

夜深了,你为何还“舍不得”睡

睡眠不足可导致高血压、心脏病、焦虑抑郁

生活课堂

白发能够转黑吗

北京中医药大学东直门医院血液肿瘤科副主任医师倪磊介绍,如果年龄不大却出现了白发,以下3种情况,白发有可能改善。

1.疾病原因导致的白发:在相关疾病得到正规治疗后,白发可能有所好转。

2.精神原因导致的白发:在精神平复或压力缓解后,白发可能有所好转,建议保持心情愉快、适当运动。

3.营养缺乏导致的白发:在摄取足够营养后,白发可能有所好转。偏食人群,在摄取相关营养后,白发也可能会有所好转。不过以上情况,都需要先进行相关检查,看是否有营养缺乏状况,切忌自行胡乱补充。

4.频繁烫头发,会增加对头发的伤害、损伤发质。一般情况下,两次烫发间隔时间不能少于半年,对已经出现白发的人,更应注意减少烫发次数。

4个动作,帮助改善睡眠

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师刘杨介绍,入睡困难可以试试以下4个动作,帮助改善睡眠。

动作一:推擦涌泉穴,脚趾弯曲,前脚掌凹陷处为涌泉穴;用小拇指指下方的小鱼际去擦涌泉穴,促进气血循环。

动作二:熨目抚发,双手搓热,放在眼睛上,放松眼部,然后用双手抚摸头发,缓解疲劳。

动作三:推擦心经,手臂内侧,从肘部到手腕,用手轻轻推,可清心火、减少烦躁,两边各做20~30下。

动作四:团揉脐周,双手相扣呈碗状,放在肚脐上;顺时针、逆时针各按揉50下,使身心放松,慢慢入睡。

吃“凉米饭”,血糖血脂受益

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞介绍,放凉后的米饭,有助于改善糖脂代谢,改善餐后血糖,保护肠道,改善脂肪肝。

这是因为米饭放凉之后,一部分已经糊化的淀粉又回到生淀粉状态,也就是淀粉发生了“回生”,在此过程中会产生一些抗性淀粉。它在胃肠道消化速度慢,几乎不能被消化吸收,具有类似膳食纤维的作用,可以在大肠被微生物利用。所以经常食用富含抗性淀粉的食物,对身体健康有一定好处。

除了米饭,馒头、面包放凉后,抗性淀粉的含量也会有明显增加。

不过,消化能力差、有胃肠疾病、身体瘦弱的人群,应尽量避免长期食用冷米饭。

晨起喝淡盐水通便排毒?

中国医学科学院阜外医院健康生活医学中心副主任医师杨进刚介绍,晨起如果喝淡盐水,容易使一天内盐的总摄入量超标,患骨质疏松、高血压等疾病的风险增加。

而蜂蜜中70%以上的成分都是糖,主要以果糖为主,晨起后直接喝蜂蜜水,容易使人体血糖浓度上升。

还有部分人早起喝蜂蜜水是为了润肠通便,实际上蜂蜜润肠通便的效果,仅对果糖不耐受人群有效。

正确做法:白开水是晨起第一杯水的最佳选择。饮水时要少量多次饮用,不能猛灌,饮水量不超过100毫升。水温最好控制在20℃~40℃。

据CCTV生活圈

张如意 济南报道

长期缺乏睡眠 可导致幻觉、焦虑抑郁

你有多久没有彻彻底底睡一个好觉了?人一生中有1/3的时间是在睡眠中度过,无论是害怕时间的流逝而报复性熬夜,还是因工作、生活压力过大而焦虑失眠,亦或是感染病毒后被各种症状搅得彻夜难眠,都会导致睡眠质量直线下降。

记者在山东省精神卫生中心了解到,睡眠是我们的本能行为之一,与饮食行为、性行为 and 防御攻击行为相比,睡眠的维持对人类生存有着同等重要的意义。良好的睡眠能保护大脑、恢复精力、消除疲劳、增强免疫力,促进儿童的生长发育。

