



每个人或多或少有过饥饿的感觉,通常情况下,及时补充能量就能恢复活力。然而,部分人在饥饿时不仅会感到胃中空虚,还可能伴随心悸、双手颤抖等症状,这或许是身体患某些疾病的前兆。那么,一旦饥饿便心慌和肢体无力,究竟是哪些方面出现了状况?我们又该如何有效缓解呢?

饿了就心慌手抖,可能与这几种病有关

为何饥饿时会心慌、手抖

食物在胃内排空的时间一般为4~5小时,进餐后约4小时机体会产生饥饿感,但此时身体通常不会有明显不适。

胃排空后,血液中的葡萄糖仍会不断被机体消耗,若长时间未进食,持续的饥饿感会导致出现体力下降、情绪低落等。当饥饿持续时间超8小时,长时间没有能量供给,中枢神经系统受饥饿刺激,可能会出现精神恍惚、心慌、手抖等症状。

同时,为了维持机体正常运转,糖原将参与能量供给,便会导​​致血糖水平直线下降,长此以往可能诱发多个器官病变。

可能与5种疾病有关

对健康人群而言,短暂的饥饿不至于引发心慌、手抖现象。如果一饿就感觉心慌、手抖,可能预示着身体出现

了问题。

1.低血糖

发生低血糖时,身体会立即启动升血糖机制,动用储存的糖来尽量升高血糖,会伴随交感神经兴奋表现,出现心悸、出汗、面色苍白、肢体震颤等症状,且血糖下降速度越快,症状越明显。

2.糖尿病

部分2型糖尿病患者,特别是比较肥胖的患者,可能会出现“糖前期”症状。主要表现为下一餐前,即饥饿状态时出现低血糖反应,如心慌、手抖、浑身无力等症状。

3.甲状腺功能亢进

甲亢患者体内甲状腺激素产生和分泌过多,可能会导致身体代谢速度加快,神经兴奋性增加。

如果常在饥饿时出现心慌、手抖,尤其在双手伸开,十指分开时明显,并伴随怕热、出汗多、消瘦、突眼等症状,建议进

行甲功五项、甲状腺激素水平检查。

4.肠胃疾病

当胃部没有食物,胃酸又分泌过多时,可能会出现心慌和手发抖。如患胃溃疡等疾病,在饥饿状态下症状可能会加重,引发不适感。

5.心血管疾病

若存在心脏方面的疾病,如心律失常、冠心病等,也可能引起心慌、胸闷、手抖等现象。饥饿状态下,血压降低,易导致脑供血不足,加重症状。

6.类人容易“隐性饥饿”

有饥饿感是人体的正常现象,但“隐性饥饿”对健康的影响更大。“隐性饥饿”是指微量营养素的缺乏,如维生素、矿物质、膳食纤维等。据统计,大约70%的慢性疾病与“隐性饥饿”有关,如肥胖、心脑血管疾病、视力下降、免疫力下降、早衰等。通常,以下几类人更易发生“隐性饥饿”。

1.经常熬夜

熬夜会增加维生素C、维生素E、B族维生素的消耗。同时,睡眠不足会影响食欲,导致各种营养素摄入量降低。

2.经常出差的人

由于出差期间很难做到均衡饮食,粗粮吃不上、蔬果吃不够的情况很常见,因此,经常出差的人易缺乏维生素B1、维生素B2、维生素C和钙。

3.节食减肥的人

节食减肥的人在控制能量的同时,各种微量营养素的摄入量也会减少,从而易导致“隐性饥饿”。

4.少晒太阳的人

由于食物中维生素D含量很少,晒太阳是补充维生素D的重要途径,如果缺乏日照,很容易缺乏维生素D。

5.素食人群

植物性食物中的铁吸收利用率特别

低,维生素B12几乎只存在于动物性食物中,所以素食人群很容易缺乏这两种营养素。

6.儿童

挑食、偏食、常吃快餐是导致儿童“隐性饥饿”的重要原因。

此外,处于特殊生理阶段的某些人群,如孕期、哺乳期、更年期、老人也容易出现“隐性饥饿”。

既要“吃饱”也要“吃好”

