

缺觉带来的“内伤”比你想像的更多

睡个好觉能让人感觉神清气爽,第二天工作起来精力充沛。越来越多的证据表明,睡眠质量高对健康起到了至关重要的作用。偶尔的熬夜在所难免,但如果经常性或长期睡眠不足,身体就要为此付出代价了。

大脑健康状况不佳

睡眠问题与以后生活中的思维能力和记忆技能差有关,这会增加患痴呆症的风险。此外,睡眠质量欠佳还会导致大脑过早老化。

美国加州大学旧金山分校的行为科学家和精神病学家对 600 名中年人进行了长达 15 年的追踪调查。发表在《神经病学》上的研究结果显示,随着年龄的增长,与睡眠问题较少的人相比,睡眠质量差的人有更多的大脑健康状况不良迹象。

抑郁和焦虑

与睡眠正常的人相比,有慢性失眠症的人患上抑郁症和焦虑症的比例较高。贵州医科大学附属医院的研究人员发现,大约 40% 的失眠症患者同时也患有临床抑郁症。

情绪与睡眠之间的关系是复杂和

具体来说,与睡眠问题最少的人相比,在这段期间内,睡眠并发症数量最多的人的大脑比前者提前衰老了 2.5 岁。睡眠质量差、入睡困难、无法熟睡和醒来时间早都与大脑提前衰老有关,特别是这些问题持续超过 5 年以上的时候。而过早衰老的大脑对认知功能、日常功能和整体健康的许多方面都有重要影响,这就增加了患上阿尔茨海默病的风险。

双向的,这意味着抑郁或焦虑会加重睡眠问题,而缺乏睡眠也会对情绪产生负面影响。瑞士伯尔尼大学的精神病学家发现,失眠是所有年龄段的人患上抑郁症等精神健康障碍的一个独立风险因素。

2 型糖尿病

睡眠质量差或睡眠持续时间短与血糖控制能力弱有关,这会增加患 2 型糖尿病的风险。

阿联酋沙迦大学医学院的研究人

员进行的系统综述发现,睡眠质量差与代谢综合征、胰岛素水平、空腹血糖水平和胰岛素抵抗之间存在着很强的相关性,它们通常是 2 型糖尿病的先兆。

体重增加和肥胖

睡眠问题与超重或肥胖之间存在很强的联系。这是因为睡眠不足会导致调节食欲的激素(饥饿激素和瘦素)失衡,后一种激素让人有饱腹感,而前一种激素让人感觉饥饿。由于瘦素水平通常在睡眠期间上升,如果睡眠不够,瘦素水平就会下降,这会导致人们吃得比往常更多。最重要的是,任何睡

眠中断都会导致饥饿激素的分泌量上升,从而增加食欲。

加拿大渥太华大学的医学家研究发现,睡眠不足会使人每天多燃烧约 100 千卡热量。虽然这听起来是件好事,但额外的醒来时间会让人们多摄入 250 千卡的热量;随着时间的推移,这就会造成体重增加。



心血管疾病

即使是睡眠的微小改变也与心脏问题有关。美国科罗拉多大学丹佛分校的心血管医学家发现,在夏令时刚开始的 3 至 4 天里,心脏病发作的风险增加了 24%;而当夏令时结束时(能多睡 1 个小时),心脏病发作的风险降低了

21%。与此同时,美国芝加哥大学的医学家发现,在长期每天只睡 5 个小时或更少的时间,血脂在冠状动脉血管中堆积(减少流向心脏的血流量)的风险增加 2 至 3 倍,这就意味着睡眠剥夺会增加患冠状动脉疾病的可能性。

肾脏问题

加拿大多伦多大学的医学家发表在《自然杂志肾脏评论》上的研究结果显示,慢性肾病患者通常有睡眠障碍,如不宁腿综合征和与病情相关的失眠症。

河北医科大学第三医院的肾病学家对“中国健康与养老追踪调查”中 4086 名肾功

能正常的中老年人进行了追踪调查。发表在《公共卫生前沿》上的研究结果显示,睡眠质量差与慢性肾病的发展有关,这可能与昼夜节律的紊乱有关。具体来说,每周有 3 天以上睡眠质量差的人患上慢性肾病的风险升高了 86%。

