

漫说健康

睡眠问题在当今社会普遍存在,不少人或多或少受其困扰。在快节奏的生活中,早醒、多梦、睡不着等睡眠问题不仅影响人们的生活质量,还会对身心健康造成负面影响。

养成良好的习惯 做好睡前准备 寻求专业帮助

做好这几点助你好眠



(资料图片)

是它们偷走你的睡眠

- 精神心理压力**
现代社会多样化和快节奏的生活方式,给人们带来很大的压力。在压力的刺激下,垂体一下丘脑—肾上腺轴(HPA)会释放大量的肾上腺皮质激素,比如皮质醇。高水平的皮质醇会抑制褪黑素分泌,从而影响睡眠节律。此外,皮质醇也可以激活交感神经系统,从而使身体处于超常警觉状态,人们甚至会因此感到烦躁、焦虑,出现睡眠问题。
- 睡眠习惯不佳**
不规律的睡眠时间、睡前剧烈运动、过度使用手机或玩游戏以及在床上工作、看电视等不良习惯等都可能影响睡眠。并且,很多因过度使用手机或玩游戏而晚睡的人,常延迟起床来补偿睡眠,这样会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环,长此以往,引发睡眠问题。
- 精神或躯体疾病**
精神或躯体疾病本身就可能会有睡眠问题。特别是对于焦虑症、抑郁症、创伤后应激障碍等精神疾病患者,失眠可能是精神疾病本身的症状之一。同时,失眠也常常是精神疾病发生前的危险因素,在典型精神症状出现前就可存在失眠症状。
- 睡眠环境不适宜**
噪声、光线、温度、床垫硬度等都可能影响睡眠。不适宜睡眠的环境因素直接影响人们的睡眠质量和时间。长期处于不适宜的睡眠环境中,人们容易出现睡眠问题。

五类人易有睡眠问题

- 生物钟不规律者。**经常倒班或倒时差的人群,由于其工作性质,需要在夜间或者非正常的工作时间工作,生物钟经常会根据不规律的工作日程做出调整,容易出现紊乱,从而导致睡眠问题。
- 生活习惯不健康者。**饮食不规律,经常摄入高脂肪、高糖、高盐等不健康食物,容易造成身体不适、消化不良,影响睡眠质量;长期久坐不动、缺乏运动,容易导致身体机能下降、代谢减缓等问题,影响睡眠质量;睡前长时间地使用手机、平板电脑等电子产品,电子产品屏幕发射的蓝光,容易导致睡眠质量下降、睡眠时间减少等问题;过度饮酒、喝咖啡、喝茶或大量吸烟,酒精、咖啡因、尼古丁等物质有刺激作用,会影响中枢神经系统,影响睡眠质量。
- 精神压力大者。**精神因素是引起失眠的重要原因,面临压力时,大脑会处于紧张状态,这会导致神经兴奋,使人睡变得困难。平时工作、学习、生活压力大的人群,过于疲惫或者思虑过多,更容易存在睡眠问题。
- 情绪不稳定者。**情绪波动太大会导致人体内环境的紊乱,从而干扰正常的睡眠过程,引起失眠、多梦等症状。容易焦虑、抑郁的人群,更容易出现睡眠问题。
- 有躯体疾病者。**躯体疾病带来的疼痛和不适,如心脏病、肺部疾病导致的呼吸困难,泌尿系统疾病导致的夜尿频繁等,这些症状都可能影响睡眠质量。

做好这几点助你好眠

- 养成健康生活习惯**
 - **建立规律的睡眠时间表。**每天固定的睡觉时间和起床时间可以帮助调整生物钟,促进睡眠。
 - **营造舒适的睡眠环境。**卧室安静,床垫和枕头舒适,有利于睡眠。
 - **限制咖啡因的摄入量。**减少咖啡、茶等含咖啡因饮料的摄入量,可以改善睡眠质量。
 - **规律运动。**制定规律锻炼计划,但不要在睡前3小时进行剧烈体育锻炼。
 - **避免在睡前摄入大量食物。**过量进食或饮水可能导致睡眠不佳,尤其是在睡前几个小时。
- 睡前准备要做好**
 - **睡前放松技巧。**睡前进行简单的肌肉放松训练和呼吸放松训练。
 - **控制睡眠时间。**确保在床上的睡眠时间与实际睡眠时间一致,以调整睡眠模式。
 - **睡前准备。**建立固定的睡前习惯,如洗澡、阅读或听柔和的音乐,有助于大脑放松并入睡。避免在床上进行工作或看电视等活动,以建立床与睡眠的联系。
- 寻求专业帮助**
如果长期存在睡眠问题,建议咨询睡眠医学专家,进行评估和诊断。
 - **药物治疗。**医生根据患者实际情况,给予相应改善睡眠的药物。
 - **心理治疗。**在医生和心理治疗师的帮助下,患者可采用认知行为治疗、催眠治疗等改善失眠症状。(张颖健)

健康教育

地震时应选择正确的避震方式

发生地震时,应选择正确避震方式,震后立即开展自救互救。地震时,身处平房或低层楼房,应迅速跑到室外空旷处。身处楼房高层,要迅速躲在坚固的家具旁、承重墙的内墙角或开间小的房间,远离门窗、外墙、阳台,不要跳楼,不要使用电梯。关闭电源、火源。室外要避开高大建筑物、玻璃幕墙、立交桥、高压电线等易发生次生灾害的地方。

如果地震被埋,要坚定生存信念;保存体力,不要大喊大叫;可用砖头、铁器等击打管道或墙壁发出求救信号。震后不要立即返回建筑物内,以防余震发生。

震后救护伤员时,要立即清理口鼻异物,保持呼吸道通畅;对出血部位及时止血、包扎;对骨折部位进行固定。

(晓健)

