嗜睡疲乏记忆力减退 可能是甲状腺功能减退

甲状腺功能减退症（简称“甲减”）是指甲状腺激素的合成、分泌或生物效应不足所导致的一组内分泌疾病。据统计，在老年人中，甲减比甲状腺功能亢进症（简称“甲亢”）多见，且女性多于男性。

哪些因素可导致甲减

甲减绝大多数由甲状腺病变或损伤引发甲状腺激素分泌不足所致。老年人甲减多因自身免疫性甲状腺炎所致，也可能是甲亢治疗的后果。成年人因甲亢行放疗、手术和服用含碘药物，均可导致甲减。另外，恶性肿瘤的颈部放疗也可导致甲减。

甲减的典型症状有哪些

甲减起病隐匿，病程发展缓慢，可长达十余年之久才出现明显症状，典型表现如下：

低基础代谢率综合征：嗜睡、疲乏、记忆力减退、畏寒、出汗、体温低于正常。

黏液性水肿面容：表情淡漠、面颊和眼睑水肿、面色苍白，全身皮肤干燥、增厚、非凹陷性水肿，毛发脱落，手、脚掌呈萎黄色。

心血管系统症状：心动过缓、血压低、心音低钝、心脏扩大，可并发冠心病。

消化系统症状：厌食、腹胀、便秘，重者可出现麻痹性肠梗阻。

甲减患者必须服药吗

甲减可影响全身各系统，其主要替代治疗药物是左甲状腺素钠片。患者一般需要终身服药，剂量取决于患者的病情、年龄、体重及个体差异。

甲减患者在饮食方面应注意什么

适当补充优质蛋白质，如瘦肉、乳类、豆制品等。

对于由碘摄入过多引起的甲减，要适当限制碘的摄入。

限制脂肪和富含胆固醇食物的摄入。

适当补充富含维生素和纤维素的食物。

应禁食易导致甲状腺肿的食物，如卷心菜、白菜、萝卜、大豆、花生、核桃等。

如何做好老年甲减患者的家庭护理

在许多情况下，老年甲减患者的特异性症状和体征表现不典型，如抑郁、运动失调、声音嘶哑、皮肤干燥或脱发等。因此，对于有可疑甲减症状的老年人，要常规测定促甲状腺激素水平。

给老年甲减患者安排一个安静、安全的居住环境，且多陪伴患者，使其感到温暖，减少恐惧和怀疑。

帮助便秘的老年甲减患者养成规律的排便习惯，可适当按摩其腹部，督促其每日进行适量运动。

对于体温过低的老年甲减患者，冬天外出时给其戴手套、穿棉鞋；用热水袋保暖时，可外包一块毛巾，避免烫伤。

对于皮肤干燥的老年甲减患者，可以给其涂抹具有滋润作用的护肤品。

帮助老年甲减患者合理饮食，餐桌上不见刺激性食物。

据人卫健康微信公众号

半夜腿抽筋 是因为缺钙？

图片源自网络

很多人把夜间睡眠时突然发作的腿抽筋当作骨质疏松的症状，其实腿抽筋不只是缺钙。那么，腿抽筋为何发生？该怎样缓解？一起来了解。

为何会腿抽筋

腿抽筋在医学上称为腓肠肌痉挛，是指神经肌肉异常兴奋引起的腿部肌肉不自主、无征兆地过度收缩。发作时，患者肌肉呈压榨样收缩，疼痛难忍，持续数秒至数十秒后逐渐缓解，可残留局部痛感。睡觉的时候容易出现腿抽筋，可能有以下4个原因：

受冷。如果晚上睡觉没盖好被子，小腿肌肉受到寒气刺激，可能就会抽筋，要做好保暖。

血液循环不好。如果腿部肌肉血液循环不好，患有静脉曲张、下肢动脉硬化等疾病，可能会出现抽筋，这类人群需及时就医，对症治疗。

缺钙。钙离子在肌肉收缩过程中起着重要作用，当血液中的钙离子浓度太低时，肌肉容易因兴奋而抽筋。平时可以多吃一些钙含量高的食物，比如牛奶、绿叶菜、豆制品等。

睡眠姿势不好。比如长时间仰卧，使被子压在脚面，或长时间俯卧，使脚面压在床铺上，都可能引起肌肉抽筋。可以尝试不同的睡姿，及时调整，选择适合自己的睡姿。

睡觉时小腿抽筋怎么办

如果睡觉时出现小腿抽筋，可以通过以下2个方法快速缓解：一是如果出现腿抽筋，可立即坐起，把腿伸直，双手用力把脚尖往后扳，坚持数秒，通常可见效；二是立即离床，下地走动，或用拇指和食指按压脚后跟，并用力上下揉搓痉挛的肌肉，这些方法均有助于缓解腿抽筋。