很多因素会影响睡眠质量。第一是易感因素,如年龄越大失眠率越高;女性的失眠风险是男性的两倍;有失眠家族史的人群,失眠发病率是无家族史人群的3倍等。

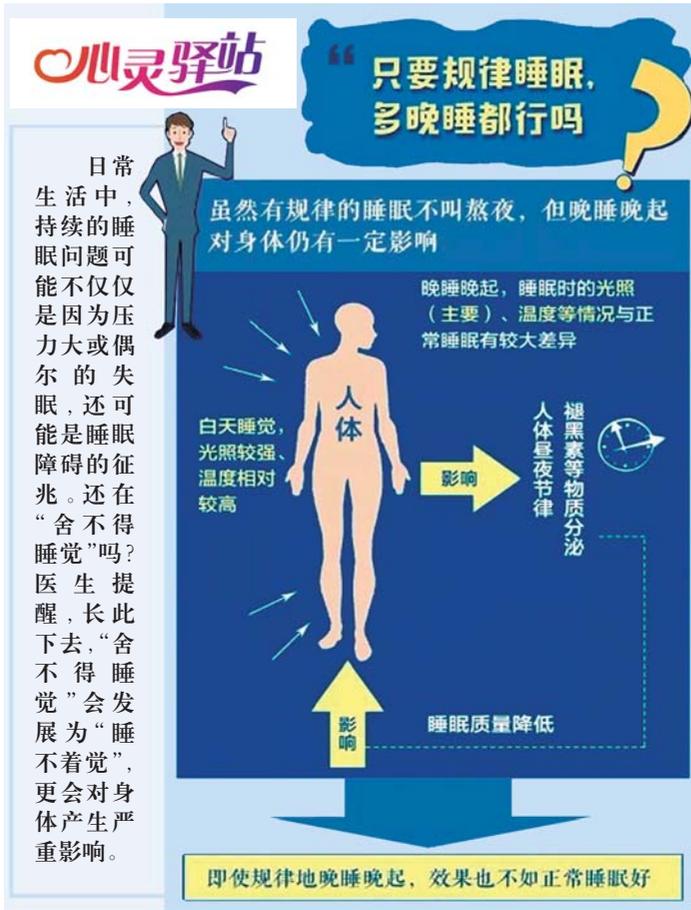
第二是社会因素,包括学业、工作、家庭矛盾等重大生活事件的影响;

第三是情绪因素,包括吵架、烦恼、压抑、生气等;

第四是生理因素,如生病、睡前饮用刺激性饮料、疼痛、鼻塞等。此外,还有环境因素以及不良的睡眠习惯和不当的睡眠观念。

睡眠不足会影响身体及心理健康。在心理方面,负面情绪会随之增加,容易出现暴躁激动、精神萎靡、注意力涣散、记忆力减退,长期缺乏睡眠还会导致幻觉、焦虑、抑郁等症状。

在身体方面,睡眠不足会导致免疫力降低,内分泌紊乱等问题,从而给病毒的侵入提供了可乘之机,令血压升高,罹患心脏病、糖尿病、肥胖,甲状腺疾病的风险也会增高等。



睡眠困难,易醒早醒 要警惕失眠症

有人说,当代人的“失眠百态”是这样的,“熬最狠的夜,敷最贵的面膜”“睡不着,睡不好,辗转反侧”。睡不着就算失眠吗?

