

辗转反侧 算不算失眠?

许多人都有这样的体会,一旦连续几晚或几周睡不着觉,第一选择就是去社区药店买安眠药,但效果真的好吗?医生建议,如果出现每周三次以上、持续一个月以上入睡难的情况,就应该先考虑去正规医院确诊病情,而不是服用安眠药。

到底什么情况算是失眠?

长期睡眠紊乱不仅会降低生活质量,影响个人的工作生活,还会引发诸如心血管病、代谢性疾病、癌症、抑郁症之类的身心和精神疾病,甚至危及生命。

睡不着是不是失眠?《中国成人失眠诊断与治疗指南》制定了失眠的诊断标准:

- 入睡困难,入睡时间超过30分钟;
- 睡眠质量下降,睡眠维持障碍,整夜觉醒次数≥2次、早醒、睡眠质量下降;
- 总睡眠时间减少,通常少于6小时。

前来医院就诊的多数睡不着觉或失眠的患者,都是在自行尝试安眠药缓解无效后,甚至出现了心理、生理等并发症之

后才到医院就诊的,这样做不但增加了治疗费用和痊愈难度,更使自身产生了耐药性,造成“难治愈、易复发、停药睡不着”的恶性循环。

另外具有催眠作用的安眠药种类繁多,但其中大多数药物的主要用途并不是治疗失眠。因此建议睡不着觉或失眠患者不要擅自用药,应该先找找可能引起失眠的因素,如果去除诱因后还是失眠,应去正规医院就诊。

吃上安眠药了有哪些要注意?

一、不要一睡不着就吃安眠药。偶尔失眠,不要紧张兮兮地找安眠药吃。要尽快找出失眠原因,对症下药。

二、合理选择安眠药。失眠症中分为入睡困难、睡眠浅易惊醒、多梦和早醒等。为解决入睡困难,可选用起效快、半衰期短的安眠药;睡眠浅易惊醒者可选用中效的安眠药;早醒睡眠短的患者可选用长效药。这样用药既可减少副作用,又可增加疗效。

三、不能用酒送服安眠药。酒精对中枢神经初为兴奋作用,之后为抑制作用。

而安眠药对大脑有抑制作用,所以酒后服用安眠药,可产生双重抑制作用,使人反应迟钝、昏睡,甚至昏迷不醒,呼吸及循环中枢也会受到抑制,出现呼吸变慢、血压下降、休克甚至呼吸停止而死亡。

四、半夜醒来最好不要追加安眠药。这极可能带来抑制呼吸和抑制大脑神经等严重后果。

五、安眠药原先有效,后期“失效”是怎么回事?这很可能是因为人体产生了耐药性,遇此情况要么适当增加药量,要么改用另一种

安眠药物,这个该由医生来定。

六、失眠症状不是很严重的人或间断失眠的人,吃安眠药最好采取间隔服用法。也就是吃一个星期后停药两天,如果还是睡不着再重新使用。

七、长期使用安眠药,尤其使用安眠药剂量较大者不能突然停用。突然停药反应会非常痛苦的,有时会引起某些精神疾病复发。减药前最好取得主诊医生同意和指导,千万不要私自随便增减药量。

八、长期使用安眠药者最好每3个月抽血化验,了解肝肾情况。



链接

睡得不好,睡前“扔了”手机试试

有调查显示,近七成的居民睡前都会使用手机和电脑聊天、发信息。在半夜12点还没有上床睡觉的人群中,首要原因就是上网聊天或是玩游戏。且随着生活节奏加快和社会压力增加,这一比例还在日益升高。很多人都有这样的体验,不玩会儿手机就睡不着,结果却是越玩越带劲儿,更睡不着了。

专家指出,人们睡前该远离屏幕,因为电脑或手机发出的蓝光可以干扰大脑生成和分泌褪黑素,所以在睡觉前1小时应停止使用电脑和手机,至少离电视屏幕1.8米远。人体需要调整褪黑素释放的时间,在睡觉前的几个小时里,人需要减少对蓝光的暴露,帮助大脑认为这是晚上,从而诱导睡眠。 据《北京晚报》

榨汁机会使果汁流失纤维和营养?

