

□释疑

失眠非小事 须警惕多重诱因

人的一生中,有三分之一的时间都在睡眠中度过,但睡觉这么重要的一件事,却有很多人没办法好好享受。有调查数据显示,中国超过3亿人有睡眠障碍,给其身心健康造成了一定损害。失眠有哪些表现形式?哪些疾病容易引起失眠?近日,天津医科大学总医院神经内科主任医师薛蓉做客新华网“健康大讲堂”,为公众揭秘关于失眠的“那些事儿”。

由于社会的快速发展,人们学习、工作压力的增加,患有失眠、精神抑郁、焦虑的人群也在不断增加。薛蓉表示,失眠患者最常见的表现形式就是入睡困难,随着一些人昼夜节律改变,睡眠时间后移,进而出现了睡眠障碍的现象,这种现象长期不进行干预容易造成精神疾病,例如焦虑症、抑郁症等。“除此以外,失眠还会带来认知方面的障碍。”薛蓉说,现在很多年轻人睡眠时间很少,导致记忆力下降、注意力不集中,甚至会造成一些躯体疾病的出现,例如高血压、甲状腺疾病、心脑血管疾病等,因此,发生失眠症状时应该尽早进行干预,不可忽视。

到底是何种原因导致失眠呢?薛蓉解释,失眠的发病有内因也有外因,内因往往跟遗传、性格、人格有关,但失眠的发生是很多外部因素引起作用,通过内因发挥作用加重。“最主要的是很多人睡眠环境不好,比如晚上睡觉开灯或者依赖于手机等电子产品,还有灯光、噪音、不合理的用药等也会引起失眠,同时倒时差、夜班包括昼夜生活节律发生改变,也常常会伴随失眠的症状。”薛蓉说。

对于哪些疾病容易引起失眠一问,薛蓉表示,长期的睡眠剥夺,抑郁焦虑都会导致躯体疾病,例如高血压、溃疡、慢性疼痛,甚至肿瘤等,都跟睡眠剥夺有关。疾病导致失眠,其实最多的还是精神障碍疾病,这些焦虑抑郁的疾病往往跟失眠是相伴相生的,很多患有焦虑抑郁障碍的人是以失眠的形式发病,然后出现情绪的低落。此外,现在还有很多年轻人患有甲状腺方面的疾病,甲状腺素分泌异常对全身各个系统都有影响,患者也经常会出现失眠的情况,但总体来说,精神疾病还是引起失眠的第一诱因。

□据新华网

□提醒

夏季贪凉容易热伤风

时至6月,天气更加炎热,人体为了散发体内的热能,毛孔扩张、出汗增多,此时若过度贪凉或忽冷忽热,极易导致夏季感冒,俗称热伤风。

热伤风的症状包括:低热或自觉发热、头痛头晕、打喷嚏、流鼻涕、身重如裹、倦怠无力、呕吐、腹泻、小便黄等。

所以,越是炎热的天气,在使用空调、电扇时越是要注意方法,防止使用不当伤害身体。

首先,使用空调时设定温度最好不要低于26°C,且要定期开窗通风换气。

其次,从炎热的室外进入空调间时,应提前将汗擦干。如果是在自己家里,最好进入室内让体温稍微下降一点,汗基本干了之后再打开空调。

如果家中有小宝宝,就更要注意。最好避免频繁出入空调环境。如果家中开启多台空调,可设置统一温度,避免宝宝在不同温度的房间或客厅里频繁地适应,减少忽冷忽热导致生病的机会。

此外,平日里出汗后要及时换衣服,勤洗澡。注意洗温水澡,使皮肤毛孔舒张,有利于阳热的发泄。需要注意的是,切忌出汗后立即洗澡,更不要大汗淋漓时用冷水冲澡,这样会使寒邪趁机进入人体,很不利于健康。

□据《重庆日报》

□新说

“铁杆烟民”容易得心血管疾病

专家指出,长期吸烟的“铁杆烟民”除了容易患上呼吸道疾病,高血压、中风、主动脉瘤等心血管疾病的概率也较高,吸烟年龄越早、吸烟时间越长、每日吸烟量越大,患病的危险性越高。

湖南省肿瘤医院胸部肿瘤外科中心主任王文祥介绍,一支点燃的烟会释放出4000多种的有害物质,烟草对人体的呼吸系统、心血管系统的损伤很大。长期吸烟者的气道净化能力下降,会出现咳嗽等症状,很多人认为这是慢性支气管炎,没有引起重视。随着烟龄增长,患者会出现心肺功能下降,肺功能损伤,出现活动后气促、胸闷,晚期可能导致高血压、肺气肿、中风、肺心病等疾病。

中南大学湘雅三医院院长张国刚教授告诉记者,吸烟是引起心血管疾病的重要原因。近年来,医院收治的心血管病患者呈现低龄化趋势,其中大部分患者都有长期吸烟的习惯。张国刚教授建议,保持心血管系统健康,需要维持健康血压、控制胆固醇、降低血糖、科学运动、饮食健康、维持正常体重,还要戒烟。建议吸烟者尽早戒烟,如在30岁以前戒烟,能使肺癌的风险减少90%。有研究表明,吸烟者在戒烟5年后,心脏病风险将大大降低。

□据新华网

□养生

酸酸甜甜,夏季水果也养生



进入夏季,吃时令水果养生再好不过。那么,夏令特色水果谁最靓?

