

# 什么阻止了我们“睡个好觉”

人的一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的,睡眠与健康有着千丝万缕的联系。但对一些人来说,有个好睡眠是件奢侈的事情。目前,我国青少年的睡眠障碍发生率约为26%,60岁以上人群的睡眠障碍发生率约为35.9%。

## 睡眠障碍是“慢性杀手”

人的睡眠过程不是一成不变的。在整晚的睡眠中,每90分钟~100分钟的睡眠为一个周期,期间,非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠交替出现,每晚有5个周期~6个周期。

随着年龄增长,人的睡眠时间逐步片段化。睡眠时间减少、效率下降会对健康带来一系列影响。研究表明,充足的睡眠可以使大脑正常运转,有助于调节情绪,保障身心健康。成年人要保证充足的睡眠,每天的平均睡眠时间需达到6个小时~7个小时。

睡眠障碍会导致人的精神压力增加,带来认知受损,从而导致多种精神疾病发生,如焦虑障碍、抑郁障碍、精神分裂症等。睡眠障碍还可引起多种身体疾病,如高血压、心肌梗死、高脂血症、肥胖、免疫功能失调等。可以说,睡眠障碍是不容忽视的“慢性杀手”。

## 影响睡眠的因素有哪些

**光照:**人在光线充足的房间中睡觉时,心率会增加。此时,人即便睡着了,光线也会通过视神经进入大脑,从而刺激神经系统,并激活自主神经系统,导致睡眠质量变差。研究发现,与睡在灯光昏暗的房间相比,睡在中等强度的光照环境下,会损害心血管功能,醒来后人的胰岛素抵抗水平也会升高,从而增加患心脏病和糖尿病的风险。

**环境温度:**研究发现,环境温度可以改变生物的睡眠结构,并对褪黑素的分泌产生显著影响。因此,适宜的温度更有利于睡眠。

**电子产品:**电子产品的屏幕会发出短波光,它会对生物体正常的作息节律产生影响,从而引发睡眠质量问题。一项关于入睡睡前读电子书和印刷书对睡眠质量影响的研究表明,与阅读印刷书的受试者相比,阅读电子书的受试者会表现出入睡困难、夜间睡眠降低、睡觉时间后移、褪黑素分泌降低等问题。

**运动:**身体活动水平低可能造成睡眠质量差,也会引发包括心血管疾病、肥胖症、II型糖尿病、抑郁症和焦虑症在内的多种身体疾病。

**饮食:**饮食的合理与否会影响睡眠质量好坏,科学饮食有助于睡眠。按时吃三餐,尤其是早餐,可以调节身体

运行机制,对睡眠产生积极影响。最好不要在睡前吃东西,晚餐最好在睡前2小时~3小时结束。此外,晚上的进食量也不宜太大,不要服用咖啡、浓茶等使人兴奋的饮品。

**褪黑素分泌:**褪黑素是大脑松果体分泌的激素之一。松果体大约在晚上11时开始分泌褪黑素,早上7时停止分泌。褪黑素能帮助人们缩短入睡时间,改善睡眠质量,减少睡眠中觉醒次数,延长深睡眠。

不少人会自行服用褪黑素以改善睡眠,褪黑素也因此成为不少人的睡前必需品。但褪黑素并不是对所有失眠都有效,特别是对由精神障碍、躯体疾病等因素引起的失眠,效果很差。长期服用褪黑素还会影响体内褪黑素的正常分泌,进一步导致睡眠功能紊乱。

(据《健康报》)

## 肺结核的临床表现及预防措施

肺结核是由结核分枝杆菌引起的传染病,它主要侵袭人体的呼吸系统。结核分枝杆菌通过空气飞沫或直接接触肺结核患者的分泌物的方式进行传播。无论是发达国家还是发展中国家,都要积极防治结核病。本文主要介绍肺结核的临床表现和预防措施。

### 临床表现

肺结核是一种具有高度传染性的疾病,主要通过呼吸道传播。当患者咳嗽、打喷嚏、说话时,结核分枝杆菌就会随着飞沫进入空气中,经由呼吸道侵入他人的身体。此外,肺结核还可

以通过其他途径传播,比如食物等。

肺结核的临床表现主要为咳嗽、咯痰、咯血、低热、乏力、盗汗,其中咳嗽多为干咳。病情加重时,患者会咳出带有黏液的痰。咯血则因肺泡破裂或血管破裂引起。此外,肺结核患者还会出现体重减轻、食欲不振、夜间出汗等症状。如果患者出现这些症状,要及时到医院进行诊治,以免病情恶化。

### 预防措施

防控肺结核,需要做好预防和传染源控制。

**预防:**肺结核的预防措施包括改

善生活环境、做好健康教育、普及疫苗接种等。群众应提高自身健康意识和卫生素养,避免接触患者和病原体,重点要养成良好的个人卫生习惯和饮食习惯。人群免费接种卡介苗,可提高人群对肺结核的免疫力,是降低肺结核感染率的有效方式。

