



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

健康答疑

褪黑素真是
助眠神药吗

褪黑素近年来成为失眠者的新宠,更被一些商家宣传为治疗失眠的“神药”。那么,褪黑素究竟有那么神奇吗?过量补充褪黑素会不会有副作用?

目前,临幊上治疗失眠的药物主要有苯二氮卓类、巴比妥类以及中成药等,而褪黑素成为近年来的新时髦。

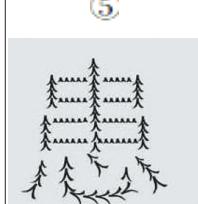
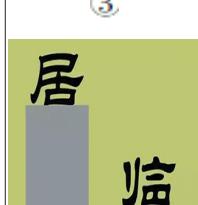
专家介绍,“褪黑素是松果体细胞合成或分泌的一种激素,因为松果体是受日光调节的。所以它就像生物钟一样影响生物节律,它有调节作用,对失眠有一定的治疗作用。但是目前市面上销售的褪黑素剂量不同,不建议长期大量服用。”

每个人都有正常生活节律,节律出问题会导致机体生物钟混乱,人体会处于慢性应激状况,长此以往会导致机体功能改变、内分泌失衡。任何助眠药物都是为了让生活节律恢复正常,严重失眠可以尝试抗失眠药物来恢复睡眠,但切忌依赖药物。

褪黑素有镇定安神作用,被称为“生理催眠剂”,但并不适用于所有失眠类型,其适用人群包括:工作原因导致作息紊乱、时差调整、老年人褪黑素减少。

值得注意的是,褪黑素是经过肝脏代谢的,肝病患者不能使用褪黑素,否则会增加肝脏负担加重病情。

此外,不能过度补充褪黑素,褪黑素在正常人体的含量相对低,如果长期从外部摄取褪黑素,反而会抑制大脑分泌褪黑素,打乱生物节律。陈明明



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“231023”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

10月20日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、吃里扒外;
2、道听途说;
3、独具匠心;
4、粉饰太平;
5、千金一刻;
6、一举两得。

科学防治骨关节炎要注意些啥

僵硬不适,骨质增生进一步发展可导致腰椎管狭窄症。

专家表示,骨关节炎形成的病因尚不明确,与年龄增大、肥胖、炎症、创伤、关节先天性发育异常、关节畸形及遗传等因素有关。

正确预防减缓疾病发生

如何做好骨关节炎的预防保护?临床实践证明,通过一些正确的预防措施,可以有效减少或延缓骨关节炎的发生。比如合理膳食,控制体重,多吃含钙及富含维生素D的食品;适当运动,选用一些相对温和的运动,如散步、做操等;保持健康生活方式,改变日常生活中不合理的姿势,如久蹲等。

专家提醒,关节对于外界温度非常敏感,老百姓常说的“老寒腿”就是指膝关节在秋冬和冬春季节转换时容易发作,要做好关节保暖,及时根据天气变化增添衣物,晚上睡觉时可以用保暖的护膝保持膝关节的温度,促进血液循环。

冬季应适当减少活动,避免

关节负荷过多及关节活动不灵便造成跌倒骨折。同时,注意不要突然激烈运动,否则容易引发关节损伤,导致膝关节退行性改变。

关节炎治疗应全程管理

若患者一旦确诊为骨关节炎,医生会根据每个人的不同症状和疾病发展阶段,提出个体化和阶梯化的治疗措施,尽可能挽救每一个退化的关节。专家介绍,骨关节炎的治疗应全程管理,结合生物、心理、社会模式综合管理健康和疾病,以预防为主,非药物和药物联合治疗、手术治疗为辅,以降低患病风险和减缓疾病进展为目标,增加患者防治骨关节炎的信心。

专家建议,早期轻度骨关节炎应避免加重疼痛、肿胀等症状的活动;中度骨关节炎可通过热敷理疗、功能锻炼、药物等缓解症状,延缓骨关节炎进展;重度骨关节炎可根据患者情况选择关节置换等手术治疗解除疼痛,改善关节功能。李恒

健康宝典

秋冬季来临,呼吸道疾病如何预防

随着秋冬季的来临,流感和肺炎等呼吸系统疾病进入了高发期,尤其是老年人深有感触。为什么一进入秋冬季节,老年人就容易患上呼吸道疾病呢?