樱桃:樱桃富含蛋白质、胡萝卜素、糖、磷、维生素C、维生素A等丰富营养物质,每百克樱桃中含铁量多达59毫克,居水果首位,具有抗贫血、祛风湿、防治麻疹等养生功效。爱美女性还喜欢用樱桃美容,将樱桃汁涂抹在脸上,可使肌肤红润有光泽,还可美白祛斑。

杨梅:杨梅盛产于我国南方,被称为“果中玛瑙”,素有“初疑一颗值千金”之美誉。杨梅果实色泽鲜艳,汁液多,酸甜可口,消食开胃。其含有的多种营养元素还能起到消炎抑菌、防癌抗癌、美容减肥等功效。

荔枝:“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来。”荔枝是一种美味的岭南夏季水果,味甜如蜜。荔枝性温,有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效,还可促进细胞生成、使皮肤细嫩,是排毒养颜的理想水果。常吃荔枝可令人心旷神怡,但是食用过量会引起上火。因为山竹能降火滋阴,在岭南常有荔枝配山竹的吃法。

枇杷:“五月江南碧苍苍,春蚕正老枇杷黄。”枇杷具有滋阴养肺、止咳化痰的功效。应挑选果皮橙黄、茸毛完整(果实耳背处)、个大而匀称的果实,这样吃起来味道才好。

西瓜:西瓜是最具特色的夏季水果,解暑生津,自古就有“天然白虎汤”的美誉,还有“夏日吃西瓜,药物不用抓”之说。吃西瓜特别讲究时令,不仅能补足水分,更能增加营养。但也不宜一次吃太多,否则容易伤脾胃。

□据《中国妇女报》

□食之有道

你知道怎么吃辣更有营养吗?



如今辣椒在我们的生活中随处可见,也叫作辣子、辣角、海椒、番椒、秦椒等,既能作为蔬菜直接食用,也可以作为香辛料用于多种菜品的调味。我国四川、湖南、贵州、云南、江西等省份都是有名的“无辣不欢”地区。除了生食或炒食,用辣椒制成的辣椒粉、辣椒油、辣椒酱、剁椒、泡椒等也都是广受喜爱的吃法。

1. 维生素C

说起辣椒的营养,最值得称道的便是其中丰富的维生素C了,在蔬菜界可谓翘楚。

青尖椒100克中含有维生素C 62毫克,而小红辣椒的维生素C含量更高,每100克中高达144毫克,是西红柿的7倍,橙子的4倍。

维生素C的好处自然无需多说,它的抗氧化、保护心脑血管健康的作用早已经深入人心。

2. 胡萝卜素

辣椒中的胡萝卜素也很丰富,有助于维持眼睛和皮肤健康。

3. 其他营养素

除此之外,小小的辣椒中还含有B族维生素、维生素E、钾、镁、铁、锌、硒等营养素。

4. 辣椒素

辣椒不仅营养丰富,还含有一类独特的活性物质——辣椒素,也就是辣椒中的辛辣成分。

大量研究表明,辣椒素具有多种生理功能,包括增进食欲,促进消化;保护胃黏膜,预防和治疗胃溃疡;促进脂肪代谢,降脂减肥;镇痛消炎止痒;祛风湿,保护关节健康;降血压和降胆固醇,保护心血管系统;抗癌等。

随着辣椒素的功能逐渐被认识,目前从辣椒中提取的天然辣椒素以及人工合成的辣椒素已成为辣椒的一种重要副产品,被广泛应用于食品工业和医疗领域。 □据《北京青年报》

□支招

夏季儿童保健小贴士

夏季,气温攀升,人体新陈代谢十分旺盛,也是小朋友们生长发育的好时节。但是与成人相比,儿童的五脏六腑相对娇弱,抗疾病侵袭能力较差。家长若掌握一定的保健常识,可降低孩子的患病风险。夏季儿童保健要注意哪些细节?

1. 营养讲究均衡。饮食要多样化,以清淡易消化为主,不给脾胃增添额外的负担。保证各种营养物质的摄入,可以适当给宝宝吃一些五谷杂粮。如果宝宝夏季胃口欠佳,家长可喂食粥、凉拌面等。

2. 忌过多食用生冷瓜果冷饮。若夏天贪食冷饮或过食生冷瓜果,孩子可能会出现消化功能紊乱,甚至出现呕吐、腹泻等,因此需特别留心。

3. 提倡孩子多喝白开水。不推荐饮用汽水、果汁、可乐等饮料,因为含有较多的糖分及电解质,过多饮用会影响孩子的胃口和消化功能,而且摄入过多糖分也会发胖,因此给孩子最好的饮料是白开水。

4. 大汗后不洗凉水澡。孩子生性好动,夏季极易出汗,如果大汗后用凉水洗澡,会使孩子毛孔迅速闭合,血管收缩,不利于病邪通过汗液从毛孔排出,反而使孩子容易生病。因此孩子洗澡以温水为宜,水温不高于40°C。

□据人民网-科普中国