高郵日報
2023年11月17日 星期五
癸卯年十月初五
责　编:石　鑫
版　式:张增强

今日高邮APP

在线投稿:http://tg.gytoday.cn　新闻热线:84683100　QQ:486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

睡眠不好怎么办?

人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的。睡眠与人的健康息息相关,是健康的重要组成部分。睡眠能够促进大脑功能的发育,帮助巩固记忆、促进精力的恢复,促进生长、延缓衰老,并能增强免疫力,保护中枢神经系统。

什么是好的睡眠?

1.要入睡快,晚上关灯上床,放下手机后,在10分钟至20分钟入睡。

2.睡眠应当有一定的深度,呼吸深长、均匀,不易惊醒。

3.夜间不起夜,或者起夜少于两次,没有从梦中惊醒的情况,醒来以后会很快忘记梦境。

4.起床容易,早晨起床后精力充沛、精神好,白天不觉困倦,头脑清晰,工作效率高。

失眠有哪些表现?

通常情况下,失眠是指有充分睡眠时间的个体出现长时间的入睡困难、频繁觉醒或醒后再入睡困难、睡眠质量不佳、持续睡眠时间减少等症状,通俗来说,即在适宜睡觉的时间有适宜睡觉的环境,但是仍睡不着。失眠有很多不同的表现形式,简单来说,主要表现为“睡不着、睡不醒、睡不好”,具体有以下几种形式:

1.入睡困难,从上床开始睡觉到睡着时间超过30分钟。

2.易醒,夜里醒来的次数很多或醒来后清醒的时间很长。

3.睡眠浅,睡眠深度不足,能够感知到外界发生的事情。

4.多梦,自感整夜都在做梦,多数是噩梦,甚至频频从噩梦中惊醒。

5.早醒,早晨醒来的时间比平时早1小时以上。

6.睡眠时间短,成人整夜睡眠时间不足5小时。

7.不解乏,虽然一觉睡到天亮,但白天仍然感觉疲乏、精力不济。

是谁偷走了你的睡眠?

引起失眠的原因有很多,一些疾病,如睡眠呼吸暂停综合征、周期性腿动、不安腿综合征等躯体疾病以及神经衰弱、焦虑、抑郁等精神心理疾病经常会伴发失眠,而不适宜的睡眠环境,如室内光线过强、室温过高或过低、湿度过大或太干燥、睡眠环境嘈杂等也会诱发失眠。

除此以外,一些不良的生活习惯也非常容易导致睡眠欠佳。比如,作息不规律,一到周末就睡到日上三竿;晚上大吃大喝,睡前还要再来一顿夜宵;白天没事就往床上一躺,即便没睡着,对晚上的睡眠或多或少也有影响;尤其是长时间使用手机,除了会直接减少可睡眠的时间以外,手机屏幕的光线也会抑制褪黑素的正常分泌,从而引发睡眠障碍。

如何应对失眠?

是不是只有吃“安眠药”这一条途径呢?当然不是!在用药之前,我们也有很多应对之策。

一、要养成良好的睡眠习惯

1.每天按时睡觉和起床,节假日也不例外。

2.晚上最好不要抽烟,不要喝咖啡、茶及含有酒精的饮料,也不要大量饮水,睡前不宜过饱或过度饥饿。

3.不要躺在床上做与睡眠无关的事情,比如看电视、玩手机。

4.尽量避免日间小睡,若午睡,时间控制在半小时以内。

5.适当运动,但睡前两小时不建议进行剧烈运动。

6.尽可能营造适合睡眠的环境,如适合自己的褥垫,适宜的光线、温度和湿度等。

二、睡前可以进食一些有助于睡眠的食物

例如,喝温牛奶或洋甘菊、缬草、西番莲等花草茶(也可以将其做成香囊置于枕下或床头)。食用柑橘类以外的水果,如香蕉、菠萝、樱桃等。不包括水果制成的果脯或果干。吃坚果或玉米、燕麦片、全麦饼干等全谷物食物。但要注意的是,睡前不要食用巧克力,尤其是黑巧克力。虽然黑巧克力对身体有益,但其含有咖啡因,容易导致睡眠障碍,因此不宜睡前食用。

