

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 832 期 | 2021 年 2 月 22 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

面对失眠, 你需要做哪些改变

如今, 失眠、抑郁、焦虑等睡眠疾病或神志病患者明显增多, 并且涉及各年龄层。临床统计数据显示, 50 岁以上失眠者占总失眠人数的 40%, 60 岁-90 岁慢性失眠率竟高达 90%。如果失眠长达 3 个月以上, 就会出现心理问题和其他躯体疾病。



坚持有规律的作息 调整好个人的作息时间。不规律的睡眠习惯会破坏人体正常的生物钟, 使人睡更加困难, 所以平常要坚持规律的作息习惯, 睡觉时间保持在 6 小时以上为佳。同时, 创造良好的睡眠环境对于缓解失眠也很重要, 主要包括保持睡眠环境安静、注意通风、睡具要舒适、卧室要保持黑暗等。最好能在睡前洗个热水澡或用热水泡脚、按摩脚心, 或做一些舒展筋骨的运动等, 均有利于睡眠。

学会放松自己 当工作或学习压力大、心情烦躁、胡思乱想、静不下来的时候, 可通过深呼吸的方式进行自我放松, 保持轻松乐观的心态。不妨试试躺在床上, 把脚抬起来, 靠在墙上数分钟, 有助于自我冷静。

合理饮食 助眠饮食宜清淡, 易消化。

另外还应注意以下几点: 白天补足水分, 睡前 2 小时不要大量喝水; 远离咖啡因, 过了中午之后, 不宜再喝咖啡、茶、可乐等含咖啡因的饮料; 除了减缓骨质流失之外, 吃高钙食物还能镇静情绪、减轻焦虑, 从而促进入眠, 常见的高钙食物有低脂乳制品、鱼干、深绿色叶菜等。

参加运动保健 活动是必须的, 采取适当的运动保健也是可行的。另外, 按压手腕、手肘、腕部、膝、脚踝等各处穴位, 多摩擦可促进气血循环, 尤其是按压靠近手腕的神门穴及内关穴, 与助眠相关。也可练习倒退走路, 适用于循环不好、怕冷而睡不好的人, 每天练习 20 分钟左右, 可以训练脑部平衡功能, 促进新陈代谢, 有助于入眠。图 TP 许良(上海市中医医院神志病科主任医师)

家庭药箱

常言道“无酒不成席”, 亲朋好友聚会难免觥筹交错, 席间推杯换盏既活跃气氛, 又传达情谊, 传递美好的祝愿。正处于服药期的患者即便正月里也不能停药, 但要牢记千万不能吃着药下酒, 这可是真的要命。

时下最流行的拒酒理由莫过于“不好意思, 我吃了头孢”。头孢和酒精的不良反应, 在医学上叫“双硫仑样反应”。症状一般在 5-30 分钟内出现, 患者会出现面部潮红、心悸、胸闷、头晕、头痛、恶心、呕吐, 重则意识丧失、休克、心律失常、心力衰竭, 甚至死亡。如果先吃了头孢, 建议用药 6 至 7 天之后才喝酒, 以保证体内药物全部代谢完; 如果先喝过酒了, 对大多数人来说, 酒精一般 3 天左右代谢完, 3 天后吃头孢比较合适。也就是说, 无论哪个在先, 都需要给身体留出代谢的时间。除了头孢外, 其他抗生素如青霉素类、喹诺酮类、咪唑类与酒同服也会产生不良反应。

另外, 在应用头孢类药物期间, 也要避免食用含有乙醇的食品或者药物, 如米酒、豆腐乳、藿香正气水等, 也不要同时使用含有乙醇的药品或者用乙醇进行皮肤消毒或者擦洗降温, 酒精外用也有可能发生双硫仑样反应。

长期依赖酒精对身体的不利影响表现在多个方面, 比如酒精可以兴奋交感神经, 导致心跳加快, 不利于血压控制; 又如酒精会加重肝脏解毒负担, 刺激胃肠道黏膜, 故而服用解热镇痛药、抗心绞痛药和降压药、降糖药、感冒药、镇静安眠药、抗癫痫药等的患者, 也应当避免与酒同服。

在此, 只是罗列一部分药物类别和名称, 还有很多药物服用期间需要禁酒。在服用药品之前, 要认真阅读药品说明书, 如明确注明“服药期间禁止饮酒或服用含酒精饮料”, 请务必严格按照说明书执行。当然, 更重要的是, 为了自己的健康和家人的幸福, 强烈建议“吃药不喝酒, 喝酒不吃药, 不吃药也要限酒或不饮酒”。

陈玮 李瑾(副主任医师)(上海市第十人民医院全科医学科)

药与酒同服, 后果很严重

身边提示

老年人吃汤圆切记细嚼慢咽

元宵节就要到了, 元宵节吃汤圆象征着一家人团团圆圆。据传, 汤圆起源于宋朝, 主要由糯米面团包裹黑芝麻、白砂糖和肉等各种各样的馅料, 团成团子放在水里煮。这种团子煮熟之后香糯可口, 很受大家欢迎。但是, 所有人都适合吃汤圆吗?

