼压过高,有时术后要用到激素,可能不利于眼压控制。

除了以上一定不能做近视眼激光手术的人,激光手术中相对禁忌症包括:1. 年龄在18岁以下者;2. 糖尿病患者;3. 有眼科手术史人群;4. 瘢痕体质者。

## 扁平足不治 后患不少

■ 冯海洋 王彩萍

足部在站立时承担着全身的重量,主要的生物力学功能是缓冲减震、保持稳定、产生推进力,体现在走、跑、跳等活动中。当足部出现结构问题或发生疼痛时,步态和足弓便可能产生异常状况从而使其他关节或组织受损形成其他足患,如足弓过低的扁平足和足弓过高的高弓足。

扁平足即足弓低平或消失,患足外翻,站立、行走的时候足弓塌陷,引起足部疼痛的一种畸形。走姿不雅是扁平足引起的最直观的负面影响。如拇趾外翻、后足外翻和“X型腿”等,这些问题表面上看似危害较轻,但从运动生物力学角度分析,不仅影响美观还会引发多种慢性疾

病。扁平足患者长期站立、行走、跑、跳,易出现腿、膝、腰、背部疼痛和脚底筋膜炎、跟腱炎、膝盖骨腱炎、髌骨腱炎等炎症。

目前针对扁平足的治疗方法主要有运动治疗、手术治疗及矫形鞋垫治疗。对于轻、中度扁平足患者来说,体育锻炼是积极的治疗方法。矫形鞋垫治疗是目前临床上治疗扁平足最常用的方法。例如3D打印矫形鞋垫采用三维扫描、3D打印技术,并结合人体运动的形式和基于运动学原理的计算机设计,通过对前足、中足及后足生物力学的改变,使足底压力获得重新分布,下肢力线得到矫正,足弓高度得到恢复,以达到预防、治疗扁平足的目的。

## 警惕儿童 多系统炎症综合征

■ 王 淼

儿童多系统炎症综合征(MIS)是儿童感染冠病后的并发症之一,表现类似于川崎病或中毒性休克综合征。MIS会造成体内各个系统发炎,损害各个器官系统,从而带来致命危机。

MIS常见的典型临床症状包括:持续发烧、涉及身体多个系统的临床症状(比如眼睛、嘴唇、淋巴结、皮肤、神经系统、心脏、肠胃系统等等)、无明显感染性炎症因素的炎症标志物升高。

现有的诊断MIS方式相当复杂,必须满足以下标准症状才能检测和诊

断。这些诊断标准分别是患者出现发烧、至少有2个系统受累的临床症状、炎症标志物(C反应蛋白 C-Reactive Protein 和d-二聚体 d-Dimers)升高、感染冠病的证据,而没有明显的感染性炎症因素,比如细菌性败血症。

主要的治疗措施包括免疫调节疗法,比如静脉注射免疫球蛋白和糖皮质激素以提高抗体;一些严重情况可能需要给予类固醇治疗,若是患者出现心律缓慢的状况,则可能需要服食抗凝药,避免出现血栓而导致其他器官受损。