

华府首创的华裔老人日间健康护理中心



彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

彩虹宗旨

真心对待 细心照顾
耐心辅导 热心员工



- 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 拥有华人优良传统,积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- 完善的医护服务:预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 协助申请各项老人福利(包括Medicaid和Medicare)。
- 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。



加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!

在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

睡觉时突然腿抽筋,就是缺钙吗? 错! 或与5种疾病有关,多加注意

很多人都有这样的经历,睡觉的时候,冷不丁地腿一抽筋,然后人就醒了。

如果偶尔一次倒还好,但要经常出现这样的情况,那问题可就大了,睡觉的时候频繁抽筋,很容易影响睡眠质量,这不,52岁的老张就遭遇了这样的烦恼,最近一个月的时间里,他总是频繁出现右腿抽筋,刚开始以为是缺钙,买了补钙的保健品,但吃下去,症状却始终没有缓解,老张以为保健品可能效果不太好,于是又去买了专门的补钙药物,并且把饮食也加强了,以前不爱喝牛奶的老张,为了补钙,现在开始每天喝牛奶。

只是让老张没有想到的是,如此补钙,但是睡觉抽筋的现象却越来越严重。

由于晚上睡不好,老张的精神状态越来越差,他不得不来到医院寻求帮助。

通过检查,医生发现,导致老张睡觉腿抽筋的罪魁祸首,根本不是缺钙,而是周围血管疾病,今天就和大家来说一说,为什么周围血管疾病会引起腿部抽筋,除此之外,能引起腿抽筋的疾病还有哪些?

1. 周围血管疾病

抽筋的专业称呼叫肌肉痉挛,是一种肌肉自发的强直性收缩,发生在小腿和脚趾的肌肉痉挛最常见,发作时疼痛难忍,可持续几秒到数十秒钟之久。

所以,抽筋的实质其实是肌肉痉挛,下肢肌肉的供血主要来自于股动脉及其延续而来的腘动脉及胫腓动脉,想想看,如果这些血管出现异常,比如动脉粥样硬化,让血管变窄,相应的供血供氧减少了,那么肌肉自然就容易出现痉挛。

下肢在身体的最下端,是非常容易出现血管问题的,很多时候,虽然下肢发出了报警信号,但却被人一再忽视。

下肢周围血管疾病除了会引起抽筋以外,还可能引起下肢的疼痛、麻木和间歇性跛行等表现。

有没有下肢异常的血管疾病,其实到医院做一次下肢血管彩超检查就可以了。

2. 癫痫

出现异常的腿部抽筋,有时候做了腿部的检查,发现一点问题都没有,就不要再把注意力只是集中在小腿上了,要看看其他的部位有

没有异常。

比如癫痫也会导致腿部抽筋的现象。

癫痫是大脑神经元突发性异常放电,导致短暂的大脑功能障碍的一种慢性疾病。癫痫最突出的症状就是突发意识丧失和全身强直及抽搐。

能够导致癫痫的疾病非常多,包括遗传、脑膜炎、颅脑外伤、热性惊厥等等。

3. 电解质紊乱

缺钙能够导致抽筋吗?当然能!但是不是所有的抽筋都是缺钙所致呢?当然不是,像低钾、低镁、低钠,甚至是脱水,都有可能引起电解质紊乱。

4. 帕金森病

又称为“震颤麻痹”,是一种常见的老年神经系统退行性疾病,具有特征性运动症状,包括静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍等。

帕金森病患者给大家最深的印象往往是四肢不自主地抖动,但是在早期的时候,帕金森病的表现其实没那么典型,可能只会出现间



经常腿抽筋

歇性的腿部抽筋。

5. 糖尿病周围神经病变

如果出现不明原因的腿部抽筋,到医院后一定要做一下血糖检查,如果发现血糖升高,这个时候就要考虑糖尿病了,还必须要做一个肌电图检查。

肌电图能够判断四肢的周围神经有没有异常的传导速度减慢,原来,糖尿病周围神经病变,不仅会导致四肢的麻木,还会导致异常抽筋的现象。

说了这么多,大家现在就能够

知道,其实抽筋根本不是缺钙那么简单了吧,对于频繁出现的不明原因的抽筋现象,应该第一时间去医院就诊,抽筋并没有那么简单,为了明确抽筋的原因,医生往往要借助于一系列检查。

所以,千万不要对医生说,怎么连个抽筋都治不好?

