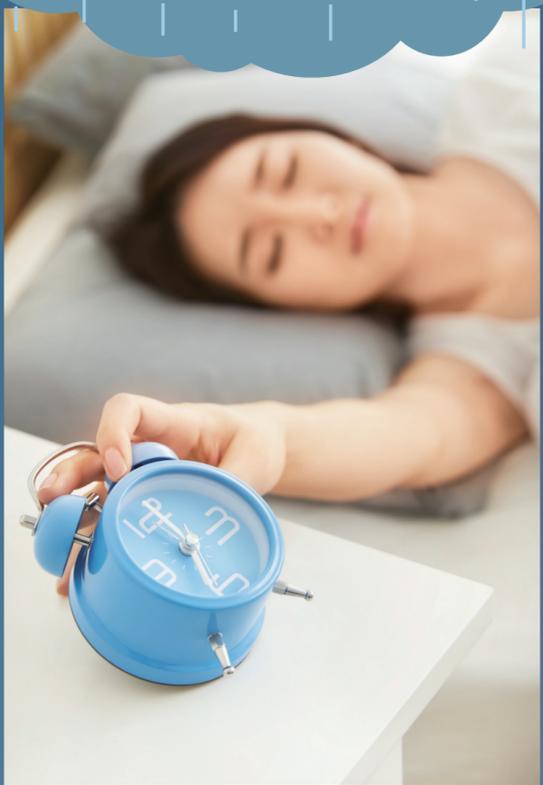


睡个好觉有多重要?

○医学指导:广东省中医院 邹旭 南方医科大学南方医院 李涛平

人的生命旅途中,几乎有三分之一的时间都是在睡眠中度过。每年3月21日为“世界睡眠日”,广东省中医院邹旭教授说:“民间有一句话——不觅仙方觅睡方。讲得就是良好、充足的睡眠对人体健康而言很重要。”南方医科大学南方医院睡眠医学中心主任李涛平教授表示,每个人都离不开睡眠,良好的睡眠能消除全身疲劳,使体内物质代谢、消化功能、免疫功能等得到调整,促使身体各部分组织生长发育和自我修补,增强免疫功能,提高对疾病的抵抗力。相反,睡眠障碍则会导致各种慢性疾病的发生。

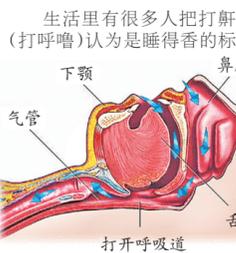


A 广东省99%睡眠窒息症患者未得到有效诊疗

随着睡眠医学的发展,目前发现睡眠障碍疾病在国际睡眠障碍分类中已接近100种疾病,其中睡眠呼吸方面的障碍以睡眠窒息症(检查SAHS)为主。在广东省的流行病学调查发现其人群患病率高达20%,而诊疗率则更低,99%的患者未得到有效诊疗。

睡眠窒息症是指各种原因导致睡眠状态下反复出现呼吸暂停和(或)低通气、高碳酸血症、睡眠中断,从而使机体发生一系列病理生理改变的临床综合征。通常白天表现为嗜睡、头晕、头痛、乏力,夜间则表现为打鼾、呼吸暂停、多动不安、多汗等。它可以对全身器官造成损害,如损害心脑血管、内分泌、代谢、神经、泌尿生殖、消化和血液等多个系统,造成高血压、2型糖尿病、脑卒中、免疫功能、生殖和性功能异常以及抑郁、焦虑等。在儿童也广泛存在,儿童因颌面部及咽腔发育不完善,扁桃腺肥大、腺样体增生导致睡眠时气道阻塞引起窒息,表现为盗汗、尿床、惊醒、白天多动、注意力下降,从而影响到儿童的智力和身体的健康发育,严重的引起儿童肺动脉高压、儿童自闭症、佝偻病等。

