

健康睡眠摒弃七误区

睡眠是每个人必不可少的,约占生命的1/3时间。从内分泌角度来说,不少激素在睡眠时分泌最多,例如生长激素在第一次深睡眠时大量分泌,因而白天剧烈活动,入睡又快又深的孩子长得快。

社会上对睡眠的认识有不少误区,具体如下:

■ **最好睡8小时** 这个数字并不可靠,每个人所需睡眠时间不同。只要你在下午很烦的时候不想打瞌睡,就说明你昨晚睡的时间是够的。

■ **如果能睡,则睡越久越健康** 但研究结果却相反,睡8小时以上的人死得比睡6~8小时的人更早。科学家还不清楚,是多睡使健康下降,还是多睡是某种疾病的症状之一。睡得久的人往往有睡眠呼吸暂停症、抑郁症或未控制的糖尿病。

■ **有些人只睡4小时就很好** 睡得太少对健康和思维不利,使你行为、判断及集中注意力的能力都下降,也使免疫系统减弱,易超重。哈佛大学研究表明,妇女每晚睡5小时以下者,16年后有1/3以上较睡7小时者重33磅。睡得少如不到6小时,会和睡得太长一样有问题,心脏病发病和死亡率增高。

■ **半夜醒来就会一天都疲倦** 实际则相反,这可能是自然的生理周期,有许多动物就是这样睡的。有



人在没有人工光线的情况下研究15个人几周如何生活,发现他们每晚3~5小时就会醒一两个小时,以后再睡4小时,而他们自己感觉从来没有休息得这样舒服过。

■ **如果每晚失眠,应该吃药** 实际上安眠药是为了特殊应激情况,如失业、长途飞行等而用的。如长期失眠,更应该用认知行为治疗,训练你的睡眠感觉及睡眠习惯,如

每晚准时上床,睡前不看电视、不玩电脑,至少6小时前不喝含咖啡因的饮料。

■ **周末多睡可补回平日睡眠不足** 有些白领平日睡得很少,而到周末却狂睡。这会使日常节律失调,更难恢复正常睡眠。如果周末睡到中午,那么晚上10时以前你不会上床。所以不是调整你以前的睡眠缺乏,而是使下周更难入睡。

■ **偶然失眠用睡前止痛剂比安眠药好** 这种晚上用的止痛剂含抗组胺药,其副作用是使人困。用这种药后的昏昏欲睡感觉比安眠药更久。如果你要吃这种药就不要在半夜吃,因其作用可达8小时以上。(张家庆)



豆浆营养价值高

现代营养学认为,大豆制品营养价值奇高,富含优质植物蛋白、8种人体必须的氨基酸、多种维生素和钙、铁、磷、锌、硒等微量元素,还含有大豆皂甙、异黄酮、卵磷脂等保健因子,如豆浆的营养价值足以与牛奶相媲美,保健价值更胜一筹。经常饮用豆浆,对治疗高血压、冠心病、动脉粥样硬化及糖尿病、骨质疏松等疾病大有益处。豆浆还具有平肝补肾、防老抗癌、降脂降糖、增强免疫的功效。

豆浆被誉为适合女人的最完美食物,常饮用可减肥,还可美容养颜并调节女性内分泌系统,有效延缓女性更年期,预防妇科疾病发生。(曹金丽)

专注好豆浆 九阳15年
咨询电话: 8230822 8239708
九阳豆浆机



常饮毛尖可清火

信阳毛尖是典型的绿茶,具有降火功效,特别是冬季气候寒冷,这个季节很多市民都喜欢吃些油腻、辛辣食物,吃多了火气就会找上门来,人就容易产生便秘、口舌生疮等症状。

中医说绿茶性寒,能够去火、生津止渴,冬季如果因为常食油腻、辛辣的食物而导致上火的话,喝绿茶能够降火清热。而且,常喝绿茶还可以消食化痰,预防血管硬化。(石中杰)

天诚茶庄秋茶铁观音上市啦

特推超值限量茶(特制333、特制666、特制999),不超值无条件退款
电话:6010699 6010199

总店:市八一路与交通路交汇处 6010699
二店:市文明路与七一路交汇处 6088099
三店:市周商路邦杰大道南段 6089099
四店:市七一路与六一路交汇处 6010199

过量饮酒很伤心脏

年终岁末,各种答谢会、聚会的高潮期来临。觥筹交错之际,提醒您“千万别喝高了”,因为过量饮酒会导致以心律失常为主要特征的“假日心脏综合征”。

这种综合征与心脏病史无关,而与饮酒关系密切。无论是葡萄酒、啤酒还是烈性酒,过量饮用都会因酒精及其代谢产物能够延迟心肌的传导时间而导致折返激动发生,或者刺激心肌释放一种叫去甲肾上腺素的激素,从而改变心肌不应期。上述生理变化可引起阵发性心动过速,甚至心房扑动或心房纤颤等多种心律失常。许多房颤和早搏的初发病例与饮酒有关,临床上已观察到周末或假期因房颤就

诊者明显增多,因而,此类房颤也被认为是假日心脏综合征的一种表现。

这种心脏综合征的表现有轻重之分,轻者胸闷、气短、胸痛,重者头晕或晕厥,很容易与病毒性心肌炎、脑血管意外、冠心病甚至心肌梗死等疾病混淆。患者多数为青壮年,以往并无心脏病史;有连续或多次过量饮酒史;饮酒过量后自觉心悸、胸闷、气促、不典型的胸痛、头晕或晕厥。

预防“假期心脏综合征”的方法很简单,关键是积极戒酒或减少饮酒量,特别是在年底密集的聚会派对中控制饮酒,不可过量。(杨天权)