一般来说，夜间偶尔发生腿抽筋，对健康危害不大。但是，如果经过上述处理，腿抽筋仍然反复发作，就应及时到医院检查，以排除低钙血症、脑卒中、癫痫等疾病。

如何减少睡觉时腿抽筋

睡觉时注意下肢保暖。炎热夏季开空调入睡时，应注意下肢保暖。睡觉前，可用热水泡脚并适当按摩，促进下肢血液循环，减少夜间腿抽筋的发生。

多摄入含钙丰富的食物。可多吃牛奶、豆制品等，或在医生指导下规律服用钙片。不少人习惯在早上服用钙片，实际上，晚餐时服用钙片更有助于改善夜间入睡后的低钙血症。

积极戒烟。香烟中的尼古丁不仅会诱发血管硬化、血管收缩，而且会影响机体对钙的吸收。

劳逸结合，适度运动。应适度运动，如散步、慢跑和打太极拳等，以促进下肢血液循环。

低盐低脂饮食。多吃新鲜的蔬菜、水果。科学管理自身疾病，在医生或药师的指导下规律服药，积极防治高血压、2型糖尿病等疾病。

据人民网科普微信公众号

老年人体重管理 重点不是瘦

是保持合适的体脂率 和足够的肌肉量

“要不是体检发现血糖高，我从来没考虑过减重，没想到胖出病了。”近日，65岁的沈阳市民孙爱华被确诊为糖尿病，身高1.63米的孙爱华，体重已逼近80公斤。

“年纪大了，胖点更健康”“‘老来胖’福态”“能吃是福，老人就要多吃”……很多人以为老年人胖点代表“有福”，这其实是认识误区，老人体重超标可能暗藏健康隐患。老年人为什么需要体重管理、如何判断自己是否超重、又该如何科学进行体重管理？记者近日采访有关专家，对相关问题进行了解答。

科学管理体重对老年人健康有重要意义。“高血压、糖尿病、脂肪肝等慢性病都与超重、肥胖密切相关，老年人体重管理到位，可有效缓解疾病进展。”沈阳市疾病预防控制中心（沈阳市卫生监督所）慢性病防制部老年健康管理室医师梁子越说，减轻身体负担，还能更好保护老年人关节的运动功能。

“老人体重过重会显著增加关节负担，加重关节磨损，导致行走困难，甚至影响独立生活能力。”梁子越说。

专家提示，老年人体重管理的重点不是“瘦”，而是保持“合适的体脂率”和“足够的肌肉量”。肌肉减少也会导致基础代谢率下降，降低身体活动能力。

老年人不宜过胖，同时也不宜过瘦。如何判断老人需要增重还是减重？梁子越提示，老年人可通过“看腰围”来判断自己是否过重。“腹部肥胖与老年人衰弱密切相关，一般来说，男性腰围应小于90厘米，女性应小于85厘米。”梁子越说。

专家介绍，老年人科学管理体重可从饮食、运动、监测三方面入手。“老年人要多吃优质蛋白，鱼、蛋、奶、豆类等都是老年人补充蛋白质的关键。”辽宁省老科协银领讲师团成员孙邈介绍，老年人还可适度做些有氧运动，防止肌肉流失，推荐每周至少进行150分钟中等强度运动，如快走、打太极拳、游泳等。

“老年人可以动态监测体重，每月减重0.5公斤至1公斤为宜，过快易导致营养不良或肌肉流失。”孙邈说。

对于老年人群特殊的生理和营养状态，应结合健康状况和相关危险因素进行全面评估，制定相应营养和运动方案。“慢性病患者应在医生指导下控重，若老年人在无刻意节食情况下突然瘦了很多，需及时就医排查是否存在消化系统肿瘤、甲状腺问题或其他基础病。”梁子越说。

新华社记者 于也童