免疫功能受损

睡眠持续时间不足或睡眠质量差会损害免疫系统的能力。有证据表明,充足的睡眠有益于免疫系统的能力,而睡眠时间不足会增加感染的风险。

美国耶鲁大学的医学家发现,睡眠不足与某些类型的疾病的易感性增加有关。长期每晚睡眠不到 7 小时的人患普通感冒的可能性是

那些每晚睡 8 小时或更长时间的人的 3 倍。

此外,对流感疫苗和甲肝乙肝疫苗的研究表明,睡眠不足会损害身体生成对抗疾病的抗体的能力。当参与者在接种疫苗前的几天和接种疫苗后的几天每晚少睡了 4 个小时后,他们产生抗体的水平明显低于那些睡眠时间未减少的人。

影响肠道健康

与肠道之间的关系是双向的。

例如,肠杆菌丰度高的人更可能是早睡早起型者,厌氧细菌丰度高的人更可能是晚睡晚起型者,毛螺菌和内脏臭气杆菌丰度高的人更有可能睡眠持续时间长,链链瘤胃球菌丰度高的人打鼾的风险升高,厚壁菌丰度高的人更有可能失眠。

(据《北京青年报》)

这个“甜蜜烦恼”正向年轻人袭来

近年来,我国糖尿病患病率不断上升,并呈现年轻化的趋势。这个“含糖量”极高的“健康杀手”有哪些影响,初期有什么症状,会导致哪些不常见的“隐形”危害?为此,记者采访了多位医学专家。

患病呈现年轻化趋势

随着我国社会经济快速发展,居民生活方式迎来巨大变化,饮食方面摄入高糖、高热量食物较多,活动量减少,叠加上人口老龄化等因素,糖尿病等慢性病问题越发突出。

国家卫生健康委发布的高血压等慢性病营养和运动指导原则(2024 年版)中数据显示,我国成人糖尿病患病率约为 11.9%,糖尿病前期检出率为 35.2%,50 岁及以上成人糖尿病患病率更高。

北京大学第三医院内分泌科主任洪天配表示,当前我国糖尿病患病率不断上升,且呈现年轻化的趋势,特别是农村地区糖尿病增长速度较快。“农村地区的生活水平有所提升,但相应的健康知识和健康教育还没有到位,群众的健康意识有待提升。”

众所周知,慢性病的发病风险与年龄有着密切联系。随着我国人口老龄化趋势不断加深,糖尿病患病人数不断攀升。长期的糖尿病病程可能引发多种并发症,这不仅对患者的健康构成威胁,也给患者家庭以及社会带来日益增长的医疗负担。

“当前,我国糖尿病的患病情况还未迎来‘拐点’。”洪天配说,“尽管目前城市的患病率略高于农村,但农村的增长速度相对更快,这是一个比较危险的信号。另外,儿童青少年群体超重肥胖的情况越来越多,糖尿病的患病年龄也在降低,需要引起高度重视。”

国家儿童医学中心、北京儿童医院内分泌遗传代谢科主任医师吴迪表示,我国儿童青少年糖尿病以 1 型糖尿病为主。近年来,随着儿童肥胖患病率明显上升,儿童青少年 2 型糖尿病患者也日益增多。两种类型治疗方式不同,1 型糖尿病的青少年需要每天注射胰岛素,而 2 型糖尿病患者初期可以通过改善生活方式,如健康饮食、积极运动等方法来达到治疗目的。

“儿童青少年患者发病早,带病生存时间长,另外,低龄婴幼儿不会主动诉说,注射胰岛素后低血糖的风险明显高于成年患者,更需要全社会的关注。”吴迪说。

“隐形”危害不容忽视

糖尿病的外在表现不仅仅是血糖数值的升高和异常,更重要的是其带来的各种并发症和“隐形”危害,包括心脑血管并发症、糖尿病足、视网膜病变及肾脏病变等。另外,糖尿病还可能引发患者出现认知功能障碍,导致包括老年痴呆在内的多种脑部疾病发病率上升。

洪天配介绍,由糖尿病引起的动脉粥样硬化性心血管病比例很高,包括各种类型的冠心病、缺血性脑卒中、缺血性下肢血管病变等,严重者会导致患者死亡。此外,糖尿病足也是糖尿病最严重和最复杂的并发症之一,不仅会带来剧烈的疼痛,还要承受脚踝以下皮肤感染、溃烂,甚至深层组织也受到破坏的痛苦。

北京友谊医院眼科主任医师黄映湘

当前,我国糖尿病患者在知晓率和整体血糖控制率方面并不理想,与“健康中国 2030”目标仍存较大差距。

2024 年 7 月,国家卫生健康委等多个部门发布《健康中国行动——糖尿病防治行动实施方案(2024—2030 年)》,提出到 2030 年将建立上下联动、医防融合的糖尿病防治体系,18 岁及以上居民糖尿病知晓率达到 60% 及以上,2 型糖尿病患者基层规范管理服务率达到 70% 及以上。

