



春困夏乏冬不醒,好像每季都有睡眠烦恼,到底怎么睡才好?听医生讲解关于睡眠的六大疑惑。

### 一问 春天为什么容易犯困?

春困是因为季节交换给人们带来的生理变化的一种反应。随着天气变暖,新陈代谢逐渐旺盛,耗氧量加大,大脑的供氧量就显得不足了,总觉得睡不够。春困发生时,建议经常开门开窗,使室内空气流畅;增加户外活动,增加适合自己的锻炼项目;增加人与人之间的来往,与朋友聊聊天,保持心情愉悦。这些都会有很好的解困效果。但也要注意,如果困倦时间特别长,或困倦程度影响

### 胸闷为何要查腿

患者喘不动气,往往有一个检查项目:下肢深静脉超声检查,这是为什么?其实,人的心脏不光是通过动脉把新鲜血液泵到全身各处,同时它也利用静脉回收全身用过的“废”血,“废血”回流到心脏的右心系统,再通过肺动脉泵到肺脏,在肺脏完成“变废为宝”的过程。可是“废”血里万一有血栓之类的杂质,就会堵到肺动脉,从而影响肺脏换气。这种血栓最常见就是由下肢深静脉而来,下肢静脉里如果有血栓,就会随着血流进入肺动脉了。这也是喘不动气会查腿的原因。刚得了血栓时,基本没有明显的症状。但因为静脉血栓的出现,血液不能正常回流到心脏,就会导致液体扩散到腿部等组织,使其肿胀。所以如果发觉一侧手臂或腿部与另一侧明显不一样大,尤其是膝盖以下部位,要小心深静脉血栓。血栓一旦发生,后果不堪设想,高危人群要注意预防,尽早发现异常,及时就医诊治,争取将危害降到最低。想要远离血栓,平日要尽量多运动,多抬抬脚、勾勾脚趾,这样有助静脉回流,防止血栓形成;还要多喝水,避免血液变得很黏稠,继而增加血栓的形成风险。**夏明钰**

## 春困又夏乏,六问睡眠之困

到日常生活,则要警惕脑中风、肝脏疾病、心脏病、甲减、糖尿病、贫血、焦虑症等疾病。

### 二问 老打哈欠是不是病?

打哈欠是生理本能,医学上认为这是大脑缺血、缺氧所致。然而,如果不是在睡眠不足的情况下仍频繁打哈欠,要警惕这可能是疾病的信号!脑血管疾病:高血压病、脑动脉硬化、脑血管狭窄的患者,大脑很容易处于缺血缺氧状态,就会频繁打哈欠。尤其是急性脑卒中发生的前几天,更容易出现这种现象。心血管疾病:心脏负责供给全身及大脑血液。当患有冠心病、心力衰竭等心血管疾病时,心脏的舒缩功能会下降,传输血液能力减退,导致大脑缺血缺氧,出现一直打哈欠。睡眠呼吸暂停综合征:这类人群存在没有充足睡眠、睡眠过程中通气不足两大情况,这都将使大脑得不到充分的氧供,进而出现打哈欠的表现。

颈椎病:如果颈椎有问题,脑部供血受影响,也会打哈欠。有些药物也会引起困倦、打哈欠,例如抗过敏药、止疼药等。

### 三问 最佳睡眠时间是多少?

睡眠时长因人而异,即便是同一个人,睡眠长短也会因不同年龄、时间、季节发生波动。专家建议成年人每天睡觉时间保持在7—8小时。晚上10点—11点是入睡最佳时间,这段时间睡觉可降低心脏病风险。

### 四问 假日疯狂补觉有用吗?

经常听人说:“忙完这阵就美美睡一觉,把睡眠补回来”。不过,现有研究告诉我们:在“睡眠银行”欠下的债务,后续补充也不能还清。补觉,又称补偿性睡眠,它并不能完全弥补缺觉对大脑前额叶认知功能的损害。有研究让一整晚缺觉的人在白天弥补相同长度的睡眠时间,结果发现,

这些人的反应速度和记忆力依旧低于睡眠充足群体。

### 五问 吃安眠药会不会成瘾?

长期大量服用苯二氮类药物安眠药会有一定依赖性。对此,世界卫生组织提出了关于安眠药使用的几条原则,包括:所有安眠药最好别超过4周,如果症状未改善,可换另一种安眠药。因此,不必对安眠药谈虎变色,但要科学用药。

### 六问 总在打呼噜,说明睡得沉?

约20%—40%的人会在睡觉时打呼噜。随着年龄增长,打呼噜概率会上升。哪些人更容易打呼噜?1.男性和激素水平不规律的女性。2.肥胖者。3.吸烟者。4.饮酒者。打呼噜不仅对他人,对本人的健康也有很大影响,不仅会造成白天嗜睡、注意力不集中、头痛等,也可能引发高血压、心脑血管疾病等。所以这不是什么好迹象,严重打呼者要及时就诊。**乔颖**