B 打呼噜未必就是睡得香



生活里有很多人把打鼾(打呼噜)认为是睡得香的标志,但实际上打鼾是睡不香的表现。睡眠时,打鼾是呼吸不顺畅的表现,简单说就是“缺氧”。李涛平指出,打鼾实际是指睡眠时上气道塌陷阻塞引起的睡眠呼吸暂停和通气不足(无效呼吸),伴有打鼾、睡眠结构紊乱,频发血氧饱和度下降以及白天嗜睡等症状,其本质是一种特殊类型的呼吸衰竭。当我们进入睡眠时,舌根、咽喉和口腔根部(软腭)的肌肉群会松弛。这种肌肉松弛会使咽喉部组织下垂。当人呼吸时,下垂组织会使气道变得狭窄,并发生振动或颤动,便会发出打鼾声。正因为气流不畅,才会发生响声。李涛平解释,打鼾造成的缺氧会影响到人体每一个细胞的正常生理活动和功能,进而影响到各组织、器官和系统,从而带来全身多器官和系统疾病。通过减肥、侧位睡眠、戒烟酒等改善,必要时寻求医生帮助进行药物或手术治疗。

C 不觅仙方觅睡方

首先,入睡时间要规律。以一日而言,子时以前(夜间十一点前)就寝,是古人依自然和人体生理时钟配合的最佳建议,若能遵此规律,则能缩短入睡的时间。按季节来说,其基本原则是配合日光作息,春天到夏天是白日渐长、黑夜渐短;秋、冬季节则白日渐短、黑夜渐长,睡眠时间也可随之调整,以符合四季睡眠的需求。如《黄帝内经》云:“春三月……夜卧早起;夏三月……夜卧早起;秋三月……早卧早起;冬三月……早卧晚起。”现代科学研究表明,人体内存在生物钟,每天有规律的睡眠,则将自身生物钟调整得非常良好,自然不容易失眠。

其次,应当学习孙思邈提出的“凡眠,先卧心,后卧眼。人卧一夜当作五度,反复常逐更转。”也就是说,睡前要抛开一切喜怒忧思和烦恼,精神上尽量放松,做到恬淡虚静,使大脑处于抑制状态,然后再慢慢闭上眼睛,自然昏昏入睡。不难想象那些心胸开阔、性格开朗、有所寄托、生活积极向上的人,自然容易安然若若、安祥入睡。而那些心胸狭窄、鸡肠小肚、斤斤计较、多愁善感、悲观消极的人,多偏于失眠了。正因为这样,中国传统养生文化历来告诫我们要修身养性。如果能时刻注意这一点,就算面临巨大压力,也依旧能够安然入睡,一觉到天明了。此外,保持周围环境的安静、采取合理的睡姿、选择舒适的卧具等也相当重要。孙思邈曾说:“屈膝侧卧,益人气力,胜正偃卧。”“凡人卧,春夏向东,秋冬向西,头勿北卧,及墙北亦勿安床。”印度的苏布拉瓦尼教授研究也发现头东脚西是比较科学的睡姿,是因为磁场的关系。

你会喝水吗?

□广东省人民医院 陈鲁原

水是生命之源,有水才有生命。水约占成年人体重的60%~70%,血液中大部分物质都是水分,肌肉、肺、大脑等器官中也含有大量的水分。你一定每天都在喝水,可是,每天最合理该喝多少水?什么时候喝水最好?喝什么水最好?你都知道吗?

每天饮水量应是1.5~1.7L

《中国居民膳食指南》推荐中国居民日均饮水量,从原来的1.2L调高至1.5L~1.7L。如果每杯水约200ml,那么每天需要喝7~8杯水。加上膳食中的汤、粥、奶,每天共计液体摄入量应在2.7L~3L之间。

早晨起床喝杯水

早上起床后喝水,可将胃壁的残渣冲洗干净,能够促进细胞的循环代谢,并可适时补充睡眠中流失的水分,也可以稀释逐渐黏稠的血液,降低血液的浓度。《中国居民膳食指南》建议2岁以上的健康人群,早晨起床后可空腹喝1杯(200ml)水。

