

记者 刘通 通讯员 李加鹤

熬夜看球
白天补觉效果不佳

在食品行业,专家常说不能脱离剂量谈毒性,类比至睡眠领域,也不宜脱离“剂量”谈熬夜的危害。

“睡眠时长并非越多越好,睡眠质量好坏的依据,关键在于是否影响了自己的日间功能。”李翠鸾介绍,每天仅睡四五个小时但精力依旧充沛和每天睡八九个小时却状态极差的人皆不鲜见,基于个体的差异,时长并非衡量睡眠质量优劣的标尺。

世界杯期间偶尔熬夜观赛,只要不影响白天的生活、工作、学习,便无关大碍。但整届杯赛时间较长,李翠鸾还是提醒球迷朋友,欣赏精彩比赛的同时,主动做好睡眠管理,摒弃不良睡眠习惯。“在大家印象中,晚上欠缺的睡眠,可以通过白天小睡补回来,其实这属于一种误区。”李翠鸾表示,熬夜之后,白天尽量不要补觉,避免出现晚上失眠、白天继续补觉的恶性循环。

在睡眠医学领域,最佳睡眠时间段被称为“黄金7小时”,即夜晚11点至次日早晨6点。尤其是凌晨3点之前,是深度睡眠相对集中的时间段,很多机体的重大生理功能,如生长激素的分泌、免疫因子的形成等,基本在这一时间段完成。而3点之后,人体深度睡眠会相对减少,熬夜看球至两三点,次日白天补觉,虽然睡眠时长不算短,但睡眠的功能难以完成。

难以入眠
试试“找点事干”

“大学毕业参加工作后,因为压力很少熬夜看球,上次熬夜看的大型赛事还是去年的欧洲杯。”林强介绍,尽管自己喜欢足球,但受工作影响,近些年只会选择性观看大型洲际赛和欧冠决赛,更多足球信息还是靠白天看新闻了解。

“除了看完比赛白天精力不够,更多是因为看完比赛后情绪也很激动,完全没有睡意。”林强表示,特别是自己喜爱的球队或球星绝杀对手时,还会在论坛或微信群与朋友一起交流分享,不知不觉中迎来黎明。

对此,李翠鸾建议,醒来不能再次入睡,可以通过“找点事干”的方式来解决。“我们最常用的助眠方式有呼吸放松、按摩,或者让自己努力保持清醒来抵消对睡眠的焦虑,以利于再次入睡。”如果赛后长时间睡不着,还可以起身活动,比如看书、做一些简单家务;如果因为思绪过多难以睡眠,可以把想法逐条写下来。

“尽量脱离电子产品,睡不着玩会儿手机,看看短视频,虽然消磨了时间,但更有可能加剧入睡困难。”李翠鸾说。

比赛结束难以入睡,还与食物因素关系密切。大赛之前囤功能饮料与咖啡,观赛犯困时来两口,已经成为林强看球的标准动作。“近两年精力有些跟不上,不喝点饮料提神,很容易犯困。”

准备熬夜看世界杯？
观看比赛的同时，还要主动做好睡眠管理



林强说。对此,李翠鸾表示,咖啡等兴奋性饮料并不像机械的开关那样可以很快起效,多数时候恰恰是比赛结束,提神效果才更明显,因此建议夜间看球谨慎饮用功能饮料。“另外,球迷很可能不会只喝饮料,大部分是边吃边喝,饮食过饱也会导致难以入睡。”

长期睡眠不足
会损害认知功能

人体是天然的预警器,睡眠不足的危害,在个人难以承受之前,便会释放诸多预警信号。“长期睡眠不足,最明显

的影响便是免疫力下降,注意力不集中、记忆力减退等认知功能损害,青少年还可能影响生长发育。”李翠鸾介绍,长期严重的睡眠缺失,还可能导致高血压、心脏病、内分泌紊乱等各种严重的疾病。

世界杯完整赛程持续一个月有余,很多球迷会因频繁观赛,无意间形成昼夜颠倒的生物钟,出现夜晚难以入睡等问题。对此李翠鸾建议,倘若出现失眠现象,不宜自行直接购买助眠保健品,最好先到专业机构咨询,必要时做睡眠监测等检查,科学掌握自身睡眠状况,在医师指导下决定是否服药。

初二的女孩,咋还像个三四年级娃?
迟迟不来例假,警惕孩子先天性卵巢发育不良

记者 韩虹雨

“大夫,孩子都14岁了,你看长这么矮,还没发育,是不是不正常啊?”冉冉(化名)的妈妈焦虑地咨询着内分泌科医师。

原来,冉冉都上初二了,班里其他同学都已来了例假,而冉冉还没有发育,而且个子特别矮。

开始,冉冉妈妈觉得孩子晚长,没有留意。可是现在孩子都14岁了,还跟三四年级的小学生一样高,非常担忧,于是便带孩子来到山东大学附属儿童医院(济南市儿童医院)内分泌科就诊。

经过检查,医生诊断冉冉是Turner综合征患儿,这种孩子是“迟开的花儿”。听到这个诊断,冉冉妈妈十分迷茫,从来没听过有这么个病。

济南市儿童医院内分泌科主任梁

向荣表示,Turner综合征是指先天性卵巢发育不良所致的疾病,又叫特纳氏综合征,是一种先天性染色体异常所致的疾病。其性腺为条索状,染色体缺一个X。既往研究称,此类患者为先天性性腺发育不全,后来发现无Y染色体,性腺发育为卵巢,故又称为先天性卵巢发育不全。