**传染源控制:**对于肺结核患者,应密切关注他们的健康情况,为其提供良好的治疗环境和生活条件,并对患者的分泌物进行处理和消毒,防止病原体传播。此外,还应该鼓励患者遵守医嘱,积极配合治疗,以减少感染他人的风险。

(据《医药卫生报》)

## 使用刺激性化妆品可能导致毛囊炎

毛囊炎是一种常见的皮肤炎症,主要发生在毛囊周围的皮肤区域。毛囊是皮肤中生长毛发的小囊状结构,当这些毛囊受到感染或刺激时,就会引发毛囊炎。毛囊炎可能会影响人们的生活质量,建议及早治疗。

### 毛囊炎的病因

毛囊炎是毛囊及其周围组织的感染或炎症。受感染的毛囊周围会出现红肿等症状,有瘙痒、疼痛、灼热或刺痛感,感染的毛囊周围可能会形成脓疱,里面含有脓液。严重的毛囊炎可能会伴有发热和全身不适的症状。

细菌性毛囊炎是毛囊炎最常见的类型,通常由金黄色葡萄球菌、痤疮丙酸杆菌、白色葡萄球菌或溶血性链球菌等引起。真菌性毛囊炎由真菌感染引起,常见的真菌有马拉色菌,它会使毛囊形成马拉色菌性毛囊炎。

除了感染,其他因素也可能导致毛囊炎,如毛囊堵塞、过度出汗、摩擦、使用刺激性化妆品或洗浴产品等。免疫系统受损的人、糖尿病患者和长期使用免疫抑制剂的人,更容易

患上毛囊炎。

### 毛囊炎的治疗

对于轻度毛囊炎,可以使用抗生素药膏或乳液来减轻感染和炎症。此外,抗真菌药物也可以用于治疗真菌性毛囊炎。

口服药物对于严重的毛囊炎或复发性毛囊炎较为有效,医生可能会开具抗生素或抗真菌药物来控制感染和炎症。

对于毛囊炎发作的部位,可以采用温热湿敷处理,使用温水浸湿的毛巾或热水袋进行湿敷,可以减轻疼痛和炎症,并促进毛囊炎的愈合。

要注意的是,患了毛囊炎,要避免使用刺激性化妆品或洗浴产品,并保持受感染区域的清洁和干燥。

在某些情况下,如脓疱积聚严重或无法通过药物控制的毛囊炎,可能需要进行外科处理,如切开排脓或手术引流。

### 毛囊炎的预防

**保持皮肤清洁:**要定期洗澡,使用温和的清洁剂清洁皮肤,特别要仔

细清洗容易出现毛囊炎的部位。

**避免过度清洁:**洗澡不能过于频繁,也不要使用过于刺激的清洁产品,这可能会导致皮肤干燥,增加患毛囊炎的风险。

**避免过度摩擦:**要减少对皮肤的摩擦和刺激,避免穿紧身衣物等,以减少毛囊堵塞和炎症的发生。

**避免挤压痘痘:**不要挤压或抓挠痘痘,这可能会导致细菌感染和毛囊炎的发生。

**避免共用个人物品:**不与他人共用毛巾、剃须刀、化妆品等个人物品,以防细菌感染。

**保持充足的水分:**可以通过饮水、使用保湿霜等方式,让皮肤保持充足的水分。

**避免潮湿的环境:**避免长时间处于潮湿的环境当中,潮湿的环境有利于细菌和真菌的生长,会增加患毛囊炎的风险。

**注意饮食健康:**要保持均衡的饮食,摄入足够的维生素和矿物质,这样才有助于增强身体免疫力,减少感染的风险。

(据《大河健康报》)

## 开学在即 记得带孩子做视力检查

不知不觉,暑假快要结束了,新学期即将到来。在持续两个月的假期生活中,不少孩子长时间接触电子产品,很少进行户外活动,这样会对孩子的视力造成影响。因此,家长要重视孩子的眼健康,开学前带孩子做一次视力检查,及早了解孩子的眼健康状况。

如果发现孩子看东西时眯眼或拉扯眼角,那就可能是近视的征兆。眯眼或拉扯眼角可使眼睑遮挡部分瞳孔,减少光线散射,从而暂时改善视敏度。然而,长时间眯眼会导致眼部肌肉疲劳,使近视度数加深。不少孩子眼睛疲劳时,会揉眼、眨眼、皱眉,更加剧了视力的下降。若孩子看书时眼睛离得很近,或者看电视时不自觉地往前走,说明孩子的视力已经变差,家长应带孩子及时去做检查。

此外,有的孩子在看电视或玩电脑时歪头,可能是近视所致,也可能是孩子得了斜视、弱视。这些孩子需要尽快到专业医疗机构检查,做到早发现、早确诊、早治疗。

周口爱尔眼科医院专家提醒,孩子视力下降的原因多种多样,可能是真性近视,可能是假性近视,也可能是其他眼部疾病。如果孩子出现视力下降,要到医院检查双眼视功能,并进行医学验光,查明近视原因,再进行治疗。广大家长应抓住治疗时机,及早带视力出现问题的孩子就诊。

(记者 郑伟元 整理)