三、建立一套准备就寝的程序

比如,晚上9点开始洗漱,洗漱完坐在凳子上冥想5分钟至10分钟,然后上床,关灯,把手机调至静音或关机,躺下睡觉。上床后,要注意放松身心,可以想一些愉快的事情或听一些轻柔的音乐以促进睡眠,也可以通过深慢的呼吸来放松焦虑的情绪,同时可以默念诸如“我累了,浑身都没有力气了,需要休息”“我现在完全松弛了”等话语,进一步放松情绪。

身心健康

糖尿病前期 您了解吗

国际糖尿病联盟(IDF)2021年发布的《全球糖尿病地图(第10版)》显示,2011年至2021年,我国20至79岁的糖尿病患者达到1.409亿,患病率达到12.8%。糖尿病前期人群比糖尿病的患者人数还要多,约为3.5亿。糖尿病前期人群还有机会恢复到健康状态吗?这部分人群如何控血糖?北京医院·国家老年疾病临床医学研究中心内分泌科主任郭立新针对公众关心的糖尿病前期相关问题进行了权威解答。

一、认识糖尿病前期

1.血糖升高,是不是得了糖尿病?

血糖升高能否成为诊断糖尿病的指标,取决于血糖值是否达到糖尿病的诊断标准。糖尿病患者在确诊之前就存在一定程度的糖代谢异常、血糖指标异常等,这个时候还没达到糖尿病的诊断标准,我们把这个阶段叫作糖尿病前期。

一旦血糖值超过正常标准,就需要做进一步的血糖检查,以判断究竟是糖尿病前期还是糖尿病。

2.糖尿病前期距离糖尿病还有多远?

糖尿病前期是指个人的血糖值已经超出正常值,但是还没有达到糖尿病的诊断标准。

具体来说,糖尿病前期是指空腹血糖大于或等于6.1毫摩尔/升,小于7.0毫摩尔/升;或者用75克葡萄糖做糖耐量试验,2小时后的血糖值大于或等于7.8毫摩尔/升,小于11.1毫摩尔/升。

糖尿病前期是一个危险阶段,需要我们积极应对。如果能够尽早干预,患者就有可能复转到健康状态。

3.糖尿病前期有没有明显的症状?

实际上,糖尿病前期很少有典型的临床症状。糖尿病前期人群一般不会出现糖尿病患者的“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减轻)症状,但是有一部分糖尿病前期的人比较容易饥饿,也有一部分人会有轻微的口渴,还有一部分人会感觉乏力。

另外,进食量增加和午餐后出现低血糖,是很多2型糖尿病患者在早期最容易出现的临床表现。

二、如何走出糖尿病前期

第一,要保持良好的心态,不要焦虑,越焦虑越容易分泌升高血糖的激素。

第二,保持良好的睡眠。良好的睡眠可以帮助我们调节身体激素。我们身体中有很多激素都会影响到血糖,其中胰岛素是可以降低血糖的激素。如果一个人每天不好好休息,尤其是睡得太晚,长此以往对血糖的影响非常大。

第三,要控制体重。肥胖可引起代谢性疾病,如糖尿病、血脂异常、嘌呤异常、尿酸异常等。肥胖还可以使肿瘤的发生风险明显增加。肥胖还可能带来腰椎、膝关节和踝关节等的损伤。此外,肥胖还可能导致尿失禁、睡眠呼吸暂停低通气综合征等问题。

第四,要进行合理的运动。成年人每周要进行不低于150分钟的有效运动,所谓有效运动是指达到有效心率的运动。我们可以简单计算有效心率:用220减去年龄,再乘以0.5至0.7,得到的结果可以作为运动时的有效心率。需要提醒的是,心率有问题的人不适用这个公式。运动方式可选择有氧运动、力量训练、平衡训练和柔韧性训练等。

本版文字摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

体检前要做哪些准备?体检报告怎么看?

今年您体检了吗?定期体检很重要。当下正是不少人集中体检的日子。拿到体检报告后怎么看?体检报告上密密麻麻的数字,说明了什么?指标旁边的箭头是什么意思?指标异常怎么办?别急,来听听医务人员怎么说。

体检报告怎么看?