老年人、儿童等特殊群体,如果觉得一次性喝1杯水比较困难,也可以少量多次喝,如分2~3次来喝,每次50ml~100ml。另外,建

议那些患有肾脏疾病或某些代谢性疾病的患者在医生的指导下决定喝水的量,以免给身体造成负担,加重原有疾病。

矿泉水虽有益也不能多喝

矿泉水确实含有一定量的矿物质(钙、钾、镁、钠、锶、偏硅酸),微量元素或二氧化碳气体,这些矿物质有国家规定的限定的含量指标。可是,指望喝矿泉水来补充身体所需矿物质,就勉为其难了,矿泉水并不能对身体产生特别有益的影响。

纯净水不会导致营养不良

纯净水就是通过反渗透、离子交换、蒸馏等工艺制备出来的,去除了绝大多数杂质。那些“我们体内的矿物质很大一部分依靠水的提供”,“喝纯净水会流失营养”、“喝纯净水会缺钙”、“喝纯净水有害健康”都是没有依据的。因为无论喝什么水,主要目的就是补充水分,在其他方面补不了太多。

水的好坏不应以酸碱区分

碱性水就是pH>7的水,普通的水一般pH根据地区的不同差异较大,例如黄河以北城市饮用水一般为弱碱性(pH7.5左右)。水的酸

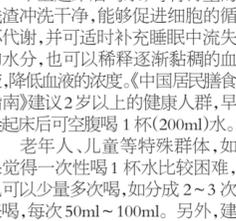
碱性不能够直接对人体产生影响,选择水应该选择适合自己口感和爱好的水,而不是按这种莫名其妙的理论来选择水的酸、碱度。

反复煮开的水没有那么危险

流言说:“据医学研究证明,水中含有少量硝酸盐与亚硝酸盐,反复煮开的水极易使得硝酸盐经过化学反应形成亚硝酸盐。亚硝酸盐是强氧化剂,同时也是很强的致癌物质。”这种流言已在公众的视线中滚过不止千次了。其实不光反复煮开的水中有亚硝酸盐,蔬菜、肉类中都含有,但其含量远远达不到致病的水平。根据供水部门的日常监控,水厂的出厂水中的亚硝酸盐含量一般低于0.05mg/L,最高一般不超过0.1mg/L,而城市管网中的含量一般在0.4mg/L~0.6mg/L。无论是干滚水或是隔夜水,它们都不会因为亚硝酸盐过多而危害人体健康。需要说明的是,世界卫生组织规定的饮用水中可能致癌物质(如亚硝酸盐)的指导值,是指会导致每100000人连续70年饮用该物质的水,其中导致一人致癌的浓度。

“隔夜茶”也分种类喝

茶水放置时间长了,会发生一些什么变化呢?最主要的变化是,茶多酚的进一步氧化,颜色加深。这是茶水中的茶多酚氧化形成黄红、红褐色的氧化产物,主要是茶黄素、茶红素、茶褐素等,这些产物是无毒的。隔夜茶只要没有变质,是没有毒害作用的。人们“对隔夜茶”的担心主要是由于茶叶本身含有较高的硝酸盐,一旦被空气中的细菌还原成亚硝酸盐,摄入过量就可能致中毒。这到底有没有道理呢?茶叶中的硝酸盐含量确实高。然而,正常泡茶也不超过1g~2g茶叶,按照含硝酸盐含量最高的茶叶,即1kg茶叶中含有300mg硝酸盐来算,2g茶叶就相当于20g茶叶,也就6mg硝酸盐。即使全部转化成亚硝酸盐,一杯茶也不过含有6mg,与200mg的中毒剂量相差甚远。尽管如此,隔夜茶因时间过久,维生素大多已丧失,且茶汤中的蛋白质、糖类等会成为细菌、霉菌繁殖的养料,所以隔夜茶不能喝的说法并非毫无道理。夏季温度高,茶水易酸败变质,如果搁置了24小时以上,最好不喝,否则会引起腹泻。上述隔夜茶,一般是指普洱、龙井、大红袍等泡出来较为浓的茶,浓茶尽量不要隔夜喝。菊花、茉莉花、枸杞子之类的清谈植物茶,这类茶叶隔夜喝不仅不会对身体造成影响,反而会对身体有一定帮助。(文章来源:《普原论坛》)



