

为什么低血糖会突然晕厥？

此病远比想象的严重，很多人忽视了

一秒“关机”栽在碗里！此病远比想象的严重，很多人忽视了。心慌、手抖、浑身无力，眼前突然发黑、瞬间出冷汗……你是否有过类似的经历？注意！出现这些症状可别不当回事儿，严重甚至可致命！

1 节食减肥一天没吃饭 小伙原地“关机”

近日，内蒙古一小伙由于减肥长时问未吃饭，在店里吃麻辣烫时突发低血糖，一头扎在碗里，随即摔倒在地，导致面部浅二度烫伤。

小伙自称为了快速减肥，近期一天只吃一顿饭，事发当天更是一直到晚上都没有吃饭。在饭店里感到身体发冷，随即就昏了过去，等醒来时已经躺在地上了。

2 为什么低血糖会突然晕厥？ 如何科学自救？

记者近日专访首都医科大学附属北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰，带你了解比高血糖更危险的——“低血糖”。

刘冰介绍，血糖对人体非常重要，相当于维持大脑、心脏、肝脏等各器官运转的“燃料”。通常，正常范围血糖值为3.9-6.1mmol/L，当低于2.8mmol/L时，就进入了低血糖的范畴。

很多人关注高血糖，却忽视了低血糖的影响，认为一旦低血糖吃点东西就恢复了。但实际上，若血糖低到一定程度，将对身体和大脑造成不可逆的损伤，还可能引起心肌缺血、心梗，甚至导致死亡。

