

老人睡觉时 出现这些异常要警惕

记者 刘威

通常,人在睡觉的时候,应该是最舒适安静的时刻。但是有的老人在夜晚睡觉时,身体却发出一些异常信号:有睡着后身体冒汗的,有突然会被一阵呛咳咳醒的,有频繁起夜的,还有腿一阵阵抽筋的……那么,夜晚老人身体这些异常现象透露着哪些健康问题呢?记者采访权威专家,为您的健康解疑答惑。



资料图片

4

腿抽筋警惕缺钙或动脉粥样硬化

有些老人睡到半夜小腿突然抽筋,甚至痛醒,却很少因此去医院看病,总以为是缺钙引起。如果老人经常腿抽筋,疼痛缓解时间越来越长,就需引起重视。

“通常,寒冷刺激、过度疲劳、剧烈运动、长时间登山、局部压迫等原因,都可引起腿抽筋。老年人由于对钙的吸收能力很低,出现缺钙的几率更高,常常导致夜晚睡觉腿抽筋的情况。”宁夏医科大学总医院老年医学科门诊主任医师雷晨表示。老人腿经常抽筋,除了缺钙引发外,还要警惕是下肢动脉粥样硬化作祟。当动脉发生粥样硬化时或存在血栓时,血液循环受阻不畅,无法及时带走需代谢的“废物”,就容易导致抽筋疼痛。

老年人腿抽筋,如果明确是由缺钙引起,就要在医生指导下补钙,同时要吃含钙量高且富有营养的食品,如奶类、豆类、虾皮、海带等。此外,还要多到室外活动,多晒太阳,避免低温刺激和过分疲劳,都能减少小腿抽筋的发生。

5

睡觉时皮肤瘙痒小心皮肤瘙痒症

张阿姨今年63岁,她总感觉四肢和身上痒痒,尤其是在晚上睡觉时,腿上更是瘙痒难耐,这让她很是烦恼。

银川市中医医院皮肤科主任、医学博士雷鸣介绍:“对于老年人来说,如果晚上睡觉时,从小腿开始发痒,逐渐蔓延到大腿,且越挠越痒,直至被抓破或掐痛才能稍稍缓解,很可能是老年皮肤瘙痒症在作祟。”老年皮肤瘙痒症的特点是瘙痒前皮肤外观没有皮疹,也没有红肿,但皮肤异常干燥、细薄脱屑,多以四肢和躯干为主。饮酒、情绪变化、冷热刺激,甚至某些药物均可诱发瘙痒或使瘙痒加重。雷鸣说:“老年人皮肤老化、皮脂腺功能减退、皮脂分泌减少,无法很好地锁住水分,就容易导致皮肤干燥,进而引发瘙痒。”

老人出现皮肤瘙痒时,可在医生指导下外用止痒药,也可以吃一些滋阴润燥的中药,比如生地、麦冬、当归等。对于老年皮肤瘙痒症患者,可提前做好皮肤防护工作,比如洗澡不宜过勤,洗完澡后,可在身上涂一些润肤露或保湿剂,保护皮肤屏障功能。饮食上还要注意少吃辛辣刺激性食物,少脂少糖,少吃鱼、虾、蟹等海产品。房间内不要太干燥,可使用加湿器保持湿度。

2

夜间呛咳可能是心脏问题

65岁的姜大爷患高血压12年了。最近一段时间,姜大爷晚上睡觉不能像以前那样平躺,经常在睡梦中被憋醒,还会突然呛咳,坐起片刻才能逐渐好转。到医院经过详细检查才知道,姜大爷是患了慢性心衰。

银川市中医医院心病科主任医师刘丽梅提醒说,患有高血压、糖尿病或冠心病的老年人发生夜间

的阵发性呛咳,一定要警惕心脏方面的问题。“有时候,老人反复的刺激性咳嗽可能是心脏功能异常的表现,特别是夜间突然发作的剧烈呛咳,更应重视。一些心衰的患者,常会出现肺淤血、肺水肿的状态,尤其夜间平卧位时,回心血量增多,导致气道阻力增加,就会出现夜间阵发性的呼吸困难、咳嗽等症状。”

3

老人频繁起夜原因多

家住金凤区紫园小区的李叔,近半年来晚上睡眠一直不好,原因是他基本每晚都要起夜5~6次。儿子知道后,建议李叔去看看医生,但李叔却不以为然。频繁起夜被很多老年人尤其老年男性认为是上了年纪的正常现象,但是夜尿太多太频有可能是身体出了问题。

银川市中医医院肾病科副主任医师宋丽介绍,可能导致老人频繁起夜的原因有很多,比如泌尿系

统老化、睡前喝水多、受凉等原因都可能会引起夜尿增多。“另外,不少老年男性患有前列腺增生,早期症状即为夜间排尿增多;中老年女性雌激素水平下降后,也容易出现早衰型尿频。肾虚人群可能会出现夜尿多的情况,但夜尿次数多不等于肾虚。老人起夜一次两次一般是正常的,若饮水不是很多,却频繁起夜,还伴有怕凉、手脚发凉、腰膝乏力等症状,可能是因为肾虚引起的。”

老人盗汗应积极调理

有些细心的子女会发现,家中老人入睡后,胸部、背部等地方会出汗,并且出汗量较多,常把衣物、被褥湿透。这是怎么回事呢?

记者了解到,晚上睡着后出汗,而白天醒来汗止,中医称“盗汗”。排除一些疾病原因外,通常阴虚体质的人群更容易在夜间盗汗,还常有失眠、手脚心热、心烦、两颊潮红、口咽干燥等症状。

中医认为,“汗为心液”,若盗汗长期不止,心阴耗伤十分严重,就应积极治疗调理。那么,阴虚体质的人夏天如何调理?银川市中医医院内分泌科主任汪燕燕介绍,“阴虚人群,夏天可适当进些滋补液以及甘凉滋润的食物,如糯米、藕、黑木耳、银耳、甘蔗、梨、百合、山药、麦冬等。同时,忌食辛辣刺激性的食物,少食温热燥热的食物,如辣椒、大蒜、花椒、羊肉等,以免耗伤人体阴液。饮品类应以清热利湿为主,阴虚内热的人夏天可以喝点绿茶、柠檬汁、绿豆汤、绿豆薏仁汤等。”

出汗多则易耗气伤阴,所以阴虚体质人必须保证有充足睡眠,晚上不宜熬夜,中午最好能休息30分钟,这样能保护和滋养体内阴气。若睡眠不足,会过度消耗阴气。