



良好的睡眠对于身心健康至关重要,经常熬夜则会给身体带来非常大的危害。前不久,英国牛津大学的研究人员发表在《欧洲心脏杂志》上的一项研究表明,晚上10~11点睡觉可以降低患心脏病的风险,在午夜或更晚入睡的人风险明显增高。

晚睡的人 心脏在慢慢受损

这项研究采用了来自英国生物样本库(UK Biobank)的8.8万名参与者的数据,其平均年龄在43~79岁,女性占58%。研究期间,参与者佩戴一种专门的手表,以监测入睡和醒来的时间。研究者发现,入睡时间在午夜或更晚的人心脏病发病率最高,而在晚上10:00~10:59之间入睡的人患心血管疾病的风险最低。与10:00~10:59入睡的人相比,晚上11:00~11:59入睡的人患心血管疾病的风险高12%,在午夜或更晚入睡的人高25%,而晚上10:00之前入睡的人也要高出24%。

对此,记者采访了复旦大学附属华山医院心内科主任医师李剑,他表示,人体具有特定的生物节律,也就是俗称的“生物钟”,一旦打乱这个节律,就会对健康有害。因此,无论在何种年龄,熬夜一定会对身体产生不良影响。

临床发现,熬夜会影响胆固醇代谢,增加动脉粥样硬化和血管狭窄的几率,导致心跳加快和心律失常,甚至会引起猝死。《欧洲心脏杂志》在2021年曾刊登过一项涉及40多万人的研究,提示长期熬夜与5种心血管病相关,包括高血压、肺栓塞、冠心病、心梗和慢性缺血性心脏病。

晚睡会危害身体健康,但睡得太早也

不行。李剑指出,临床有一种睡眠障碍表现为早醒,就是入睡可能比较快,但是醒得比较早,比如凌晨三四点钟就醒了,醒来后再也睡不着。因此,睡眠不好的人,也不要睡得太早。很多人认为自己睡不好,不如多睡一会儿,其实这会打乱生物节律,最好还是在晚上10点到11点上床。

李剑表示,生活作息对于体内植物神经系统保持昼夜消长的自然节律密切相关,如果睡眠不规律,体内的氧化应激水平会升高,血管内的炎症物质会增加,废物和毒素没能充分代谢掉,日积月累就容易在血管壁形成斑块,甚至血栓。比如同样有心脏病的人,如果睡眠不规律,病情就会不稳定,容易诱发恶性心律失常。

李剑指出,除了心脏病,睡眠节律紊乱的人还和高血压有高度相关性。普通人应该在晚上6点左右吃饭,然后消化系统慢慢静下来,到10点多准备入睡,这是正常的作息。而如今很多人喜欢熬夜,过了11点还不睡,看手机、处理工作、玩游戏,特别容易诱发植物神经系统紊乱。交感神经系统在不该兴奋的时间段反复兴奋,就容易引起高血压。临床发现,35岁以下年轻人如果熬夜合并睡眠不足,一半以上的人在一年后会血压升高。

最后,李剑提醒,科学的睡眠规律、舒

适的睡眠环境、健康的睡眠习惯都有助于提高睡眠质量,下面为大家介绍一些可行的方法:

制造“规律”长期坚持 每天都坚持在同一时间睡觉,是让自己尽快入睡实现深度睡眠的有效办法,尽量固定上床时间和起床时间,尤其是前者,培养规律的睡眠习惯。

创造优质睡眠环境 夜间噪音和光线暴露可能干扰睡眠,白噪音或佩戴耳塞可减少噪音,遮光帘或眼罩可减少光线,避免在睡前观看电视或电子产品。

睡前要给身体“减负” 建议将晚饭时间安排在18~19点,吃得不要过多,好让胃部尽早完成消化任务,交感神经放松下来。在睡前2小时内,尽量不过度思考复杂工作或问题,不使用电子设备,以免干扰褪黑素分泌影响睡眠。学一些放松技巧,如深呼吸、冥想和逐步放松肌肉紧张度,帮助缓解压力和焦虑。

适度锻炼多晒太阳 适度锻炼有助于消耗能量、减轻压力,建议上午运动并接受光照,以充分生成机体内源性动力,维持夜间睡眠。日间的户外活动能刺激褪黑素的分泌,提高夜间睡眠质量;不建议夜晚进行剧烈运动,以免过于兴奋难以入睡。(来源:环球时报健康客户端)