发送对象:广东省计划生育兼职委员单位、全省各级党政主要领导及分管领导、全省卫生计生系统、全省村(居)委、各有关单位及个人 印数:13850份 内部资料免费交流

D 成人每天7~8个小时睡眠最合适

《老老恒言》中指出:“少寐乃老年人大患;能眠者,能食,能生长。”讲得就是良好、充足的睡眠对人体健康而言很重要。而睡眠不足则会削弱身体的抵抗力,损害身心健康,影响人的记忆力、智力,加速衰老。邹旭在多年的临床观察中发现:存在睡眠障碍的人往往都有面色灰黄,精神萎靡,智力与记忆力下降,抵抗力差,衰老较快的表现。保证充足的睡眠确实很重要,但睡眠时间却不是越长越好,睡眠过多对人体也是有有害的。古人言:“久卧则伤气”,“凡睡至适可而止,则神清气足,大为有益,多睡则身体软弱,志气昏坠。”讲得就是这个道理。研究结果显示,成人每天的睡眠时间以7~8小时为宜,儿童需要更长些,以9~10小时为宜,60岁以上的人,每日睡眠时间可适当缩短,但最好不要少于6小时,随年龄增大,睡眠时间应相应延长,具体以个人感觉精力充沛、舒适为度。

E 经常失眠的人可尝试午休

除前面提到的规律作息有利于睡眠外,其他的比如静坐安神,睡前按摩,沐浴,白天练练气功、太极等都有助于入睡。邹旭强调,午睡对人体也是很重要的,特别对于老年人。午睡时间一般在1~1.5小时。适当的午睡可以弥补上午学习和工作所消耗的精力,又为下午的工作和学习做好准备,对于保持精力充沛、提高工作效率都有帮助。当然,午睡也要有讲究:★午餐后不要立即午睡,最好休息半小时后再睡,否则容易延长胃的排空时间,影响胃的消化功能。★午睡时间以1个小时左右为宜,老年人,可以适当延长午觉

时间,但也不宜太长。午睡时间不宜太短或太长,太短达不到休息的目的;太长的话,人容易进入深睡状态,醒来反而会觉得精神状态不好;而且多于1小时的午睡,还容易影响到晚上的睡眠。★不要坐着午睡和伏案午睡,也不要以臂代枕。不正确的睡眠姿势,不仅不能消除疲劳,还会影响大脑的供血和供氧,出现眼肌受压,前臂缺血缺氧麻木等症状,午睡也要有讲究:★起床时不要过猛,以防脑部突然的供血不足而晕倒。最好在床上先停留几分钟,稍事活动,再慢慢起床。(通讯员 查冠琳 李晓娟)

霸道狡猾的「结核君」离我们并不远

霸道的「结核君」离我们并不远。2017年的某省桃江县学生肺结核事件引发人们对结核病的又一次关注。结核病是世界上最大的传染病杀手,世界上每1秒钟就有一个人得结核,15秒钟有一人死于结核病。根据最新全国结核病流行病学调查显示,我国15岁及以上活动性肺结核病患者人数499万,每年新增肺结核患者100万,新发耐药肺结核患者约10万,每年因肺结核死亡5.2万。我省是全国结核病疾病负担最重的省份。以往只有在鲁迅小说里才能见到的“血馒头”、“红楼梦”里才能看到的林黛玉吐血,事实上,千百年来,结核病从来没有在我们的生活中消失过。那么,对于结核君您又有哪些错误认识呢?