在将水果和蔬菜榨汁的过程中,因为榨汁机将果汁从富含纤维的果肉和果皮中强制分离出来,有些益于健康的纤维也会随之流失。

除了纤维外,一些柑橘类水果以及水果蔬菜皮中发现的多酚和抗氧化剂也会流失,这些物质在家里榨汁时可能不会被有效提取出来。

更值得注意的是,直接饮用果

汁不但会失去一些膳食纤维,更会非常容易地刺激血糖上升。

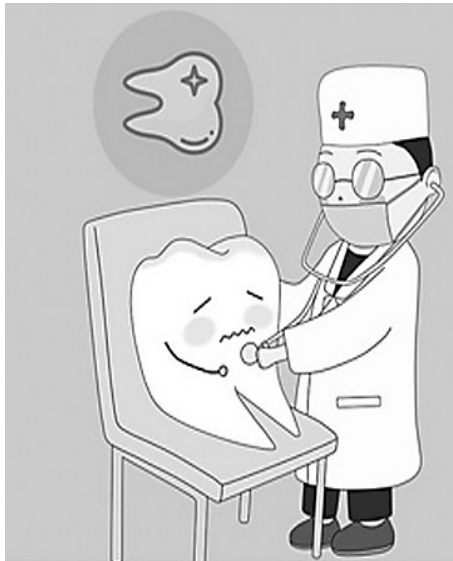
如果实在不爱吃水果,就想通过喝果汁补充一些营养,建议最好是榨出来后马上喝掉,因为随着时间的推移,抗氧化剂和酶的活性会逐渐降低。

所以,患有高血糖的患者要看量饮用了。

据新华网



“老掉牙”是正常现象?



此外,还有人问:“老掉牙”是不是正常现象。

一直以来,人们都认为老了以后牙齿掉光是正常的事,可事实并非如此。

据统计,龋齿、牙周病、骨质疏松等疾病是造成牙齿脱落的主要元凶,而非衰老。特别是在中青年期发生口腔疾病时不及时处理的话,就等同埋下了老年期牙齿脱落的风险。

造成牙齿脱落的“三剑客”——

- 龋齿:细菌侵蚀牙齿,破坏牙龈,造成牙齿松动,容易脱落;
- 牙周炎:炎症造成牙周组织萎缩,无法固定牙齿;
- 骨质疏松:全身骨量减少,口腔骨质丢失,使得牙齿结构损伤、不够稳固。

世界卫生组织提出老年人口腔健康的目标是“8020”,意思是人活到80岁,口中依然还能有20颗功能牙(正常使用的牙齿,包括补过的牙)。现已得知掉牙的背后“凶手”是谁了,接下来了解下牙齿脱落不补的坏处有哪些:

- 1、咀嚼功能下降。
- 2、发生吞咽困难。
- 3、无法食用硬质食物。如正餐只能吃一些炖到软烂的菜、粥等。

4、出现营养不良等相关疾病。长期使用软烂食物会导致人体营养摄入不足,各类维生素、纤维素、蛋白质等摄入过低,加之老年基础性疾病以及免疫力的下降,会增加血管疾病、感染疾病等。

建议

保卫牙齿才是重中之重

- 1、注意牙齿清洁,按时刷牙,使用牙线;
- 2、定期进行口腔保健,定期洗牙;
- 3、合理治疗龋齿、牙周病、骨质疏松等疾病;
- 4、掉了牙齿要及时修补,镶上义齿。

正值春季当时,想起春笋就流口水,但最近网络上有文章称“吃春笋可以治胃病”,这样的说法究竟靠不靠谱呢?

据新华网

吃春笋可以治胃病?

说到春笋,不得不提的就是“春笋,不食嘴饬,食之胃寒。”胃寒是什么呢?

说白了就是那些原本胃肠功能比较差的人,在多吃春笋之后,胃里感觉不适,出现胃胀、胃痛、消化不良等症状。

竹笋非常富含粗纤维,主要成分是纤维素。吃多了可能会对胃产生物理性的损伤。有胃炎、胃溃疡等问题的人,并不适合大量吃竹笋。

而且,春笋含有草酸和胰蛋白酶抑制剂。

前者会伤害消化道,也会降低各种消化酶的活性;

后者则会抑制人类的胰蛋白酶活性,从而严重妨碍蛋白质的消化吸收,如果自身原本消化能力比较差的话,就会导致消化不良的问题更加严重。

所以,春笋能治胃病的

说法是错误的,大家不要被骗了。

春季春笋当道,无论是在家还是在外餐馆,春笋上台率极高,那怎么才能减轻它对消化道的不良影响呢?

首先,泡一下煮一下,好去掉春笋大部分的草酸和植酸,降低单宁含量,同时也能灭掉大部分的蛋白酶抑制剂。

然后,加上富含脂肪的五花肉、排骨之类配料炖煮,用大量饱和脂肪来软化纤维素。这样就能减少春笋对消化道的危害。

但是,很多朋友说,下班累成狗,回去还要搞这么多步骤,敢不敢来点简单的?

这种情况下,建议大家在超市里买“袋装水煮笋”,因为在食品加工中,除了会对竹笋进行水煮处理外,还会加入柠檬酸和少量食盐,这样做可以溶出草酸和酚类物质,不仅使笋肉更柔软,还能去除苦涩味。

据新华网

