

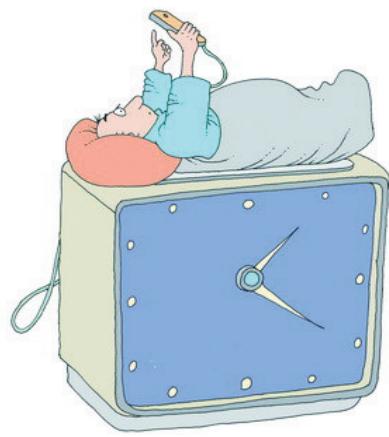
缓解睡眠障碍: 别追捧保健品忌讳安眠药

中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,我国44%的19~25岁年轻人熬夜至零点以后,19~35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军分析,过度使用电子设备加剧青少年睡眠障碍的发生,夜间暴露在手机和平板电脑发出的低强度光线下,使得褪黑素合成减少,昼夜节律紊乱,睡眠质量降低。

随着睡眠障碍年轻化趋势,“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题,通过各种途径寻求“自我救赎”,而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

浙江省精神卫生中心医疗办公室副主任陈正昕介绍,褪黑素其实也有依赖性,不建议长期使用,它针对中老年褪黑素分泌减退会有一定



作用,大部分青少年并不存在分泌减退问题,所以作用不太大。

“追捧保健品、褪黑素,但是忌讳安眠药,是一个常见的现象。”陈正昕补充道,很多人还是对安眠药有抵触心理,觉得它毒副作用强、依赖性强,而且觉得吃安眠药不想让家人朋友知道,有病耻感。

“但其实这是一种误解,安眠

药不可怕,解决失眠问题它是最快速有效的,只要遵医嘱服用,就不用担心依赖问题,但是切忌服药期间摄入酒精,严重时可能会有生命危险。”陈正昕说。

青少年应戒掉睡前玩手机的习惯,多参加户外运动;睡眠障碍者要积极调整作息规律,如果严重失眠短期内得不到改善,又影响工作和生活,可以在医生指导下适量服用安眠药改善睡眠。

针对睡眠障碍人群,合理安排工作时间、工作量,提高工作效率,缓解家庭关系、亲子关系,缓解睡前焦虑情绪。核心还是定时睡觉、定时起床,不要在床上做任何与睡眠无关的事情。可以尝试放松疗法,晚上上床之后,可以放慢、加深呼吸,让全身肌肉放松,进入身心松弛状态。

(据新华社报道)

走路能看健康

从走路可以看出一个人的健康状况。走路出现异常,当心疾病来袭。

走路不成直线

如果走路时身体偏向一侧,难以走成直线,需要考虑脑血管问题,脑梗塞、脑出血等都会出现这种情况,应及时到医院检查。

存在有严重的颈椎、腰椎疾病时,可能会造成下肢肌肉力量不平衡,也有可能导致无法走直线的问题。

走路总是绊脚

走路时,即使走在平地上也总是绊脚,则可能是运动神经损伤,比如衰老导致的小脑萎缩,脑梗塞、脑出血造成的小脑功能障碍,或者是长期酗酒导致的神经损伤等。

走路腿酸腿痛

如果在走路时感觉膝关节疼痛,有可能是退行性骨关节炎,需



要减轻体重并且充分休息,减少膝关节的过度活动。

如果是走路时感到小腿发酸、乏力,但休息后可以缓解,则是间歇性跛行,可能是下肢动脉出现了狭窄、供血不足所导致的,常发生

在“三高”患者中。

不能控制速度

走路时如果出现步伐变小、动作迟缓或是无法控制自己的速度,出现越走越慢或是越走越快的情况,则需要警惕帕金森病。(据《健康时报》)

春季孩子着装试试“洋葱”穿法

春天,气温仍有波动,早晚温差大,不少家长不知道怎么给孩子穿衣服,要不要继续“春捂”。专业人士提示,给孩子穿多少衣服,应以孩子的体感为准,可以试试“洋葱式”穿衣法,不要盲目给宝宝“捂着”或“冻着”。

很多家长尤其是长辈习惯凭

自己的体感给孩子穿衣。实际上,1岁以内的婴儿,基础代谢旺盛,比大人多穿一件衣服就可以了。大一些的孩子,活泼好动,基础代谢率更高,比成年人更容易出汗,穿衣件数可以大致与成人相当,甚至还可穿得少一些。

春季气候变化大,家长可以给

孩子采用“洋葱式”穿衣法,穿几层衣服,里面贴身的衣服可选择透气吸汗的棉质衣物,中层是保暖的衣服,外层可以根据气温高低选择不同厚度的外套,最好是具有挡风效果的,这样方便根据温度变化或孩子的活动情况及时增减衣物。(据《今晚报》)

失语症 是怎么回事?

近日,好莱坞演员布鲁斯·威利斯的家人宣布其患上失语症,令人唏嘘。失语症是一种后天获得性语言交流障碍,表现为语言表达、理解、复述、阅读、书写和命名等方面的能力下降甚至丧失。

失语症与大脑的语言中枢受损有关。语言中枢包括运动性语言中枢、感觉性语言中枢、书写中枢、命名中枢等,分别控制人的说话、听取理解、书写、命名、识别文字符号等能力。“语言中枢损伤部位不同,对应的失语症表现也有差异。”北京大学第一医院神经内科主任医师孙永安说。

语言中枢受损常见原因为脑萎缩或脑损伤。脑萎缩包括神经变性疾病,比如阿尔茨海默病、原发性进行性失语等;脑损伤包括脑血管疾病、脑肿瘤、脑外伤等。此外,肝性脑病等代谢性疾病或脑炎等疾病也可能损害语言中枢进而引起失语症。“有统计数据显示,约1/3左右的脑血管疾病患者存在语言功能障碍。”孙永安称。

如何诊断失语症?孙永安称,首先根据临床症状作初步判断,其次通过失语症筛查量表对患者失语程度进行评估。结合症状、量表进行判断后,再使用核磁共振等相关检查为患者找出病因、明确患者脑部病变位置,然后进入治疗阶段。

“失语症的治疗比较复杂,不是一两天就能完成的,需要陪护者的耐心。”孙永安说。

(据《科技日报》)

粗粮的3种错误吃法

粗粮中加糖

为了改善粗粮的口感,不少人会在做粗粮粥或粗粮馒头时添加白糖,这样的做法不太推荐,因为添加糖的摄入对血糖影响比较大。

顿顿吃粗粮

虽然粗粮也是好谷物,但是也不能顿顿吃粗粮,每天的主食,有一半用粗粮代替就可以。如果三餐都吃粗粮,你的胃肠道会感觉负担太多,可能会出现消化不良的情况。

粗粮不搭配

粗粮最好的搭档是肉、蛋、奶。与这些食物搭配一起食用,可以实现蛋白质互补的作用,提高蛋白质的利用率。(据《健康时报》)