山东省精神卫生中心专家介绍,短期失眠是指数天至1个月内出现的失眠,有长期性、持续性的精神状态影响;慢性失眠是指失眠状态持续1月以上。

如果出现了长期失眠,睡眠时间,睡眠质量满足不了机体生理需要,会导致精神萎靡、注意力不集中、记忆力下降、情绪暴躁易怒。

如果在良好的睡眠环境下,没有躯体因素的影响,仍然出现睡眠困难、易醒、早醒,要警惕失眠变成失眠症。

如今,很多人习惯在睡前刷手机,不知不觉拖延入睡时间。这种“舍不得睡”的习惯,会对身体健康造成严重影响,如记忆力下降、注意力不集中、心脏病风险增加、糖尿病风险升高、焦虑抑郁……渐渐的,“舍不得睡”可能会发展为“睡不着”,从而产生严重的恶性循环。

山东省精神卫生中心专家表示,四个方法可改善睡眠习惯。第一,设定固定的作息时间:每天尽量在固定时间上床和起床,培养规律的生物钟;第二,减少手机使用:睡前1小时尽量避免使用手机,可以选择阅读纸质书或听轻音乐来放松;第三,营造良好的睡眠环境:保持卧室安静,黑暗和凉爽,避免过于明亮或嘈杂的环境。第四,调整生活

妊娠期糖尿病:严重影响母婴健康

郭蕊 通讯员 申丽 济南报道

在孕育新生命的喜悦中,作为一种常见的孕期并发症,妊娠期糖尿病(简称GDM)悄然威胁着母婴健康。据济南市第四人民医院产科副主任贾二霞介绍,妊娠期糖尿病是指在妊娠期间首次发生或发现的糖代谢异常,与孕前已存在的1型糖尿病或2型糖尿病有所不同。这一疾病对孕妇、胎儿及新生儿均有着深远的影响。

妊娠期糖尿病不仅会增加孕妇妊娠期高血压、感染及羊水过多的风险,还可能导致巨大胎儿、难产、产道损伤及产后出血等严重并发症。对于胎儿而言,它可能引发早产、胎儿窘迫、生长受限甚至畸形。新生儿

则可能面临呼吸窘迫综合征和低血糖的挑战,严重时甚至危及生命。

妊娠期糖尿病发病原因

贾二霞指出,这一疾病的发病原因较为复杂,主要与妊娠期激素变化、胰岛素抵抗、遗传与环境因素、孕期肾脏功能改变以及生活方式改变等多个方面相关。

在妊娠期间,胎盘分泌的多种激素具有胰岛素拮抗作用,导致胰岛素敏感性下降,从而引发血糖水平升高。若胰岛β细胞的代偿能力不足以应对胰岛素抵抗的增加,则容易导致血糖升高。此外,家族糖尿病史、孕妇年龄较大、孕前体重过

高或孕期体重增长过多等,也会显著增加发病风险。

如何诊断妊娠期糖尿病

贾二霞表示,妊娠期糖尿病的诊断,一般通过75克口服葡萄糖耐量试验(OGTT)进行。推荐在妊娠24周至28周进行筛查。若检测结果满足以下任意一项,则可诊断为妊娠期糖尿病:空腹血糖 ≥ 5.1 mmol/L,1小时血糖 ≥ 10.0 mmol/L,或2小时血糖 ≥ 8.5 mmol/L。

治疗妊娠期糖尿病的目标是控制血糖,降低孕妇及胎儿的并发症风险。治疗主要包括生活方式干预、饮食控制、运动疗法以及药物治疗。孕妇应避免高糖、高脂饮食,增加膳食纤

维摄入,建议每日五到六餐,加餐不加量,以防止血糖波动。孕妇还应在餐后30分钟的低到中等强度有氧运动(如步行、瑜伽等),每周3至4次,以提高胰岛素敏感性,促进血糖控制。

贾二霞强调,妊娠期糖尿病患者的健康管理并不仅仅局限于孕期。产后血糖控制不当,可能导致2型糖尿病的发生,因此,产后复查至关重要。

妊娠期糖尿病患者,应在产后4至12周内进行75克OGTT,以明确胰岛功能。如果产后空腹血糖持续 ≥ 7.0 mmol/L,应视为产后糖尿病(PGDM),应根据内分泌科医生的建议进行治疗。对于曾有糖尿病前期的孕妇,再次怀孕时需特别关注,避免发展为2型糖尿病。