

“网红”褪黑素是“失眠救星”吗？

近几年,褪黑素相关产品被年轻人士,尤其是白领推崇为“助眠神药”,在多次电商活动的销量排行中,“褪黑素”类产品销量也位居保健品品类前列。被称为“失眠救星”的褪黑素真能拯救我们的睡眠吗?长期服用褪黑素到底有没有副作用?

稳定昼夜节律的“暗信号”

“褪黑素是人体内一种可以调节睡眠的激素,是一种生命必需的小分子吲哚胺类物质,高等动物体内的褪黑素由松果体制造,随后进入血液到达其作用的受体。”天津市安定医院睡眠医学科副主任医师孙芸

介绍。

褪黑素也被称为“暗信号”,这是因为褪黑素的分泌主要在黑暗状态下进行,晚上分泌增加,白天分泌受到抑制。一旦环境变暗、变黑,褪黑素就会开始工作,身体就逐渐进入睡眠状态。褪黑素在生物体内发挥着内源性同步节律的作用,能够影响睡眠-觉醒周期,稳定和加强昼夜节律。

“目前,对于褪黑素的研究结果支持其适用于昼夜节律性睡眠障碍、时差综合征以及儿童睡眠障碍,有这些问题的人群可以在医生指导下使用褪黑素进行治疗。”孙芸强调。

褪黑素不适合长期服用

“短期口服适量褪黑素通常是安全的。”孙芸强调,但褪黑素不适合长期服用,人们应该像看待其他任何安眠药一样看待褪黑素,并在医生的监督下使用。比起其他安眠药,虽然褪黑素通常带来的副作用更少,但仍然会产生一些副作用,比如白天嗜睡、头痛头晕、胃部不适、头脑昏沉等。

不太常见的褪黑素副作用可能包括短暂的抑郁情绪、轻微震颤、轻度焦虑、腹部痉挛、易激惹、警觉性降低、意识混乱或定向障碍。

“褪黑素也会与其他药物之间相互作用,在服药时应注意。”孙芸提醒,

褪黑素不要和抗凝剂、抗血小板药物、草药、抗惊厥药物、治疗高血压药物、治疗糖尿病药物、避孕药、免疫抑制剂以及降低癫痫发作阈值的药物一起服用,否则不仅会影响这些药物的治疗效果,还会引起嗜睡等副作用。

“对于不适合服用褪黑素的人群,其实可以从天然食品中摄取。如番茄、洋葱、黄瓜、樱桃、香蕉、燕麦、玉米、牛奶、芝麻、南瓜子、杏仁果、黑核桃、姜等都含有褪黑素。”孙芸介绍。

“在服用褪黑素之前一定要咨询医生或睡眠专家,因为很多影响睡眠的潜在健康问题,仅靠服用褪黑素是不能解决的。”孙芸说。

据 新华网

治疗“老年综合征” 应去专科门诊

随着年龄增长,老年人身上可能会有几种慢性疾病共存,比如高血压、糖尿病、冠心病等,可能还会有各种不舒服的一些症状,比如关节痛、睡眠质量差、脚没力气等。前者被称之为“多

病共存”,后者被称之为“老年综合征”。这些看似很复杂的病症,恰恰是老年人群的患病特点,在处理上需要全面评估、综合考虑,这也正是老年医学与传统专科诊治的区别之处。

“老年综合征”常见的症状包括易跌倒、听力、视力受损、痴呆、尿失禁、肌减少症、营养不良、衰弱、卧床、步态不平衡和压力性溃疡等。

和传统医学的概念不同,“老年综

合征”治疗的重点是影响老年人生活质量的症状,而不是疾病。“老年综合征”专病门诊的核心内容就是对老年人进行综合评估,注重全面功能状况和生命体质量,包括躯体功能、认知功能、情感和社会支持系统等。

复旦大学附属华山医院老年医学科 林佳瑶(副主任医师)

年轻的父母经常将新生儿呕吐和溢乳混淆起来,以为是正常的生理现象而延误病情。其实只要多留心,就可以发现两者的不同。溢奶多数是从婴儿口角自然流出,孩子无明显异常表现;而呕吐时则带着痛苦的表情,呕吐物经常从胃中冲出来。在呕吐之前也往往可以见到婴儿烦躁不安。

引起新生儿呕吐的原因较多,最常见的是喂养不当,如吃奶过急、奶量过多,会因吞入大量空气,从而引起呕吐。

值得注意的是,一些先天性的疾病也会引起新生儿呕吐,如各种消化道畸形、先天性食道闭锁、幽门肥大大性狭窄、先天性巨结肠以及肠道闭锁或狭窄等。

王兵

医共体职工赛场促融合

7月2日,在上海市淀山湖水上运动中心,9支意气风发的静安北部医联体龙舟队90名白衣天使有序登上龙舟。随着一声号令,鼓声响起,龙舟便如一支支离弦的箭,在碧水蓝天的东方绿舟龙舟场水面上劈波斩浪,勇往直前。由上海市静安区市北医院牵头组织的静安北部医联体职工龙舟比赛正在进行。

“这次开展的医联体的职工龙舟赛,旨在促进成员单位之间感情融合,增强静安北部医联体组织的凝聚力和战斗力。”市北医院党总支书记张鹤介绍,最近该医联体又有上海消防医院和上海盛德护理院两个新成员加盟,壮大了医联体队伍,将更好地为市民服务。

