



长寿保健

你是否感觉早上一起床或长时间坐着打电脑,会出现手麻、脚麻,甚至无力有刺痛感,以为自己快中风了?网路上说,这些症状是因为缺少维生素B群家族中的B12有关;另外也有一说,可能是神经髓鞘被破坏,即俗称“脱髓鞘”引起。到底是怎麼一回事呢?来听听专业药师怎麼说。

手麻分为两种:“感觉迟钝”、“感觉过敏”

马尚荣药师表示,我们平常所说的手麻,主观上可以略分为两种:第一种状况,民众会觉得手的感觉变得迟钝,遇到冰的或热的东西时,感觉不像身体其他的部位那麼敏锐,这种麻木感,医学上称之为“感觉迟钝”(Hypoesthesia)。第二种状况,民众会觉得手的感觉变得非常敏锐,一碰到就会有被电到一样的刺痛感。这种感觉过于敏锐的手麻,医学上称之为“感觉过敏”(Hyperesthesia)。

“脱髓鞘”,也可能导致手脚感觉异常的现象

至于,什麼是“脱髓鞘”呢?马尚荣药师表示,“脱髓鞘”临床上的表现主要以急性或亚急性的肌肉无力为主,有些患者也会出现手脚感觉异常的现象。肌肉无力的范围除了四肢之外,有时候脸部、吞嚥及呼吸的肌肉也会受到影响。发病后有一半的病人在两星期内会进展到病情的顶点,而九成的病人会在四星期内达到最严重的程度。除了肌肉无力之外,约六成的

病人会出现自律神经失调的现象,像心律不整、血压过高或过低、心跳太快或太慢、解尿困难、流汗减少等。这个疾病的致病机制有许多研究,目前的理论认为这是一种免疫反应所引起的。

手麻、脚麻,或有刺痛感,恐与缺乏维生素B12有关

手麻、脚麻,或有刺痛感与缺少B群真的有关吗?马尚荣药师表示,出现手麻、脚麻、有针刺感,同时身体又无力感等变化,大多数人可能会与血液循环不良作联想,然而这些肢体末端的神经症状,都可能是与缺乏维生素B群家族中的B12有关。维生素B12是人体神经传导所需物质,影响神经传导的速度。当维生素B12不足时,也可能会产生“脱髓鞘”,因此出现触觉反应变慢、手指有发麻、刺痛感等症状。

另外,维生素B12也与血球形成有关,维生素B12不足,可能引起大血球变异,严重者甚至会出现恶性贫血,会连带的引响血液携氧量和废物代谢率。此外,维生素B12也与产生保护神经系统的髓鞘和神经系统的支持有关。若再加上神经传导有问题,甚至会影响认知功能,出现记忆力减退等失智现象。

正确补充维生素B12,分辨两大来源

如何正确补充维生素B12呢?马尚荣药师表示,成人每天大约需要2.4微克(mcg)的量才

能够维持身体平衡,所以固定摄取维生素B12的食品很重要,由于人体无法自行合成维生素B12,许多素食者会希望通过海藻、糙米等植物性来源补充维生素B12,但是“动物来源B12”与“植物来源B12”两者所拥有的维生素B12“种类”与“生物利用率”都大大不同。

1. 动物来源维生素B12

是“具有活性”的维生素B12,可以被生物有效吸收利用。

2. 植物来源维生素B12

是“不具活性”的维生素B12(Pseudovitamin B12),可以把它想像成很像维生素B12的相似营养素,但是却不具有真正维生素B12的效果。

银发族、动过胃部手术等4大族群,容易缺乏维生素B12

许多纯素食者可能会面临缺乏维生素B12的窘境,所以会建议茹素者需要额外多补充B12较佳。另外,较容易出现维生素B12吸收不佳的族群,包括饮食不均衡、曾经做过胃部手术、自体免疫疾病、高龄银发族群等4大族群。

维生素B12含量较高的食物包括肝脏、海鲜,如果连蛋、奶都不吃,较容易发生摄取不足。还有一类族群是动过胃部手术的人,因为胃中的内生因子会影响维生素B12吸收,容易发生摄取不足。而银发族群因年龄增长,也要注意维生素B12吸收不佳的风险。整体而言,维生素B12缺乏

手麻脚麻、刺痛感,代表快中风了?

