

# 关于睡眠,这些看法并不对

很多老年人深受睡不着、睡不好等问题的困扰。有些老年人一出现睡眠问题就寄希望于安眠药,认为只有吃安眠药才能改善睡眠;还有的人认为年纪大了觉少很正常,于是听之任之。这些看法究竟有没有道理呢?

## 1 睡不着只能吃安眠药缓解

睡眠是脑部的一种活动现象,脑部的神经细胞会随着年龄的增长不断减少,此时脑部神经活动开始出现异常,从而导致人们出现睡眠障碍,主要表现就是睡眠减少。出现睡眠问题后,很多

老年人第一反应是想请医生开安眠药。其实改善睡眠状况的方法有很多,并非“只能吃安眠药”。老年人可通过饮食调理、适当运动、情绪调节、药物治疗、物理治疗等方式,提高睡眠质量。

## 2 想改善睡眠,别人吃什么药,自己就吃什么药

失眠是老年人群的一个常见问题,不少患者常常交流“经验”,导致跟风吃药的现象发生。这种做法存在一定风险。失眠的病因有很多,只有明确

病因、对症下药,才能有效改善睡眠。如果盲目跟风吃药,即便短时间内失眠有所缓解,效果也不会持久。因此,老年人应积极就诊,避免擅自服药。

## 3 年纪越大觉越少,每晚睡两三个小时很正常

老年人如果睡眠时间长期少于6小时,建议及时查找原因给予对症治疗。老年人睡眠质量差可能与以下情况有关。

**身体疾病。**如高血压、脑梗死、偏头痛等,这些疾病会在一定程度上影响睡眠质量,严重时还可诱发失眠。

**心理疾病。**不少老年人退休后情绪低落,或是面临丧偶等问题,易出现焦虑、抑郁、神经衰弱等情况。这些精神心理疾病较为常见的躯体化反应就是睡眠下降。

**睡眠环境。**睡眠环境嘈杂、明亮、温度过高或过低、床垫过软或过硬等都会影响老年人睡眠质量。

**吸烟。**吸烟对睡眠也有影响。香烟中的尼古丁可通过刺激神经递质的释放,对中枢神经系统产生影响,从而引发睡眠障碍。

出现睡眠问题该怎么办呢?您可以从以下几个方面入手。

**饮食调理。**老年人可选择清淡、

易消化的食物,晚餐避免吃油炸、肥腻、辛辣的食物,可选择小米、香蕉、杏仁、核桃、百合、莲子、红枣等安神食物。

**适当运动。**老年人可适当进行有氧运动,如慢跑、打太极拳等,适量运动有助促进血液循环,进而提高睡眠质量。

**情绪调节。**老年人应保持乐观的心态,避免长时间处于紧张、焦虑的情绪中。如果无法调节情绪,可寻求专科医生的帮助。

**药物治疗。**老年人如果出现神经衰弱的症状,可在医师指导下选择甲钴胺片、谷维素片、安神补脑液等药物治疗,此类药物能在一定程度上改善睡眠。另外,中医在改善睡眠方面也发挥着重要作用,中医师会根据老年人的舌苔、脉象等给予中药汤剂调理,帮助您睡个好觉。

**物理治疗。**老年人可在专业医生的指导下进行针灸、热敷、高压氧等治疗,也可提高睡眠质量。据《健康报》

## 孕妇牙刷柔软好用?适得其反!

市面上出现了越来越多的所谓“孕妇牙刷”,被宣传为刷毛更柔软,能减少刷牙出血的发生,更好地保护孕妇的牙龈;包裹度更好,可以提高刷牙效率。那么,这些五花八门的牙刷真的有那么好用吗?

### 孕期牙龈出血 牙刷不能背锅

首先要明确的是,孕期刷牙出血并不是牙刷惹的祸,其根本原因是由于牙菌斑的堆积引起牙龈和牙周的炎症造成的。而孕期对牙菌斑的敏感性增加,所以在同等量的牙菌斑刺激下,牙龈或牙周的炎症会更为严重。

选用更为柔软的所谓“孕妇牙刷”不仅不能起到保护牙龈的作用,还会因为不能有效清洁牙菌斑而加重牙龈或牙周的炎症程度,加重刷牙出血的情况,甚至造成牙周脓肿、牙齿松动等更为严重的牙周疾病。

### 小头保健牙刷 水平颤动拂刷

360度软毛牙刷、弧形牙刷、海绵牙刷……这些看似更省事、更柔和的所谓“孕妇牙刷”,从专业牙齿清洁的角度我们不推荐这些选择,它们不会帮助孕妇更有效的做好牙齿清洁。所以,怀孕了更要强调的是有效刷牙。要做到有效刷牙,建议

大家选用有效的刷牙工具。推荐使用小头、刷毛软硬适中的保健牙刷,学习正确的刷牙方法,我们推荐水平颤动拂刷法。刷牙没有捷径,选择合适的刷牙工具,学习正确的刷牙方法,做到科学有效的刷牙才是自我口腔保健的根本。