通讯员 喻文龙

孩子换牙期 做好四件事

一般来说,孩子的第一颗牙齿替换会发生在5~7岁之间,换牙过早主要与先行的乳牙根尖周病变或过早脱落有关,换牙太迟多与乳牙病变、过早脱落或滞留有关。过早过迟,都不是一件好事。在孩子换牙期间,应当做好以下几件事。

家长要帮助宝宝刷牙 两岁大的孩子会主动要求自己刷牙,但父母应明白这个年龄孩子手的精细运动能力尚未形成,还不能真正刷干净牙齿,因此,家长不仅要指导孩子独立刷牙,每日早晚各一次,还需要

在孩子刷完后,帮孩子清洁牙缝隙。

注意饮食 儿童换牙期间要多吃含纤维素、有一定硬度的食物,促使乳牙按时脱落,另一方面也有助于通过咀嚼运动牵动面部肌肉运动,促进牙床、颌骨和面骨的发育。此外,晚上睡觉前不要吃甜食,不要喝加糖的牛奶、饮料。

改变口腔不良习惯 在换牙期,乳牙松动即将脱落时,儿童常习惯用舌头舔松动的牙,这是一种不良习惯,会影响恒牙的正常萌出,应及时给予纠正。如果孩子有舔唇、咬唇,啃



咬手指、铅笔等不良口腔习惯也需要及时纠正,以免发生错颌畸形。

口腔检查 根据儿童口腔疾病特点,一般3~6个月需要检查一次。

上海市疾病预防控制中心

血液颜色 提示疾病

血液除了鲜红色和暗红色之外,还会出现一些别的颜色,这些颜色能提示一些我们身体的疾病。

牛奶样血 出现这种情况的主要原因是甘油三酯过高。通常情况下,刚抽出的血不会呈现牛奶样,而是在放置一段时间后,血脂经过沉淀或者分离后,才可以看出来。此时,上、下

分层是非常明显的,上层为白色浑浊状液体。血脂浓度越高,颜色越白。另外,抽血前吃油腻的食物也会出现乳糜血,白血病患者的白细胞高也有可能导致牛奶样血。

黄褐色血 全血经过沉淀或分离后,上层液体可能呈黄褐色透明状。出现这种情况的原因一般是血液中

总胆红素浓度增高,最常见的是黄疸患者的血液标本。此外,肝脏疾病患者血液颜色也会呈现黄褐色。

暗紫色血 血液呈暗紫色,意味着缺氧了。患有先天性心脏病、肺源性心脏病的患者,血液往往会呈暗紫色。

奉贤区中心医院检验科 赵剑

大蒜：身边的抗癌「先锋」

中医认为,所谓的癌症,是由气化不足而导致的阴浊痰饮积聚,抗癌就是要通阳化浊。大蒜辛温,辛可散邪,温可通阳,因此具有抗癌功效。大蒜所含的大蒜素在抑制癌细胞方面具有很好的效果,对防治皮肤癌、直肠癌、胃癌有显著疗效。

值得注意的是,蒜有小毒,久食多食会令人昏神、伤脾。凡肺胃有热、肝肾有火、气虚血弱之人,少食或不食为宜。

李力



血脂太高 饭后易困

有些人饭后容易犯困,以为是一种很正常的生理现象,其实,这可能是血脂过高造成的。

血脂过高一般是由于不良的生活饮食习惯引起的,与吸烟酗酒、进食高脂肪食物、遗传因素、甲状腺功能减退等原因有关。血脂过高会引起血黏度增高,血流速度减慢,对全身各器官的供血、供氧减少,就会出现饭后犯困想睡觉的现象。

沈欢露

刘安“五至”养生说

刘安,汉高祖刘邦之孙,汉代文学家。他编撰的《淮南子》一书,阐述了不少养生健身之道,并提出了“五至”理论:“心不忧乐,德之至也;通而不变,静之至也;嗜欲不载,虚之至也;无所好憎,平之至也;不与物散,粹之至也。”

刘安强调“五至”的目的,就是提倡用内在的理性来控制外来的诱惑。他还强调养生要保持良好的心理状态,生活要有规律。目不极视,耳不极听,口不嗜味,无私无畏,这样的人邪气不会侵犯,百病不沾身。

谭雯

中风后失语 “三心”助康复

患者中风后虽然在表达上有缺陷,但大多能听见或理解别人所说的内容,通过一定的训练,能够让他们更好地康复。这个阶段,需要做到“三心”。

耐心 对中风后失语患者来说,不能正常交流常令他们感到灰心和沮丧,这势必会影响身体

的康复。这时可以用其它方法来表达意愿和感情,且多数患者不能讲话只是暂时的,只要训练得当,语言功能是可以恢复的。

细心 可以对患者进行合适的训练,如玩积木、猜字谜等,并鼓励家人或朋友一起参与,但在训练内容和时间上要循序渐进。早

期阶段,练习讲话不能太久,这样容易使患者厌倦。可鼓励患者用多种形式来表达意愿,如打手势、写或画、使用交流板、制作交流卡片和交流册等。如果患者语言功能有所恢复,就要尽量让他多讲,可通过各种方法刺激他的神经,如大声朗读、听收音机、看电视、

玩游戏等。一点一点积累,最终让其完全恢复语言功能。

关心 一是尽力去理解患者所说的每一件事。二是教学讲话时,语气要缓慢、清晰,从简单到复杂。三是鼓励患者用手势、画画或者卡片进行交流。

黄震海