華人健康網

手麻脚麻刺痛感?
恐缺乏維生素B12



易与饮食摄取不足、特定原因造成吸收能力差,或年纪增长导致吸收下降有关。

马尚荣药师提醒,避免手脚麻、无力、刺痛感,除了适当补充维生素B12食物或保健品之外,以下日常生活也有3点要注意:

1. 不良姿势,可能致手麻脚麻:

不良姿势可能会压迫神经,容易致手麻脚麻,手麻脚麻发生的位置不同,原因也大不相同。最常见的麻痺原因,是神经或血管问题

引起的,短期的麻痺多是来自于姿势压迫、扭曲,造成周边神经受到压迫、缺氧而发生麻痺,例如“腕隧道症候群(滑鼠手)”;长期麻痺原因,则可能因为骨刺增生、椎间盘突出引发;至于特殊患者如糖尿病人,则是因为周边神经遭破坏,也常会出现手脚麻痺症状。

2. 肌肉、关节受伤,可能造成麻痺:

常见血液循环不好、血管被外力压迫等,都可能造成麻痺症状,例如睡午觉时,长时间压

迫手臂,会造成手麻;但也不可排除某些麻痺元凶是来自内脏,如脊髓里长肿瘤、骨盆腔发炎而引起脚麻。

3. 过冷、瞬间用力,小心脚抽筋:

脚抽筋的原因也相当多样,包括肌肉因受凉而收缩;长距离跑步等运动造成过劳;电解质不平衡或钙、镁、钾、磷等物质缺乏;突然踢腿、睡眠中伸懒腰等动作瞬间用力;压迫过久造成血管阻塞等5大原因,都容易致脚抽筋的发生。



一辈子很短,短得来不及细算

童年,不知不觉没了;青春,不知不觉没了而那些无忧无虑的快乐,好像也消失不见了一辈子三万天而已,没有你想得那么长

有什么心愿,快点实现;有什么目标,快点奋战别等来等去,等来年龄增长,等来了热情褪去人生不是花,败了再开;身体不是叶,落了再生我们每个人,都只有一次人生,只有一个身体生病不能等,健康没了,人就完了人生不能等,时间过了,人就终了一辈子不长,别再等以后

想吃的东西,去吃;想做的事情,趁早想要的感情,去追;想去的地方,快去别一等再等,等牙没有了,想吃就难了等人离开了,想爱就晚了一辈子很短,这一生短暂时间不等人,岁月不等你趁我们都还活着

对父母,孝顺点;对爱人,珍惜点对朋友,真心点,对自己,好一点

“求祢指教我们怎样数算自己的日子,好叫我们得着智慧的心。”

~诗篇90篇12节~

来源:水深之处



怎樣的父母,往往就養出怎樣的子

世界上许多神所大用的人,都是从度量、有远见的父母来的。

好比提摩太之所以成为保罗的好帮手,因为他有满了信心的母亲和外祖母。她们的信心大,养出的孩子也就大,能够被使用在大的工作上,成就大的属灵前途。

历代你看见不知道有多少神所重用的仆人,都是从这种“大”的父母来的。卫斯理约翰是一个,

约翰牛顿是一个。我们的诗歌里,有许多都是牛顿作的。约翰培登也是一个。约翰培登是全世界最有名的国外布道者。在作父亲的父人当中,也许没有几个能像他的父亲一样。

培登到年老的时候还说:“我每一次要犯罪的时候,总是记得父亲,记得父亲为我祷告。”他家里很穷,只有一间卧房,一间厨房,一间小房。“每一次我听见父亲在那一个小房间

里祷告,叹气,就发抖。他在那里为我们的灵魂求。我到现在年老了,还记得他的叹气。我感谢神,祂给我这样的一个父亲。我不能犯罪。我如果犯罪,我得罪我天上的父亲,我也得罪我地上的父亲。”

培登的父亲是大的,他想到了儿子很远的需要,也想到了神的需要,所以他能养出一个大的儿子。

我们这一代,如果每一个作父母的都作好的父母,大的父母,就不知道要有多少刚强的弟兄姊妹。虽然也有些父母很好,儿女却怎麼也教不好的例子,但你不好好教养的话是肯定教不好。教会的前途,都是看这些作父母的人如何。神要赐恩给教会,但祂需要有父母兴起来与她配合,需要更多的孩子提摩太兴起来!