### 刷牙按顺序要面面俱到

**不遗漏。**不要忽略了容易遗漏的位置,如下牙的内侧面和最后一颗磨牙的后面,要坚持每日早晚刷牙各一次,每次大约要3-5分钟。

**要自检。**刷牙后可以对镜自检,看牙面是否光亮,还可以用舌头舔一舔牙面,感受是否光滑。

**定期做菌斑染色。**可以定期做菌斑染色,检查刷牙的效果。当然,控制牙菌斑,仅仅刷牙还是不够的。

**使用牙线。**刷牙不能清洁到牙齿与牙齿之间的紧密区域,所以每天还要用一次牙线,清洁牙齿邻面的部位。

据《北京青年报》

## 别拿偏头痛不当病

据统计,偏头痛患者每年工作受影响最高可达89.2天。然而,由于公众对偏头痛的认知度较低,很多患者未能及时、有效地治疗。日前,中国人口福利基金会联合国内主流媒体、权威医疗机构和专家,发起了国内首个“偏头痛关爱月”。

偏头痛作为一种神经系统失能性疾病,症状是反复发作性的、单侧或双侧中重度搏动性头痛,偏头痛不只头痛,还伴有恶心、呕吐、畏光和畏声等症状。据悉,首个“偏头痛关爱月”的主题为“别拿偏头痛不当病”,中国研究型医院学会头

痛与感觉障碍专业委员会主任委员于生元教授在采访中表示:“在义诊过程中,发现很多人对偏头痛都存在各种误解,希望通过这次‘偏头痛关爱月’,让更多人认识和了解偏头痛,并有机会得到规范诊疗。从发起‘偏头痛关爱月’到现在,各地已经有上百家医院积极响应和组织,并在5月份累计落地了上百场偏头痛义诊活动。这些行动只是一次开始,我也期待有越来越多的医院可以成立头痛门诊,给偏头痛患者更好的服务和关爱,减少生活负担,提高生活质量。”  
据《中国妇女报》

## 高温天气勿贪凉,谨防热伤风

高温天气,人体为了散发体内的热能,毛孔扩张、出汗增多,此时若过度贪凉或忽冷忽热,极易导致夏季感冒,即大家俗称的“热伤风”。

天津中医药大学附属保康医院主任医师韩娟在接受采访时介绍,热伤风属于风热感冒的一种,症状表现为发热重、恶寒轻、头胀痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞流黄涕。此外,还常常伴有消化道的症状,如腹胀、腹泻、食欲不振等。

“患了热伤风后,有些人治疗多天,迟迟不见好转,很多情况是因为药不对症。”韩娟指出,热伤风的治疗应以辛凉解表为主,症状较轻者可服用具有解表、清热、化痰作用的中成药,但如果用药后无明显改善或症状加重,应及时就医。同时,患病期间应多休息,保证充足睡眠;充足饮水,适当摄入电解质水;注意

饮食均衡,少食辛辣油腻食物。

此外,热伤风患者也可以通过按压肺俞穴(位于人体背部,第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处),缓解咳嗽、鼻塞症状。用手指轻按穴位,直至按压处有明显酸胀感。如果鼻塞症状较为严重,也可按压迎香穴(位于鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中)。用两手食指分别按住两侧穴位,并沿顺、逆时针方向各搓按50次,直至穴位微微发热。

韩娟表示,热伤风重在预防,在盛夏季节要保持规律的生活起居,合理饮食,加强锻炼。不过度贪凉,使用空调时的设定温度最好不要低于26摄氏度,室内定期开窗通风换气。尤其要注意的是,从炎热的室外进入空调房时,应提前将汗擦干,骤热骤冷之间要给予身体一个缓冲。

据人民网

## 人类肠道为何“喜爱”膳食纤维?

人们知道水果、蔬菜和谷物中含有的膳食纤维对人类肠道乃至整个身体的健康都非常有益,但其原理是什么呢?来自丹麦技术大学和哥本哈根大学的科学家揭示,膳食纤维能影响结肠内细菌的行为,从而增加体内的有益物质,减少有害物质。相关论文发表在最新一期《自然·微生物学》上。

人们肠道内有多种不同类型的细菌,它们会争相利用一种名为色氨酸的必需氨基酸。这种“竞争”可能给身体带来好的结果,也可能带来坏的结果,而膳食纤维在色氨酸“争夺战”中起决定作用。当人们摄入大量膳食纤维时,肠道菌更容易将色氨酸转化为有益物质;如果摄入纤维不足,色氨酸就会被肠道菌转化为有害化合物。

研究人员进一步解释说,肠道的大肠杆菌可以将色氨酸转化为一种名为吲哚的有害化合物,这与慢性肾脏疾病

进展有关;但另一种肠道菌,产孢子杆菌会将色氨酸转化为有益物质,有助于预防炎症性肠病、II型糖尿病、心血管疾病和神经系统疾病。

通过在细菌培养物和小鼠中进行的多项实验,研究人员还证明,人类肠道菌群中最常见的细菌之一——多形拟杆菌等纤维降解菌,可以调节大肠杆菌形成吲哚的活性。具体而言,多形拟杆菌能将膳食纤维分解成单糖,大肠杆菌更偏好这些糖而非色氨酸,从而阻止了大肠杆菌将色氨酸转化为吲哚,也让产孢子杆菌能利用色氨酸产生有益化合物。

因此,膳食纤维有助于改变肠道菌的类型,使其产生有益成分,通过影响肠道菌的行为,增进人体健康。这些发现可以帮助科学家制定更好的饮食建议,保持肠道健康并预防疾病。

据《科技日报》