此外,方案还提出要实施糖尿病筛查和健康干预,强化筛查长效机制。加大糖尿病筛查和干预管理力度,优化糖尿病筛查管理模式,加强糖尿病慢性



介绍,糖尿病视网膜病变是由于患者长期高血糖导致视网膜微血管损害,同时合并视网膜神经胶质网络病变产生的一种慢性进行性致盲性眼病。

“其早期可能没有症状,随着病情加重和病程增长,会导致多种眼部组织受累,如玻璃体、虹膜、晶状体、视神经、视网膜,导致患者眼部出现黄斑水肿、视网膜或玻璃体出血、视网膜脱离等并发症。”黄映湘说,血糖越高,病程越长,发生视网膜病变的几率越大。

另外,糖尿病引起的慢性肾脏损伤,也是导致糖尿病患者死亡的主要原

早期筛查 规范“控糖”是关键

并发症筛查和干预管理。

记者采访了解到,由于糖尿病起病初期较为隐匿,多数都是“静悄悄的”不易被察觉,部分患者虽然血糖有所升高,但并未感到明显不适,因此也容易在初期被遗漏,导致病情加重。

洪天配认为,需要在高危人群中进行规范教育和筛查。“有高危因素的人群都建议尽早筛查糖尿病。为了提高筛查的准确性,要进行口服葡萄糖耐量试验,通过口服葡萄糖的方式来评估人体胰岛功能和血糖代谢情况。”

对于儿童青少年,专家建议所有超重及有家族史,或自身患有高血压、

因之一,也是终末期肾病需要进行血液透析、腹膜透析及肾移植的首位原因。专家介绍,糖尿病肾病一般可分为肾小球高滤过率期、正常白蛋白尿期、微量白蛋白尿期、临床糖尿病肾病期、肾功能衰竭期等五个阶段,症状包括泡沫尿、水肿、贫血等。

规范筛查是糖尿病肾病早期发现与诊断的重要手段。洪天配说,通过早期初筛,评估并及时掌握糖尿病肾病进程,可以增加治疗有效性。(据新华社)

血脂异常的儿童青少年,从青春期的开始注意进行 2 型糖尿病检查,最好每 2 年进行一次。

除筛查之外,糖尿病患者规范科学的血糖管理也是至关重要的一环,更是一项长期“战役”。洪天配表示,如果血糖管理不佳,可能会出现心脑血管、肾脏、眼睛等相关并发症,血糖也会更加难以控制,治疗的风险和负担也会增加。一般成人患者空腹血糖控制目标为 4.4—7.0mmol/L,非空腹血糖目标为小于 10.0mmol/L。应遵循个体化原则,根据患者的年龄、病程、健康状况、药物不良反应风险等因素实施分层管理,杜绝“一刀切”。(据新华社)

冬季慢阻肺高发 医生支招科学防治

新华社长沙 11 月 18 日电 气促、咳嗽、长期咳嗽、胸闷……这些都是慢阻肺患者的常见症状。医生提醒,秋冬季是慢阻肺患者病情加重的季节,需要加强防护、科学防治、规律用药。

“近期,医院收治的慢阻肺患者有增多趋势。”湖南省第二人民医院重症医学科副主任医师杨永康介绍,慢阻肺病是慢性阻塞性肺疾病的简称,是临床常见的慢性呼吸道疾病,最主要的病因是吸烟和空气污染,缓解病情需要戒烟限酒、规律生活、科学服药。

杨永康说,慢阻肺病患者的免疫力较弱,当其接触细菌或病毒时,容易引发感染,会加重咳嗽、气喘等症状,严重时还会累及支气管、肺部 and 心脏。因此,慢阻肺病患者在冬季要增强自身免疫力,注意清淡饮食,营养均衡,可适当开展太极拳、养生操等舒缓的运动,在冬季锻炼时间不宜太早,户外运动也要避开雾霾天气。

中南大学湘雅二医院呼吸与危重症医学科副主任医师肖奎提醒,慢阻肺病患者在冬季应做好防寒保暖措施。处于病情稳定期的患者要注意规范用药,每日规律地吸入支气管扩张剂;处于慢阻肺病急性加重期的患者,要在医生的指导下使用雾化药物治疗,并合理使用抗生素、激素等治疗,病情严重时还需要吸氧、呼吸机 etc 治疗;慢阻肺病患者应及时接种流感疫苗和肺炎疫苗,减少肺部感染的可能性。

常见的这五种皮肤困扰

头发很油,掉头发怎么办? 嘴巴干燥脱皮,喝水为什么没用? 脖子上长出了小肉丁,要处理吗? ……藏在我们身边的皮肤困扰并不少,如何应对?