### 勿让结节成心结

在医学领域中,结节通常是指在身体某个部位形成的相对较小的肿块或硬块,可以出现在身体的各个部位,如皮下、腋下、肺部、乳腺、甲状腺等。不少人会把结节、肿块和癌变、肿瘤关联起来,一看到检查报告上有结节就开始焦虑,担心结节是癌症或者将来会发展成癌症。其实体检报告里最常见的结节,大部分是良性的,无需过于恐慌。结节并不代表是哪种疾病,而是影像学上的一个描述性名词,是指病灶的大小,而不是病灶的性质。比如CT检查发现身体有肿块,小的叫结节,大的叫包块,但它可能就是炎症导致的增生,也可能是囊肿、腺瘤或者癌。从中医认识疾病的角度来看,各类结节都属于“症瘕积聚”的范畴,其产生、发展的根本原因是正气不足,大部分是由于饮食内伤、肝郁气滞、血弱血虚、情志不畅所造成的气机阻滞、气滞血瘀、凝痰

### “手汗多”或许是病

而下,出汗时多伴有手掌冰凉,部分病人还会出现双脚出汗或头面部、腋下出汗。不敢握手、无法使用手机、写字会沾湿纸张……种种不便给手汗症患者的生活带来极大困扰。目前,关于手汗症的治疗大致可分为外用洗剂、口服用抗胆碱止汗剂、口服用抗焦虑药、局部注射肉毒碱以及胸腔镜下胸交感神经链电灼手术,而上述治疗方式则

化结而形成。可见,结节的发生与心情不好(焦虑、抑郁、烦躁、易怒等心理因素)有一定关系。如果出现结节问题,建议去医院进行全面的检查和评估,从而确定个人情况并采取相应的治疗措施。通常分类在二级及以下的大部分都是良性,即使是三级的结节大部分也是良性,只需定期检查;四级需要作进一步的诊断,一旦确诊为癌前病变或者是癌应及时去除。**朱和元**

## 熊胆粉泡酒能治眼病吗

问:我是老花眼,还有糖尿病引起的眼病,听说熊胆泡酒对眼睛有好处。不知是否属实?答:熊胆是一味珍贵的中药材,如今药用的熊胆主要是人工养熊时进行引流胆汁,净化后制成熊胆粉以供药用。具有清热解毒、熄风止痉、清肝明目等功效。中医认为,熊胆主要作用于肝胆,肝开窍于目,故常用于治疗目赤肿痛、暴发火眼(急性结膜炎)、眼边溃烂、初期白内障等眼病,内服外用均可,如中成药熊胆滴眼液、熊胆丸、熊胆眼药水、熊胆开明片等,均是以熊胆为主药。熊胆粉泡酒喝有促进肝脏排毒、清泻肝火的作用,可用于治疗肝热(火)引起目赤肿痛、视物模糊、眼睛干涩、眼疲劳、白内障等眼病。可取熊胆粉10克,低度白酒(或黄酒)1000毫升,装入容器中密封,浸泡10日即可。适量饮用熊胆酒,对一些慢性眼病有一定的养护作用,特别是对于证属肝气郁滞(如伴有胸胁胀满、烦躁、食欲不佳、眼花等)的眼病患者有辅助治疗效果。不过,糖尿病、高血压引起的眼病患者,不宜饮用熊胆酒。**蒲昭和**

### 花粉过敏会遗传吗

花粉过敏患者本人常具有特异性遗传素质,即人们常说的“过敏体质”。当他们长期反复接触特定过敏原,如尘螨、霉菌、动物皮屑、花粉后,机体免疫系统会产生一种针对过敏原的特异性IgE抗体,这个过程叫做致敏,尚不会发病。当机体再次接触过敏原,体内的这些特异性IgE抗体就会跟过敏原结合起反应,并引起流鼻涕、打喷嚏、眼睛痒、咳嗽、哮喘、瘙痒、皮疹等一系列的临床症状。从整体上看,花粉过敏是一个逐渐进展的过程,人在刚出生时并不会过敏,反复接触过敏原后才会出现症状,而随着反复发病,症状也会越来越重,它的影响会从五官逐渐进展到下呼吸道,严重的甚至可导致哮喘。过敏实际是异常的免疫应答过度的一种表现,和人们常说的抵抗力的高低没有直接联系。花粉过敏也不会直接遗传,但“过敏体质”具有一定遗传性。**窦菲涛**

微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①

②

③

④

⑤

⑥

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240513”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

5月8日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、独当一面;  
2、凤毛麟角;  
3、高高在上;  
4、滥竽充数;  
5、枪林弹雨;  
6、一石二鸟。