准妈妈营养补得越多越好吗

根据我国产科学的定义,新生儿的出生体重等于或大于4000克就可以称为巨大儿。近年来,我国巨大儿的发生率有所上升,发生率为7.12%。由于胎儿巨大,导致剖宫产手术以及相关母婴并发症如肩

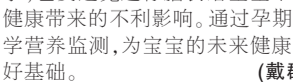
难产、软产道裂伤、新生儿窒息、颅内损伤、死产等的发生率显著增加。巨大儿在成年后罹患肥胖症的危险较大,进而成为糖尿病、高血压等代谢疾病的易患人群。

巨大儿的发生原因很多。除了某些胎儿疾病外,一般认为与遗传因素、过期妊娠、妊娠期糖尿病和孕期营养失衡有关,约7成的巨大儿是由于怀孕期宫内营养过剩导致的。一些准妈妈认为“多吃无害”,把水果当饭吃,以为水果维生素含量丰富,还不容易使自己的身材走形。殊不知,过度摄入高糖类的水果会导致孕妇血糖偏高,同时也会为宝宝今后肥胖和罹患因肥胖导致的慢性疾病埋下隐患。

近年来,国内外学者开展了大量相关性研究,具体有:孕期营养、出生体重等生命早期发育状况与成人后血压、血脂、血糖及胰岛素敏感性以及肥胖、骨质疏松乃至肿

瘤等疾病发生率等,并基于循证研究的结果提出了关于人类疾病起源的新概念——DOHaD,意指“健康与疾病的发育起源”。孕期营养均衡,对减少巨大儿以及相关并发症的发生率均存在着深远的影响,DOHaD的相关研究更为我们提供了理论依据。在孕产、孕期、婴儿期这些敏感窗口期合理营养,不但对宝宝的成年健康有着重要的意义,而且会影响几代人。

孕前期体重与孕期增重值是间接反映孕妇营养状况的有效指标,胎儿的营养状况不仅取决于孕妇怀孕期间的营养素摄入水平,还取决于孕前的营养储备。因此准妈妈应将接受营养监测的时间提前至准备怀孕前期,通过从孕前、早孕、中孕、晚孕各个时期的营养监测制定个性化营养方案,这份营养方案既要满足胎儿发育的营养要求,也要避免超标膳食给宝宝未来健康带来的不利影响。通过孕期科学营养监测,为宝宝的未来健康打好基础。(戴群)



诊疗室的故事

生命的绿洲

屋外寒风阵阵,屋内暖意如春,柔和缠绵的旋律如轻纱般在室内萦绕,思绪如脱缰的野马在广阔的原野上恣意徜徉。我燃起一支烟,静坐在电脑旁,享受这难得的小憩,享受这悠然而惬意的天籁之夜。

一阵酸痛袭来,我的旧疾又犯了,虽丝丝点点,却痛入骨髓,痛如抽丝,仿佛有无数细针在刺着,我的双肩欲抬无力。不期而至的病痛搅乱了我如细流般的潺潺文思,折断了灵感的双翼。

无奈的我离开电脑,卧倒在床,辗转难眠,林林总总的散乱思绪在脑海里自由驰骋,而闪现最多的莫过于对生命、对健康的敬畏与思索。

健康是生命的支点、生命的基座,没有了健康,就只有春天的耕耘和播种,而没有秋天的收获;没有了健康,就只有创业的艰辛,而不会有享受创业成果的喜悦与欢笑;没有了健康,生命的绿树就不会常青;没有了健康,生命的大厦就无法牢固久远;没有了健康,生命就不会是一树繁花!

年轻的我们总是在恣意挥霍健康,随意泼洒生命的甘露。当生命受到病魔的侵蚀、袭扰和煎熬时,我们才明白健康对于生命的重要。

珍爱生命、关注大众健康是“诊疗室的故事”的主旋律,我想这也是每一位关注健康、珍爱生命的朋友的心愿。她通过“聚焦悲欢离合,点击情感瞬间”的真情故事,向您讲述我们身边的人在和疾病的抗争过程中都经历了哪些心路历程。通过这些真实的故事,唤起大家对健康的重视、对生命的珍视。无论是关注民生的媒体,或是救死扶伤的白衣天使,我们愿意和大家一道,认真打理自己的健康,认真呵护自己生命里程的芳草,提高我们的生存质量,拓展生命绿洲的宽度并拉长生命的长度!

如果说医院是疾病与健康较量的战场,那么诊疗室就是患者通向健康的天梯,而医生就是那架梯的人。

作为周口市以关爱女性健康为己任的博爱妇科医院,妇科专家所面对的不仅仅是疾病和伤痛,还有患者的孤独无依,和必须直面的生活磨难。周口博爱妇科医院的诊疗室永远喧闹,医生们的步伐也始终匆忙,但无论他们有多么疲倦,高尚的道德心与高明的医术却不断创造着一个个让生命健康起来的奇迹!

生命是宝贵的,它的宝贵之处在于它属于我们只有一次,而这张“单程车票”却又受着健康的支配和左右。正是基于这种考虑,本报和周口博爱妇科医院联合开办了“诊疗室的故事”这档栏目。

预告:“诊疗室的故事”将于下周四(1月14日)推出《冬天已经来了,春天还会远吗?》,敬请关注!

周口博爱妇科医院 搜索
健康热线:0394-8366555 QQ咨询:133120114
院址:周口市黄河中路路南
乘车路线:3、4路车到黄河路口(原车站路)下车东100米路南;1、7、10、13路车到周口博爱妇科医院门口下车即到