头油不一定脱发:脱发的原因很多,最常见的雄激素性脱发。但并非因头皮出油导致,而是眼体内的雄性激素、遗传因素、生活习惯等有关。头皮很油跟皮脂腺分泌有关。皮脂的过度分泌会堆积于毛囊的周围引发炎症,从而影响到毛囊的正常生长。除了每天清洗头发,可以每周使用 2 至 3 次二硫化硒来清洗头发。若效果不好,可以在医生的指导下短期口服小剂量的异维 A 酸来控油。

嘴干先加强保湿:多喝水和多补水不一样。喝水补充的水分在进入血液循环后大部分通过尿液排出体外,补水则是增加角质层皮肤的含水量,通过保湿,把皮肤水分锁住。嘴巴干燥脱皮,可以通过少吃辛辣刺激食物、少量多次涂抹含甘油成分的唇膏来进行保湿。日常要纠正舔嘴唇、咬嘴唇、撕嘴皮的坏习惯,注意局部的清洁,避免使用纸巾反复摩擦。若嘴唇反复出现干燥脱皮、瘙痒,要尽快就诊,排除唇炎。

颈部肉球别硬抠:有些人的脖子上有像小钉子似的、不痛不痒的小肉丁,它们是丝状疣,用手去抠、头发丝勒紧祛除这两种方法都不可取,抠破皮肤、勒紧皮肤后会引起局部肿胀反应,导致皮肤感染。建议去医院进行液氮冷冻治疗或激光祛除。

腿内红斑要辨清:大腿内侧长红斑,如果红斑是边界很清楚、环状的,可能是真菌感染引起的股癣。如果红斑边界不清晰,可能是间擦性湿疹。不能随便用药,应就诊辨清。股癣在夏季复发或者加重,多见于男性患者,有传染性。建议平时出汗后应尽快擦干,保持大腿内侧干燥。

烫脚治脚气不行:脚气是真菌感染引起的,真菌不耐高温,50 摄氏度至 60 摄氏度可以被杀灭。但真菌的繁殖能力很强,用热水或者毛巾烫脚不但不能治脚气,还有可能把皮肤烫伤引起皮肤感染。如果有脚气,穿透气的鞋袜,保持脚部干燥。严重、经常复发或者外用药效果不好,建议在医生的指导下口服抗真菌药物治疗。

(据《健康时报》)

使用过期眼药水 白领视力骤降至 0.1

开封的眼药水最多用一个月

连着用了几次眼药水,白领赵女士(化姓)竟变成“兔子眼”,视力只剩下 0.1。前往武汉大学附属爱尔眼科医院检查后,她被确诊为细菌性角膜炎。医生发现,竟是因为赵女士使用的眼药水过了有效期。

29 岁的赵女士是一名编辑,常常对着电脑工作就是一整天。近日,她感觉眼睛干涩难受,从抽屉里翻出一瓶眼药水,一看还有近一年的保质期,于是就滴了几滴。之后赵女士感觉眼睛干涩的症状有改善,怎料第二天,赵女士的眼睛开始红肿流泪,分泌物明显增多,随后,她发现双眼看东西模糊不清,家人赶紧带她前往武汉大学附属爱尔眼科医院就诊。

该院眼表及角膜科副主任医师陈翔熙博士接诊了赵女士,经检查发现其角膜红肿、发炎严重,视力仅剩 0.1。陈翔熙博士仔细看了下她带过来的眼药水,详细询问了解到眼药水是她半年前开封剩下的。最终确诊她是因为使用了过期眼药水导致的细菌性角膜炎。

眼药水保质期明明还有近一年,怎么就过期了? 陈翔熙博士解释称,眼药水的保质期不等于使用期。一般眼药水的保质期有一两年,如果不开封可以在此期限内一直存放。但如果开封后,眼药水的保存环境发生了改变,药液容易被空气中的微生物和细菌污染,时间越长越容易滋生细菌。

她提醒广大市民朋友,不同类型、包装的眼药水,开封后有效期都不同,多数为一个月,有些是一周,甚至二十四小时,使用前应仔细阅读药品说明书。此外,自己用过的眼药水,也不要让家里人拿去用,极易造成二次感染。

(据《楚天都市报》)