误区一: 结核病很少见了

随着结核病治疗水平的提高、卫生条件的改善、群众防病意识的增强,不可否认结核病的发病得到了一定程度的控制。不过,由于对结核病的认识不充分,再加上流动人口的增加、环境污染加重等因素影响,近年来的地区结核病又有卷土重来的趋势。因此,专家提醒,目前对结核病的防治仍不能掉以轻心。

误区二: 结核病不治疗也能自愈

人感染结核杆菌后可以不出现症状,结核杆菌在人体内长期存活而不发病。但如果机体免疫功能下降,结核杆菌会大量繁殖,出现低热(午后为著)、消瘦、咳嗽、咯血、胸痛等症时,必须进行治疗。结核病的治愈率高、复发率低,肺组织修复好,治愈后对肺功能的影响也小。所以早发现早治疗,于己于人都有益!

误区三: 症状好转后可以减药或停药

结核病比较特殊,它是一种慢性病,短时间用药后症状虽然能缓解甚至消失,但病灶内的结核杆菌并没有被完全杀灭,患者一旦擅自减药或停药,未被杀灭的结核杆菌可再次大量繁殖,很容易导致结核病复发。所以,必须严格按照医嘱坚持全疗程、不间断规律用药,最大限度地杜绝结核病复发。

误区四: 结核病复发属于老毛病,自己买点以前吃得药就行

结核病不同于其他慢性疾病,复发了,吃回原来的药就能治好。结核杆菌是一种比较顽强的细菌,如果用药不当,易产生耐药。因此复发的结核病人应尽快到定点医院就诊,医生将根据病人的病情做出综合判断,为病人确定新的治疗方案。

误区五: 与肺结核病人分碗筷就可防止被传染

肺结核主要通过空气传播,其传染源主要是痰中含有结核杆菌的病人,这些病人在大声说话、咳嗽、打喷嚏时可以排出许多带有结核菌的飞沫悬浮在空气中或病人咳出的带菌痰落在地面上,干燥后随尘埃飘起,如被健康人直接吸入肺内,一旦人体抵抗力低下时即可引起发病。因此,传染性的肺结核病人日常活动应主动佩戴口罩,咳嗽、打喷嚏时避开他人、掩住口鼻;不随地吐痰,痰液吐于有消毒液的痰盂或吐于纸巾中焚烧;病人的衣物、被褥、书籍可用阳光勤晾晒。常用杀灭结核菌的化学药物有:70%~75%酒精、1%~2%石炭酸溶液、来苏儿等,都可在居家使用。

误区六: 长期服药可以防止结核病复发

肺结核病是一种慢性病,有的人担心复发而长期服用抗结核药,或者痊愈后一旦再次出现咳嗽、胸痛等症就自行服用抗结核药,这样做有可能造成人体重要脏器功能损害,严重者还会产生耐药。肺结核的治疗必须严格按照医生的医嘱开始和终止服药疗程,服药期间定期到医院随访,接受专科医生的治疗指导。

误区七: 中药就能治愈结核病

中药在结核病防治方面可减轻结核病人的发热、盗汗、疲乏、咳嗽及胸痛等症,减轻抗结核药的不良副作用,调节人体的免疫功能等。但是,目前来说,单用中药不能治愈结核病。结核患者切忌偏信任何中药秘方、偏方等,以免延误病情。

误区八: 婴幼儿接种卡介苗后就不会得结核病

正常新生儿出生后接种卡介苗对预防结核病确实有效,但婴幼儿接种了卡介苗并不等于进了“保险箱”,而是使其患病的可能性大大减少,即使患了病,其病情程度也较轻。从接种卡介苗到产生免疫力约需2个月左右,在此期间小儿基本上不具有对抗结核病的免疫力。另外,对大量、反复、毒性较强的结核菌感染,卡介苗产生的免疫力也不一定就能完全抵御。因此,婴幼儿除接种卡介苗,还要加强其他方面的预防,如讲究卫生,少带婴幼儿去公共场所等。(通讯员 于宝柱)

