



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

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具有一定依赖性。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,严重打呼噜者要及时就诊。

乔颖

健康问答

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



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。

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

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。其体检报告里最常见的结节,大部分是良性的,无需过于恐慌。

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

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

“手汗多”或许是病

不受外界温度影响的双侧手掌多汗就是一种原发性局部多汗,也被称为手汗症。当气温也在慢慢上升,“出汗”成为了一种再正常不过的现象,市民该如何区分普通出汗与手汗症?

据介绍,手汗症的已知成因是支配双手汗腺分泌功能的胸交感神经活性过高所致,轻度者仅表现为手掌湿润,重度者手掌可分泌出肉眼可见的汗珠,甚至沿指尖滴淌,而上述治疗方式则

各有副作用和限制。

专家建议,市民要正确区分普通出汗与手汗症,不能通过手术等方式阻止正常的出汗。出汗散热是非常重要的,这也是人类适应恶劣环境的方式,比如说夏天高温,如果人体没有发汗功能,那就非常危险,甚至可能危及生命。现在的治疗是针对局部多汗的,而不是让全身都不出汗,所以一定要正确看待出汗,保留正常的发汗功能。

郭天奇

夏明钰