专家表示,随着气温的降低导致流感逐渐高发,接触到流感的患者就有可能被传染而发病,从而患上呼吸道感染。此外,呼吸道感染与受凉也有关系,人体在受凉的情况下机体免疫力会出现下降,此时定植于呼吸道的病菌可能会繁殖发病。有时会导致上呼吸道感染,也有可能引起支气管炎甚至肺炎等相关疾病。

这些常见的呼吸道病原微生物都易感,一些老年人他们本身呼吸道

免疫力就差,再加上对这些病原体的敏感,出现了肺部感染和上呼吸道感染的一个现象。

那么,老年人呼吸道疾病的预防措施有哪些呢?专家表示,除了适当锻炼提高免疫力外,还要积极注射流感疫苗以及注意居住环境的卫生整洁,一旦患上呼吸道疾病要积极药物干预,采取抗病毒治疗的方式遏制病毒的侵袭。

专家提醒广大老年朋友:养成良好的生活习惯,包括戒烟,以及适当的户外活动,不能一直待在家里面不出门运动,另外家里的居住环境要保持相对干净、清洁。全方位地对老年人呼吸系统的健康进行照护,包括药物、生活习惯、疫苗的接种。张践

“ABCDE法则”识别哪些痣“危险”

痣是机体黑色素细胞良性增生产生的一种良性肿瘤,一般来说,皮内痣恶变发生率很低,但交界痣和混合痣在长期刺激下可能演变成恶性黑色素瘤。我们可以通过“ABCDE法则”来简单地自我评估痣是否需要尽快治疗。

Asymmetrical(不对称):看形状是否对称。普通痣两边对称,在痣的中轴画一根线,如果上下左右不对称,需引起重视,尽早就医。

Border(边界):看边界是否规则。普通的痣边缘整齐、规则,如果痣的边界模糊不清,没有规则,需尽早就医。

Color(颜色):看颜色是否均匀。普通的痣多为颜色均一的黑色、褐

色、棕色,如果痣的颜色不均匀,建议尽早就医。

Diameter(直径):看直径是否大于6毫米。普通的痣直径一般小于6毫米,大于6毫米的痣或者近期增大明显,建议医院就诊评估。

Evolving(长势):看表面是否隆起。如果痣在大小、形状、颜色方面都有变化,而且厚度也有所增加,同时伴有皮肤发痒、疼痛、溃烂、感染、出血、结痂等情况,或出现卫星病灶(周围出现一个或多个新的小痣),需尽早就医。

对于可疑的黑痣,建议尽早手术切除并做切除物的病理检查,明确黑痣的性质并指导后续治疗。

易磊 窦懿

尿酸正常了,
为什么关节还会痛

男性血尿酸的正常值上限为420umol/L,这其实是尿酸盐的饱和浓度。当血液中尿酸的浓度高于420umol/L,尿酸盐不能继续溶解,就会析出结晶后随血液的流动到达关节并沉积下来。用药治疗降尿酸一段时间后,血液中的尿酸水平首先下降,然而在关节局部“安营扎寨”的尿酸盐结晶的溶解有个过程,可能还需要更长的时间,所以测血尿酸虽已降至正常,但痛风发作的风险仍未解除。

降尿酸治疗是一场“持久战”,而非“突击战”,需要在医生的指导下耐心坚持规范服药,持续稳定地降低血尿酸,随着关节处的尿酸盐结晶慢慢溶解,最终才能实现关节局部和血液中的尿酸“双重达标”。翁淑贤