木棉花应该这么吃

○医学指导:广州医科大学附属第一医院 任培华

春回大地,万物复苏,又到了木棉花盛开的时节,看着街道两旁的一颗颗木棉树挂满火红的花朵,心中顿生融融暖意,行人纷纷驻足,用相机记录下一个个唯美的画面。木棉花是广州的市花,她像广州人民一样热情、开放、包容、奋进。硕大的花苞,在丰满而又艳丽的色彩里,不仅具有极高的观赏价值,而且还有你所不知的药用价值。《本草纲目》中记载,称其“能行经络,达病所,又入血分及去风杀虫”。通俗来讲,木棉花味甘、淡、性凉,归脾经、大肠经,具有健脾祛湿、清热解暑的功效。看着满地落下的木棉花,竟还有如此多的妙处!木棉花虽好处多多,但也要食之有道。

木棉花薏米粥

材料:木棉花(干)10g、茯苓30g、鸭肉500g、葱15g、姜10g、盐适量。做法:鸭肉洗净焯水去干,汤锅加水足量,加入鸭肉、木棉花、茯苓、葱、姜,大火烧开,文火炖两个小时,出锅前加盐调味即可。

木棉花参乌鸡汤

材料:木棉花(干)10g、党参20g、乌鸡500g、葱15g、姜10g、盐适量。做法:乌鸡洗净焯水去干,汤锅加水足量,加入乌鸡、木棉花、党参、葱、姜,大火烧开,文火炖两个小时,出锅前加盐调味即可。

木棉花排骨汤

材料:木棉花(干)10g、薏米30g、猪精排500g、葱15g、姜10g、盐适量。做法:排骨焯水去干,汤锅加水足量,加入排骨、木棉花、薏米、葱、姜,大火烧开,文火炖两个小时,出锅前加盐调味即可。

木棉花参骨汤

材料:木棉花(干)10g、党参20g、猪骨500g、葱15g、姜10g、盐适量。做法:猪骨焯水去干,汤锅加水足量,加入猪骨、木棉花、党参、葱、姜,大火烧开,文火炖两个小时,出锅前加盐调味即可。

木棉花参骨汤

材料:木棉花(干)10g、党参20g、猪骨500g、葱15g、姜10g、盐适量。做法:猪骨焯水去干,汤锅加水足量,加入猪骨、木棉花、党参、葱、姜,大火烧开,文火炖两个小时,出锅前加盐调味即可。

木棉花(干)10g、党参20g、猪骨500g、葱15g、姜10g、盐适量。做法:猪骨焯水去干,汤锅加水足量,加入猪骨、木棉花、党参、葱、姜,大火烧开,文火炖两个小时,出锅前加盐调味即可。

木棉花(干)10g、党参20g、猪骨500g、葱15g、姜10g、盐适量。做法:猪骨焯水去干,汤锅加水足量,加入猪骨、木棉花、党参、葱、姜,大火烧开,文火炖两个小时,出锅前加盐调味即可。

木棉花(干)10g、党参20g、猪骨500g、葱15g、姜10g、盐适量。做法:猪骨焯水去干,汤锅加水足量,加入猪骨、木棉花、党参、葱、姜,大火烧开,文火炖两个小时,出锅前加盐调味即可。



木棉花(干)10g、党参20g、猪骨500g、葱15g、姜10g、盐适量。做法:猪骨焯水去干,汤锅加水足量,加入猪骨、木棉花、党参、葱、姜,大火烧开,文火炖两个小时,出锅前加盐调味即可。

木棉花(干)10g、党参20g、猪骨500g、葱15g、姜10g、盐适量。做法:猪骨焯水去干,汤锅加水足量,加入猪骨、木棉花、党参、葱、姜,大火烧开,文火炖两个小时,出锅前加盐调味即可。

木棉花(干)10g、党参20g、猪骨500g、葱15g、姜10g、盐适量。做法:猪骨焯水去干,汤锅加水足量,加入猪骨、木棉花、党参、葱、姜,大火烧开,文火炖两个小时,出锅前加盐调味即可。