首先,在体检报告中,建议大家先阅读“体检结论”和“健康建议”。如有高危值,报告中会进行主动提示,并明确告知是否需要“复查”或“就诊”。因此,需要先认真阅读此部分内容后再翻阅后面的详细结果。

关于体检报告中的符号:

向上、向下的箭头(↑↓):在体检报告里,数值指标都有一定的参考范围。当出现箭头时,“向上的箭头↑”表示检验结果高于正常值,“向下的箭头↓”表示检验结果低于正常值。

H和L:“H”是英文HIGH的简写,表示结果高于正常值;“L”是LOW的简写,表示结果低于正常值。

加号、减号(+-):“+”表示阳性,一般多用来提示检查结果异常;“-”表示阴性,大多用来否定或排除某些病变的可能,但也有例外。正负号(±):“±”表示弱阳性或者不确定的阳性结果。

发现问题不要太过紧张,指标数据不在正常值参考范围内,也不代表一定有问题。例如休息不好可能会导致转氨酶会增高。体检的许多指标本身就处于一个动态水平上,体检测到的是一个瞬间的数值,但不能作为诊断的完全依据。单凭一次体检是不能明确诊断,还需要综合其他检查结果及本人病史,才能最终得出结论。但是对于体检报告中提到的“复查定期随访”等术语,一定要认真对待。

体检前应做好哪些准备?

医务人员介绍,体检是为了反映真实的身体健康情况,体检前1周至2周,不需要刻意改变自己的生活习惯,否则获得的结果只是一种假象,不能真实反映身体目前的状况,甚至会掩盖本身存在的一些问题。

建议体检前2到3天清淡饮食、禁止饮酒、规律作息、不要熬夜,体检前1天不做剧烈运动及重体力劳动,体检前1天22点后至次日清晨禁止进食,可少量饮水(不超过200毫升),患高血压、冠心病及糖尿病等慢性病人群可正常服药。

另外有些体检项目有一定禁忌,需要提前了解。比如,女性哺乳、妊娠期间禁止做放射性检查及妇科检查,女性在月经期内不要留取尿液标本等。在做CT和X射线检查的时候,上衣应尽量穿的宽松一些,不要戴金属的饰品,不要穿拉链头是金属的衣服,女性最好不要穿连衣裙。

柑橘类水果有益健康

现在正是柑橘类水果大量上市的时候,推荐大家在加餐的时候吃一个柑橘类水果,柑子、橘子、橙子、小蜜橘等都可以。

改善记忆力

柑橘类水果含有黄酮类物质,对健康十分有益。习惯性地摄入富含黄酮类食物的人,死于癌症或心脏病的风险较低。此外,食用富含类黄酮的食物对改善记忆力有帮助。

维护血管健康

柑橘类水果含有的黄酮类物质属于维生素P的一种。维生素P对于维护血管健康非常有利。

血管健康需要满足两个基本条件:第一,血管要有比较良好的弹性,不能太脆。第二,血管要有很好的通透性。而保证一定量含维生素P食物的摄入,就能很好地实现上述两点。

因此,适当吃些柑橘类水果,有利于血管健康。

护眼护肤

柑橘类水果含有丰富的β-玉米黄素,能够特异性吸收对视网膜具有损伤性的蓝色光线,从而起到保护视网膜、预防和减缓老年性黄斑变性的作用。柑橘类水果中的维生素C含量也很高。维生素C不仅有调节免疫力的作用,还可以使皮肤黑色素沉着减少,从而减少黑斑和雀斑。

平稳血压

柑橘类水果富含钾,有平稳血压的作用。很多研究发现,摄入钠盐越多的人血压越高,患高血压的风险越大;而摄入钾盐越多的人血压越低,患高血压的风险越小。不过,因为柑橘类水果中钾含量高,所以肾功能异常的朋友食用柑橘类水果要遵医嘱,以免造成血钾过高,出现危险。

建议成人每天吃一个橙子或一个橘子。中老年朋友可以选择食用橙子,因为橙子比橘子更加温和一些。