“这种病的主要临床特点为孩子身矮,生殖器与第二性征不发育,身高一般低于150cm。”梁向荣说,躯体特征为多痣、眼睑下垂、耳大位低、腭弓高、后发际低、颈短而宽、有颈蹼、胸廓桶状或盾形、乳头间距大、乳房及乳头均不发育、肘外翻、第4或5掌骨或跖骨短、下肢淋巴水肿、肾发育畸形、主动脉弓狭窄等。

如果发现孩子有上述临床表现,可以进行染色体核型检查,从而确诊疾病。

这种患儿长大后可能不能正常排卵或排出的卵子质量不好,严重者可出现不孕症。

梁向荣表示,这种病无法治愈,只能通过药物治疗来改善成人期的最终身高,促进第二性征发育,预防并发症的发生。

治疗方面,以改善身高和第二性征发育、保证患儿心理健康为目的。“患儿12岁以前可以用生长激素治疗,能使患儿身高明显增长,测量骨龄达到12岁后,可以给予雌孕激素序贯治疗,以改善患儿性腺发育落后的表现。”梁向荣说。

梁向荣提醒,对于这类矮个子女孩,还伴有性发育落后,如青春月经没有来潮或初潮延迟等情况,家长朋友需要格外关注,警惕早期特纳氏综合征的危害。

生活课堂

血糖高,主食越少吃越好?

虽然吃太多精制米面等主食,确实会使血糖升高,但并不意味着不吃主食或吃太少主食。长期不吃主食,每日脂肪及蛋白摄入占比增高,会增加肝脏及肾脏负担,严重情况下,还会引起“饥饿性酮症”“血脂紊乱”。对于糖尿病患者来说,建议碳水化合物热量占每日总热量的50%~60%为宜。

脾胃不好喝点啥?

首都医科大学附属北京世纪坛医院中医内科副主任医师李国菁介绍,喝点大麦陈皮山楂茶,可以理气健脾和胃。

做法:大麦15g,山楂10g,陈皮5g,加入500ml水,大火煮开3分钟~5分钟,关火静闷,20分钟后饮用。

大麦消食和胃,促进消化,山楂能消食化积,积食时间长了,就容易生痰,可以用陈皮来化痰;同时陈皮还有理气作用,能增强胃肠动力,解决因积食而导致的气滞、肚子胀等问题。

餐具不要摞着放

北京协和医院基本外科主任医师林国乐介绍,家用电器研究院曾做过一组试验,试验员首先给餐具进行了消毒,在餐具表面涂上了无菌肉汤,之后将餐具分为两组,其中一组碗盘清洗后直接摞起来放到碗柜中储存,另一组清洗后立着放于置物架上,并放于通风处。

三天后对比显示,立着的餐具菌落总数为8000cfu/套,符合我国卫生标准,而摞着放的餐具,细菌数量是560000cfu/套,为立着放的70倍。

抽油烟机推荐“早开晚关”

中南大学湘雅医院呼吸与危重症医学科教授胡成平介绍,炒菜时,若在密闭的厨房环境,采取高温油炸等烹调方式,PM2.5空气污染测试数值平均接近800ug/m³,已达到点燃一支烟在人体周围形成的污染水平。

短期吸入油烟可对口、鼻、眼有强烈的刺激性,长期吸入则是诱发肺癌的罪魁祸首。抽一支烟的时间也就1~2分钟,可是60%以上的女性长期在厨房接触油烟,有人称“炒菜1小时,吸烟40支”,并非危言耸听。

正确做法:提倡用蒸、煮、炖等较健康方式替代煎、炒、烹、炸,避免反复烹炸;抽油烟机推荐“早开晚关”,储油盒中的废油应及时倒掉;定期清洗抽油烟机管道及过滤网。

肚子硬,多种慢病风险会升高

面对逐渐发福的肚子,一些人常常不以为意。事实上,啤酒肚一旦发硬,十分危险。

辨别啤酒肚软硬程度,可以根据以下方法:从侧面拍一下肚子,如果手感像拍打水袋一样偏软,产生“水波纹”,这种啤酒肚就属于水软型,脂肪相对好减。

如果热量严重过剩,体内脂肪堆积在腹部,引起皮下脂肪过厚,久而久之,肚子就会比别人硬。这类人高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的发病率都比较高。

“健康老人”标准出炉,你满足几个

健康老人是什么样的?国家老年医学中心、北京医院教授于普林介绍,健康老年人是指60周岁及以上生活可自理或基本自理的老年人,在躯体、心理、社会三方面都趋于相互协调与和谐的状态。根据2013年的评估标准,达到健康标准的老年人不足5%。

近日,国家卫健委发布《中国健康老年人标准》,明确了健康老人的9点要求,看看你符合几个:

1.生活自理或基本自理;2.重要脏器的增龄性改变未导致明显的功能异常;3.影响健康的危险因素控制在与其年龄相适应的范围内;4.营养状况良好;5.认知功能基本正常;6.乐观积极,自我满意;7.具有一定的健康素养,保持良好生活方式;8.积极参与家庭和社会活动;9.社会适应能力良好。

小健



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:刘燕