有饥饿感才吃饭,往往容易选择高热量的食物,并且进餐速度也快,最终导致能量摄入过多。做到以下3点,可以在延缓饥饿感的同时补足营养。

1.选择高纤维、低脂肪的食物

高纤维食物,像蔬菜、菌类、水果、粗粮等,是消除饥饿感的高手,也是公认的低热量食品。同时,选取脂肪含量不高的食物,比如鱼肉、虾肉、鸡肉

等白色肉类,或精瘦的红色肉类,它们不但脂肪含量少,而且蛋白质含量高有助于增强饱腹感。

此外,避免摄入过高脂肪含量的食品(如油炸小吃、甜点、汉堡及烧烤类食物)对控制过度食欲至关重要。

2.两餐之间吃点零食

上午10点半左右,人体新陈代谢速度变快;下午4点左右,体内葡萄糖含量已经降低,这时大部分人会感到饥饿。在这两个时间点适当加餐,选择一些健康的零食,如低能量且有饱腹感的食物:水果、牛奶、酸奶、豆浆或坚果。

3.改变进餐顺序

建议大家遵循以下进餐顺序:喝汤→吃蔬菜→食用蛋白质→吃主食。这样的进餐顺序可以延缓消化速度,让营养素的释放缓慢而平稳,直到小肠末端都有食物被吸收。

(据《生命时报》)

生活提示

俗话说“千金难买老来瘦”,许多人认为瘦才是健康长寿的基础,但有时候“老来瘦”也不是什么好事。一些体重下降的老人,可能发现自己变得容易疲劳、时常走不动路、跌倒次数增多……这种瘦可能与肌少症有关。

“老来瘦”未必好 当心是肌少症

“老来瘦”不一定是好事

骨骼肌对人的体重控制、血糖调节、免疫功能和生活质量等起着至关重要的作用。

肌肉减少症指由衰老引起的骨骼肌质量下降和肌力减退。当人从30岁起,肌肉便会开始走“下坡路”。

1.肌肉对老年人很重要

肌少症患者的主要症状有虚弱、容易跌倒、行走困难、步态缓慢、四肢纤细和无力等。

肌肉减少,必然伴随行动能力减弱,进而导致行动迟缓、平衡感差、容易摔倒。同时,由于缺乏肌肉的牵拉负荷刺激,骨质疏松也常相伴发生。

简而言之,肌少症不仅增加了老年人跌倒的风险,跌倒后又容易骨折,而且可能带来长期卧床、感染、失能等一系列严重后果。

2.肌肉为何会流失

人体骨骼肌自身具有生长和衰老的规律,一般30岁时骨骼肌肌量达到峰值,此后每年减少1%~2%。50~70岁,肌肉力量每10年下降15%;70岁后每10年下降30%。