低血糖有以下这些症状：

轻度症状：患者可能会突然感到心跳加快、心慌，身上出冷汗，双手不自觉地颤抖，同时伴有强烈的饥饿感。

中度症状：随着血糖进一步降低，大脑将出现认知损害、行为改变、精神运动异常等表现。患者可能会变得注意力不集中，对周围事物的反应变慢，烦躁、易怒。

重度症状：低血糖严重时会出现癫痫、昏迷、抽搐等症状。

刘冰特别提到，低血糖症状远比想象复杂。反复低血糖的人机体会建立耐受，进一步发展为无症状低血糖：不饿不慌不手抖，毫无征兆就陷入昏迷，这种情况是十分危险的。

刘冰介绍，正常人在合理饮食的情况下，由于身体有糖原储备，一般不容易出现低血糖。

以下这些人群属于低血糖高发人群：

糖尿病人群：值得注意的是，低血糖较常发生在糖尿病患者身上，他们会反复在餐前或餐后出现心慌、手抖、饥饿等低血糖症状；糖尿病前期也可能出现类似症状，需引起警惕。

肥胖、生活不规律人群：一些肥胖或生活不规律的人可能产生高胰岛素血症（血液中存在过高水平的胰岛素），再加上进食不规律，易出现低血糖。

不合理节食人群：不当节食减肥的人若长时间摄入的能量过低（如不吃主食和蛋白质，仅吃水煮蔬菜等），容易出现低血糖的情况。此外，晨起空腹锻炼也有低血糖风险。

其他因素：其余少见原因有胰岛素瘤、急性酒精中毒、肝/肾衰竭等危重疾病、服用某些药物等，也会诱发低血糖。

出现低血糖如何急救？

刘冰提示，相比高血糖，低血糖来势更急，应尽快纠正，以免出现严重后果。那么，此时吃什么恢复快呢？

葡萄糖：首选葡萄糖液和葡萄糖糖片，吸收更快。

含糖可乐或果汁：可以喝100毫升的含糖可乐或果汁，液体含糖饮料比固态食物见效快。

白糖水：用一勺白糖加一点水化开饮用，也可快速见效。

糖果：推荐吃最传统的硬糖。

注意：不建议吃饼干、巧克力、面包或者牛奶、鸡蛋等，这些食物往往需要经过人体消化吸收，对低血糖起效较慢。

补充糖分后需观察15分钟，若此时症状好转，血糖恢复正常，即可正常吃饭；若未缓解，应再次采取措施。若症状持续加重，应及时到医院就诊。

遇到他人低血糖如何急救？

若对方还有意识，并且明确表示自己有糖尿病或怀疑低血糖，此时可以给予糖块、糖水施救。

若对方意识丧失，不能轻易给予糖块或糖水，否则易引起窒息。应快速拨打120，由专业医生进行静脉输注葡萄糖等紧急处理。

等待急救时，应使患者保持侧卧，确保其呼吸通道顺畅。

3 预防低血糖 牢记以下几点

不管是糖尿病患者还是正常人，预防低血糖都应做到以下几点：

规律进食：应定时定量进食，避免过度节食或长时间空腹。如果因为特殊情况不能按时进食，应提前准备一些高糖食物，如糖果、饼干、巧克力等，及时补充能量。

科学减肥：一天只吃一顿、断绝碳水、只吃蔬菜……这些过激的减肥行为都在为低血糖“埋雷”。应在保持均衡营养的前提下控制热量摄入，适度健身锻炼，不过分追求“掉秤”。

适度运动：运动可增强体质，但要避免空腹或过度运动。运动前应适当加餐，运动后要及时补充能量。

刘冰特别提示，糖尿病患者由于需严格控制血糖，更易发生低血糖，应从以下三方面加以注意：

监测血糖：应定期监测血糖，了解血糖变化情况，以便及时调整治疗方案。

合理用药：应严格按照医嘱使用降糖药物，不要擅自增减剂量，同时要注意药物的使用时间、方法及剂量，避免用药与进餐时间不匹配。

随身带卡：糖尿病患者（尤其是老年患者）可随时携带急救卡，上面清楚标注紧急联系电话、既往病史和服用药物等信息，一旦出现紧急情况方便他人快速识别救援。

当下瘦身减肥渐成时尚，但许多人在减肥之路上越走越偏。国家应急广播提醒您，减肥不是盲目挨饿，健康才是前提！别让“减肥狠招”变成伤害身体的“利器”，规律进食、科学运动，才能真正达到健康的目的。

据国家应急广播微信公众号

身体出现这些症状：免疫力下降了 8个补救方法帮助你

消毒剂浓度越高 效果越好 是真是假？

免疫力是人体重要的生理功能，一旦受损各种疾病便会乘虚而入，身体的哪些信号说明免疫力正在下降？如何增强免疫力？一起了解。

免疫力低下的5个表现

1. 感到疲倦

经常提不起精神，稍做一点事就感到疲倦，但临床检查未发现重要的器质性病变，身体处于亚健康状态。

2. 感冒不断

夏天容易伤暑，冬天容易受凉，经常感冒，天气稍有变化就会咳嗽、打喷嚏，很长一段时间才会好起来，似乎什么药物都不灵验。

3. 容易感染

健康人受点小伤，很快就会痊愈，而免疫力低下者不管哪个部位有伤口，不但不易好转且还会引起感染，伤口出现红肿化脓。

4. 肠胃娇气

食物凉点、硬点都不行，多吃一口就会消化不良，肚子发胀；吃了生冷或辛辣刺激性食物，还会腹泻、腹痛。

5. 旧病复发

患有各种慢性疾病，稍有风吹草动，

就会复发或加重。

提高免疫力的8个方法

1. 保证饮食平衡

饮食应多品种多变化，做到主副食、粗细粮、荤与素的合理搭配。

适当多吃蔬菜和水果，保证蛋白质、维生素、矿物质和微量元素的摄入，可适量多吃如豆制品、奶品、十字花科蔬菜、番茄、胡萝卜、鱼、荞麦、绿茶和黑木耳等，并注意做到低脂、低糖、低盐。

2. 坚持适量运动

加强体育锻炼对增强体质、提高免疫功能意义重大，但要注意选择运动项目和运动强度，要因人而异，并要循序渐进、量力而行。

3. 做好预防感染

要培养良好的卫生习惯，加强养生保健。并顺应自然，注意气候冷暖变化，及时增减衣服。在流感等传染病流行期间少到公共场所活动，避免交叉感染。

4. 及时补充水分

缺水不但影响正常生理功能，降低人的免疫力，还易诱发呼吸、循环、泌尿等系统的多种疾病，要养成及时饮水的好习惯。

5. 保证充足睡眠

充足的睡眠是人体各器官进行自我修复、消除疲劳、增进活力、增强免疫力的最佳途径。

6. 戒除不良嗜好

生活规律，按时作息，戒烟戒（限）酒，远离有毒有害物质，注意保持汗腺、二便通畅，防止便秘。

7. 按需接种疫苗

接种疫苗是预防传染性疾病科学有效的手段，接种疫苗能够对易感人群进行保护，最大限度阻断疾病传播。

8. 保持良好情绪

焦虑、紧张、抑郁和愤怒等不良情绪会对免疫系统造成极大伤害，诱发肿瘤等各种疾病。而良好的情绪会使机体生理功能处于最佳状态，有利于废物排泄、消除疲劳、增进食欲、保证睡眠，提高免疫功能。

消毒剂在使用时，需要兼顾浓度和作用时间两个关键因素。一般情况下，消毒剂的浓度会影响消毒效果，但并非浓度越高，消毒效果就越好。家庭消毒时，需要根据具体情况，选择合适浓度的消毒剂进行消毒处理。比如，对家具表面消毒时，推荐使用浓度为250-500毫克/升的含氯消毒剂溶液，将布用消毒剂浸湿后擦拭表面，作用30分钟后，用清水再次擦净即可。使用酒精消毒时，70%-80%浓度的酒精为最佳选择，消毒时需保证表面被酒精充分湿润，作用时间维持在30秒至1分钟。酒精消毒剂具有消毒作用快、无残留等优点，但使用时必须遵循科学方法。

在日常生活中，酒精一般用于皮肤表面的擦拭消毒。由于酒精属于脂溶剂，反复、频繁使用会导致皮肤脱脂、干裂，所以，使用酒精进行手部消毒后，建议及时涂抹护手霜，也可以直接选用添加护肤成分的消毒剂，减少对皮肤的刺激。

需要注意的是，酒精严禁用于空气消毒。小范围喷洒酒精无法达到消杀空气中病原微生物的效果，若在室内大范围喷洒，酒精蒸气遇明火或静电极易引发火灾，存在严重安全隐患。

据健康中国微信公众号