汤圆是一种软糯滑润的食物, 绝大多数

老年人反应力变差, 吞咽功能减退, 吃汤圆极易引起误吸, 甚至窒息。老年人吃汤圆一定要注意, 切记缓慢、小口, 万一发生误吸, 要尽快将异物取出, 及时、有效的心肺复苏非常重要。

除了可能导致误吸之外, 还有哪些注意事项呢? 一是汤圆大多含有糖馅, 会引起泛胃酸、烧心、胃痛等问题, 加重慢性胃炎、胃溃

疡, 可能诱发胃出血、胃穿孔等风险。二是含糖的汤圆可导致血糖升高, 糖尿病患者要控制自己的食欲。三是高血脂、高血压患者尽量选择不是肉馅的汤圆, 肉馅汤圆富含脂肪, 不但难以消化, 还容易导致血脂升高, 严重的可诱发心绞痛、心肌梗死等。

曹锦秀(上海市第八人民医院老年科)

育儿宝典

开学后双眼要放松才能远离近视

开学了, 学生保护视力、预防近视, 必须在日常学习和生活中加以重视, 养成良好的用眼习惯, 确保科学用眼, 才能远离近视。

正确选择和使用电子产品

首先, 应选择屏幕分辨率高、清晰度适合的电子产品。使用电子产品时, 亮度调节至眼睛感觉舒适, 不要过亮或过暗。其次, 电子产品的摆放位置应避免阳光或灯光的直射。比如屏幕侧对窗户, 可以防止屏幕反光刺激眼睛; 摆放电脑时, 应保证其屏幕上端与眼水平视线平齐。此外, 家长应教育孩子不要躺在床上或沙发上使用电子产品。

进行线上学习时, 尽可能选择大屏幕电子产品, 优先次序为投影仪、电视机、台式电脑、笔记本电脑、平板电脑、手机, 距离越远越好。使用投影仪时, 观看距离应在 3 米以上; 使用电视机时, 观看距离应在屏幕对角线距离的 4 倍以上; 使用电脑时, 观看距离应在 50 厘米以上。

建议非学习目的使用电子产品, 单次不宜超过 15 分钟, 每天累计不宜超过 1 小时。年龄越小的儿童, 使用电子产品的时间越少越好。6 岁以下的学龄前儿童应尽量避免暴露于手机、电脑等视屏环境, 家长应起表率作用。

“3x20”口诀放双眼

长时间使用电子产品会造成眼部不适, 增加近视风险。因此在视屏学习过程中, 有意识地闭眼休息或眺望远处, 可以放松眼睛。连续视屏学习时间超过 20-30 分钟, 至少活动并休息 10 分钟。比如在学习之余伸展腰臂, 在室内走动、做体操, 清洁双手后做眼保健操, 或立于窗前或阳台“目”浴阳光, 接触自然光线, 向远处(6 米以上)眺望, 这样不仅可以放松睫状肌、减缓眼疲劳, 还可以减缓大脑的疲劳、提高学习效率、缓解紧张情绪。

在这里教大家一个“20-20-20”口诀, 即在阅读、书写、看电脑或手机等用眼 20 分钟后, 要眺望 20 英尺(6 米)外远方至少 20 秒以

上, 放松眼睛。

保持正确读写姿势

为确保儿童青少年在家能够保持正确的读写姿势, 减少学习疲劳, 家长应为孩子提供适宜的桌椅。对于有可调节桌椅的家庭, 根据“坐椅子上大腿与小腿垂直、背挺直时上臂下垂其手肘在桌面以下 3-4 厘米”的原则, 调节桌椅高度。对于没有可调节桌椅的家庭, 可根据上述原则加以调整。若桌子过高, 则尽可能使用高一点的椅子, 并在脚下垫上脚垫, 使脚能平放在脚垫上, 大腿与小腿垂直。桌子或椅子过矮时, 将桌子或椅子垫高。

读写姿势要保持“一尺、一拳、一寸”, 即胸口到书桌要有一拳的距离, 笔尖到指尖要有一寸距离, 书本离眼睛要有一尺距离。要在充足的光线下读写, 30-40 分钟后休息 10 分钟。

切忌忽视家庭环境照明

可将书桌摆放在窗户旁, 使书桌长轴与窗户垂直。白天看书写字时自然光线应该从

写字手的对侧射入。若白天看书写字时光线不足, 可在书桌上摆放台灯辅助照明, 放置位置为写字手的对侧前方。

避免书桌上放置玻璃板或其他容易产生眩光的物品。亮度过高的显示屏、缺乏背景照明导致显示屏的亮度对比度过高、房间照明角度不良产生的屏幕眩光等, 均会加重视觉疲劳。

尽量在屏幕后方提供环境照明, 以减少屏幕的相对亮度, 减少视觉疲劳症状, 但照明源最好采用泛光照明, 避免屏幕反光。光线要均匀, 避免眩光。

坚持适量户外活动

每天保证 2 小时以上的户外活动是最简单有效的预防近视的方式。哪怕学业再繁重也要安排户外活动的时间, 比如在小区内进行跳绳、拍球、打羽毛球、健身操等活动, 充分接触阳光可以有效地预防近视发生和发展。

赵婧(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科主治医师)