■下期刊登预告:

《健康教育》将在4月26日7版,刊登中国公民“健康素养”66条第1条解读——“健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态”,敬请关注。



进入春季,犬类进入了发情期和换毛期,情绪不稳定、攻击性增强,且天气转暖,人们衣着逐渐单薄,使得春季成为犬类伤人事件的高发期。

医生提醒,被猫狗咬伤、抓伤时,如附近有医院,应立即就医。若距离医院较远,可先用清水和肥皂水交替冲洗伤口。即使自己处理过伤口,也要尽快就医。被家养宠物抓咬也可能患病,绝不要忽视风险。被不能排除狂犬病风险的动物抓伤、咬伤后,需要立即进行狂犬病疫苗的接种,必要时遵医嘱注射狂犬病被动免疫制剂。

须24小时内接种疫苗

狂犬病是由狂犬病病毒引起的一种人畜共患传染病,传染源是感染狂犬病毒的狗、猫等温血动物,它通过咬伤、抓伤、舔舐黏膜等方式传染给人。狂犬病的潜伏期长短不一,一般在1至3个月内发病,极个别潜伏期可能超过1年。一旦发病,死亡率几乎为100%。

在就诊患者中,大部分是被宠物猫狗抓伤、咬伤的,此外还有被貂、蝙蝠等高风险动物咬伤的。

医生表示,因为病毒不是眼睛能看到的,特别是抓了表皮、没出血,很多人存在侥幸心理,认为可以不接种狂犬疫苗,这是错误的。而且不是只有患有狂犬病的动物才带有病毒,看上去健康的狗、猫和其它动物的唾液,也可能带有狂犬病毒。如果一不小心被其抓咬了,也可能会感染病毒。

咬伤伤口如何处理

- 医生给出以下4点建议:
 - 清洗。被咬伤后,马上用肥皂水和流动清水反复清洗伤口,至少15分钟。
 - 消毒。用碘伏或酒精消毒伤口。被动物咬伤未伤及静、动脉的情况下,不要包扎伤口。
 - 就医。若受伤严重,尽快去医院作进一步处理。
 - 打疫苗。被来历不明的犬类咬伤,尽快注射狂犬病疫苗。若受伤严重,还需要打狂犬病血清或狂犬病免疫球蛋白。
- 目前,爱狗养狗的人越来越多,倡导大家自觉遵守规定,文明养犬。
- (钟和)

健康科普

肥胖患者如何科学减重?

健康城镇 健康体重

深入开展爱国卫生运动

随着生活水平的提高,很多人发现裤腰紧了。一些人便下定决心减重,拼命运动甚至不吃。这样做不仅可能做了无用功,还损伤了身体。那么如何科学减重呢?

如何定义肥胖

肥胖症是指机体脂肪总含量过多或局部含量增多及分布异常,是由遗传和环境等因素共同作用而导致的慢性代谢性疾病。目前,我国34.3%和16.4%的成人超重和肥胖,11.1%和7.9%的青少年超重和肥胖,肥胖人数居全球首位。

临床上用体重指数(BMI)诊断肥胖,BMI(kg/m²)=体重(kg)/身高的平方(m²)。一般认为,18.5≤BMI<24kg/m²为正常体重范围,24≤BMI<28kg/m²为超重,BMI≥28kg/m²为肥胖。

此外,与西方人群相比,中国人群脂肪更易沉积在腹部的皮下,肝脏、胰腺、胃肠道等器官周围和内部,即产生“腹型肥胖”,多表现为“苹果型身材”。“腹型肥胖”的诊断标准为:腰围男性≥90cm,女性≥85cm。腹型肥胖更易增加患脂肪肝、胰岛素抵抗、Ⅱ型糖尿病及动脉粥样硬化等的风险。

如何有效控制体重

目前针对单纯性肥胖主要有三种治疗方法:1. 控制饮食,减少热量的摄入;2. 增加运动,增加能量的消耗;3. 药物治疗;4. 代谢手术治疗。

——饮食控制

- **限制能量平衡膳食**
限能量膳食是指在目标能量摄入基础上每日减少能量摄入500至1000kcal,或减少1/3摄入总能量,其中碳水化合物占每日总能量的55%至60%,脂肪占每日总能量的25%至30%。
- **间歇性能量限制**
间歇性能量限制是按照一定规律在特定时期内禁食或给予有限能量摄入的饮食模式。目前常用的方式包括:隔日禁食法(每24小时轮流禁食)等。在禁食期,能量供给通常在正常需求的0至25%。
- **地中海膳食**
以植物性食物为主,包括全谷类、豆类、蔬菜、水果、坚果等;鱼、家禽、蛋、乳制品适量,红肉及其产品少量;食用油主要是橄

油;适量饮红葡萄酒。其营养特点:脂肪供能为25%至35%,其中饱和脂肪酸摄入量低(7%至8%),不饱和脂肪酸摄入量较高。

——增加体力活动

运动对减肥的影响取决于运动方式、强度、时间、频率和总量。肥胖患者应增加有氧运动(如快走)至每周150分钟以上,并建议更高水平的身体活动(每周200分钟至300分钟),以维持体重下降及防止减重后的体重反弹。值得注意的是,肥胖患者由于长期负重,需要选择合适的运动方式,避免运动导致膝关节受损。

——药物治疗

建议BMI≥28kg/m²且经过3个月的生活方式干预仍不能减重5%的人群,或BMI≥24kg/m²合并高血糖、高血压、血脂异常、非酒精性脂肪肝、负重关节疼痛、睡眠呼吸暂停综合征等肥胖相关并发症之一的患者,在生活方式和行为干预基础上应用药物减重治疗。

(中山)

“讲文明 树新风”公益广告

推行垃圾分类 倡导文明生活