你不知道的是,抽筋,根本不是一种简单的症状。

当然,也有一些生理性原因会引起抽筋,比如寒冷刺激、睡姿不对、疲劳、剧烈运动等等,但是生理原因引起的抽筋只是偶尔现象,而且不用管它,往往能够自行缓解。

肠道出现息肉时,身体会有4个表现,若你也有,别太大意了

其实,肠息肉最大的危害,并不是肠梗阻,而是恶变。

毫不夸张地说,肠癌基本上都是由肠息肉恶变而来的,随着时间的推移,息肉不断变化,于是转为肠癌的风险就很高了,从普通的息肉到肠癌,短则5年,长则15年的时间,更糟糕的是,一旦转为肠癌,那么治疗方式就完全不同了。

众所周知,肠癌是一种发病率和致死率都很高的癌症,据国际癌症研究机构(IARC)最新癌症数据库数据显示,我国结直肠癌的新发病例已从2015年的38.8万例增加到了2020年的55.5万例,正以每年7.4%的速度快速攀升,在我国结直肠癌居癌症发病率第2位。

如果只是普通的息肉,一般通过肠镜下微创切除即可达到根治的效果,如果已经是肠癌,基本无法通过这种方法,外科手术干预是最主要的措施。可见,发现肠息肉是多么的至关重要。

问题来了,当肠道长息肉的时候,身体都有哪些表现呢?

1. 肠道出现息肉时,可能会有大便带血

很多人出现大便带血,往往第一反应就是,痔疮发了吧。

为什么一便血首先想到的就是痔疮呢?原因是痔疮的发病率实在太高了,十人九痔,这是老百姓对于痔疮的认识,另外,痔疮是

一种良性疾病,出现不舒服了,大家都愿意往好处去想。

不过,单纯从大便带血,还真不好说一定是痔疮,因为肠息肉和肠癌都有可能引起大便带血,特别是位于直肠的息肉,这里离肛门很近,如果息肉出血,表现的也是大便带血。

2. 肠道出现息肉时,可能会有腹痛腹胀

一般情况下,肠道里虽然长息肉,却很少会有明显的症状,原因是息肉比较小,并不会产生明显的症状。

但如果随着时间的推移,息肉体积不断增大,这个时候就有可能

产生一系列症状,比如息肉如果很大,堵塞了肠道,就有可能引起腹痛腹胀。

3. 肠道出现息肉时,可能会导致排便习惯改变

什么是排便习惯?肠道是人的第二个大脑,肠道排便与人的睡眠一样,是有节律的,可如果排便习惯突然变得毫无节律,这个时候就要警惕疾病来临的可能。

常见的能引起排便习惯改变的,除了肠癌以外,就是肠息肉了。

4. 肠道出现息肉时,可能会导致大便性状改变

大便突然变细,或者大便突然

不成型,呈现稀糊样或稀水样,或是大便突然变得干结,一颗一颗像羊屎颗粒一样,这些都要警惕肠道疾病的来临。

发现肠息肉,这不是坏事,如果能及时发现,完全可以通过内镜下切除的方式,将息肉扼杀在摇篮之中。很多人担心肠息肉切除以后还会复发,的确是有这个可能的,但是任何肿瘤,无论是良性还是恶性,切除后都有复发的可能,所以切除息肉后同样要保持健康的生活习惯,同样要养成定期复查的好习惯,肠息肉切除后虽然存在复发的倾向,但切除息肉,却降低了肠癌的发病风险,而且息肉切除属于微创,本身对身体的损伤并不大。