老年人因食欲减退、消化及吸收功能下降,蛋白质及维生素D等营养素摄入量减少,肌肉流失加快。

运动量不足、活动能力下降也会进一步加剧肌肉减少。此外,患有慢性炎症性疾病、糖尿病、认知功能损伤、骨质疏松的人群发生肌少症的风险更高。

注意:肌少症并非老年人特有。过度节食减肥的年轻人、体力活动过少的

中年人,同样可能患肌少症。

这几个方法可自测肌少症

诊断肌少症需要肌力、肌强度和肌量的评估,为尽早预知风险,可采取以下4种方式进行自测。

1.测量小腿围

保持小腿垂直地面,用软尺测量维度,如果男性小腿围<34厘米,女性<33厘米,则表示肌肉量不足。

另外,也可用手检测:在小腿最粗的一圈以双手食指与大拇指环绕,如果指环和小腿之间有空隙,则表示肌肉量明显不足。

2.肌肉力量测试

站立位时,采用弹簧式握力器,伸肘测量握力;坐位时,选用液压式握力器,90度屈肘测量握力。主力手测量2次,选取最大读数。

如果男性小于28公斤,女性小于18公斤,则表示上肢肌肉功能下降。

3.躯体功能测量

在保障安全的前提下,可测量5次起坐时间或6米步行速度。起坐时用最快的速度不借助双手起坐;行走时中途不加速不减速,至少测量2次,取平均速度。

若5次起坐时间≥12秒,步行速度<1米/秒,则表示身体功能下降。

4.SARC-F问卷筛查

目前肌少症国际临床实践指南(ICFSR)推荐使用SARC-F调查问卷对肌少症进行筛查。

①力量(S):举起或搬运10磅物体(约4.5Kg)是否存在困难

0分——没有困难;1分——稍有困难;2分——困难

较大或不能完成。

②行走(A):步行穿过房间是否存在困难,是否需要帮助

0分——没有困难;1分——稍有困难;2分——困难较大,需要使用辅助器具,需要他人帮助。

③起身(R):从椅子或床起立是否存在困难,是否需要帮助

0分——没有困难;1分——稍有困难;2分——困难较大,需要使用辅助器具,需要他人帮助。

④爬楼梯(C):爬10层台阶是否存在困难

0分——没有困难;1分——稍有困难;2分——困难较大或不能完成。

⑤跌倒(F):过去1年内的跌倒情况

0分——过去1年内没有跌倒史;1分——过去1年内跌倒1~3次;2分——过去1年内跌倒4次及以上。

提示:以上5项总分相加,分数越高者体能越差。若SARC-F总分≥4分提示存在肌少症风险,需进一步进行肌肉力量评估。

老年人如何“存”住肌肉

老年群体预防和改善肌少症,需从营养补充和肌肉训练两方面入手。

1.吃够蛋白质

非肌少症的60岁及以上老年人,建议每日摄入1.0~1.2克/公斤(按体重)蛋白质;而对于明确诊断的肌少症患者建议每日蛋白质摄入量达到1.2~1.5克/公斤;对合并严重营养不良时需要补充到1.5克/公斤以上。

蛋白质摄入应平均分布于每日3~5餐中,优质蛋白比例至少占50%。老年人

食欲下降和消化吸收能力下降,可采用少量多餐,以蒸、煮、炖、烩、焖等方式将食物烹制软烂再食用。

2.增强肌肉力量

建议老年群体在营养补充的基础上进行抗阻训练,如坐位抬腿、静力靠墙蹲以及弹力带等,并联合有氧、拉伸和平衡运动以改善躯体功能。抗阻训练一般每周2~3次,每次训练中每组动作重复8~12次。

合并慢性疾病的老年人需在基础疾病控制稳定后,制定个体化运动方案。

(综合自《生命时报》、科普中国)



我的健康我做主

大暑时节如何养生? 专家有话说

暑热之时,公众应如何养生保健?怎样预防夏季常见病?外出旅行应该注意什么?

“大暑是一年中国气温最高的节气。”专家介绍,预计今年大暑期间,华中、华东、西南部分地区、西北大部等地可能出现阶段性的高温天气,建议公众做好防暑降温等防护措施,尤其现在正值暑假,需关注预警信息,合理安排出行。

专家提醒,户外活动时,应尽量避开阳光直射和长时间暴晒,外出可采取防晒措施,如打遮阳伞、戴遮阳帽和遮

阳镜、涂抹防晒霜等。同时,随身携带运动饮料或淡盐水,及时补充水分和电解质,一旦出现明显的乏力头昏、胸闷心悸、大量出汗、四肢发麻、恶心等症状,迅速到阴凉通风处休息,若症状持续存在或加重,应及时就医。

大暑时节,在养生保健方面有哪些注意事项?专家建议,饮食上少吃辛辣刺激、肥甘厚腻的食物;保持良好的睡眠,尽量减少熬夜,养足精气神;少动“肝火”,以防“情绪中暑”,尽可能使自己保持心平气和;科学健身。

大暑时节,老人和孩子易受暑热侵扰,有哪些简单易行的保健方法可以更好地预防夏季常见病?

专家介绍,中医强调“未病先防,已病防变”,老人、儿童和体虚气弱的人群要特别做好夏季腹泻等疾病的防治。夏天这类人群的脾胃运化功能减退,往往食欲欠佳,饮食方面要注意养护脾胃,以清淡和容易消化的食物为主,适量补充优质蛋白质,如新鲜的鱼、虾、鸡肉、鸭肉等。

暑假期间也是旅游高峰期。专家

建议,出行前可提前了解旅游目的地相关信息,重点关注目的地传染病流行情况,做好防范;了解自己和同行者的身体状况,尤其是老人、孕妇、慢性病患者,建议进行健康状况评估后再决定是否出行;准备好必需品,如常用药品、口罩、消毒湿巾、免洗洗手液、驱虫剂等。

提醒:境外旅游返程后,要做好自我健康监测,若出现发热、头痛、肌肉骨骼痛、皮疹等不适症状,应主动就医,并告知接诊医生境外旅居史。

(综合自新华社、《北京日报》)

科学辟谣

儿童用药,按成人剂量减半就行?

真相:不准确

儿童用药直接按照成人剂量减半的做法是不可取的。儿童和成人在药物吸收、代谢过程以及对药物的耐受性、反应性等方面存在显著差异。

因此,简单地将成人用药量减半用于儿童,不仅可能无法达到预期的治疗效果,还可能带来用药风险,严重时会导致肝肾等重要脏器损伤。

儿童用药应该依据医生的专业建议,根据儿童的体重、年龄、病情及药物特性等因素综合确定剂量。家长不应仅凭经验或道听途说自行调整用药剂量,以免给儿童健康带来不必要的损害。同时,家长在给儿童用药时,应仔细阅读药品说明书,了解药物的适应症、用法用量、禁忌症及不良反应等,确保药物对儿童的疗效。

审核:唐芹 中华医学会儿科学普及部主任研究员 国家健康科普专家

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。