吃药能散结节吗

现代人生活节奏快、工作压力大,体检查出结节的现象愈发普遍,很多人对此非常担忧。西医明确结节只能手术切除,吃药是消不掉的,中医却认为中药有调理脏腑的功能,可通过改善身体内环境间接达到消除结节的目。

中日友好医院中医肺病一部主任张纾难教授告诉记者,结节的存在不仅可能引发患者的恐慌,还可能对身体产生多种影响。首先,结节是一个潜在的健康风险,可能影响所在器官的正常功能。例如,甲状腺结节可能导致甲状腺功能异常,影响新陈代谢;肺结节可能引起咳嗽、呼吸困难;乳腺结节可能影响乳腺生理功能,甚至增加乳腺癌风险。因此,及时发现和处理结节具有重要意义。

张纾难介绍,中医通常用“结节体质”来形容体内易产生结节、肌瘤、囊肿等病理现象的人,认为诱发因素多为气滞、血瘀、脾虚等。中医治疗结节不仅着眼于消除已有的结节,更重要的是由表入里,调理和改善体质,使身体不再适合结节的生长。张纾难举例:“结节体质就像容易长野草的土地。西医切除结节,相当于拔野草,很有可能会再次长出新草;而中医是改良土壤,让土质从根本上不适合野草再生。”

张纾难表示,对于已长有结节的患者,中医通常采取标本兼治的策略。一方面,使用具有软坚散结功效的中药,直接作用于结节,帮助其缩小或消失,此为治标;另一方面,根据患者体质特点,进行个性化的调理和改善,这是治本。他强调,无论治标还是治本,都讲究辨证论治,用药也必须量体裁衣、因人而异。例如,对于肝郁气滞体质的患者,就用疏肝解郁的中药;气滞血瘀者,则注重理气化痰;脾虚湿盛者,就要健脾化湿。“一人一方、个性化治疗,才能确保中药的疗效最大化。”张纾难特别提醒,网上流传的散结方、消结方是不可信的,这种“千人一方”式的治疗既不符合中医理念,也难取得实际效果。

“至于通过吃中药是否一定能消除结节,答案是不确定的。”张纾难解释,结节能否消除取决于其大小、性质等,还与患者对药物的反应性、敏感性和吸收利用度有关。“就像生活中,同样是喝茶或喝咖啡,有的人喝完提神醒脑,有的则毫无反应,有的甚至更困。但不管能否消除结节,科学应用中医药改善体质,身体一定会受益。”

面对结节,是选择手术还是中药治疗呢?对此,张纾难给出参考:“需要结合薄层CT检查结果看,必要时可配合抽血检查肿瘤标志物,以判断结节的良恶性。与此同时,还要综合评估结节的大小、位置、边界、密度、与周围组织的关系、复查过程中有无变化等。如果结节处于良性且可控状态,患者可以优先选择中药调理,定期复查;若结节有恶性倾向或增长迅速,应尽快手术干预。”(来源:《生命时报》)

激素依赖性皮炎的诱因及生活管理

激素依赖性皮炎,又称为糖皮质激素依赖性皮炎,是一种因长期反复不当外用激素而引发的皮肤炎症。这种皮炎的特点是,使用糖皮质激素后,原发皮损会暂时消失,一旦停药,皮损又会重新出现,且症状逐渐加重,需要反复使用激素以控制症状。近年来,该病的发病率逐年上升,成为皮肤科的难题之一。

激素依赖性皮炎的主要症状

皮肤出现黑斑、皱纹、酒糟鼻样皮炎、痤疮样皮炎、皮下弹性纤维断裂导致皮肤松弛、毛细血管严重扩张、微小血管弥漫性扩张等情况。尤其是在遇冷热等刺激后,皮肤出现发红、发痒、发胀、敏感性增高、毛孔粗大、汗毛增多增粗等现象。

激素依赖性皮炎的主要诱因

外用糖皮质激素使用不当 患者不能正确、合理地选择和使用外用糖皮质激素乳膏,导致皮肤受损。

适应症选择不当 长期使用中、强效糖皮质激素乳膏治疗本应慎用、忌用

的皮肤病,如痤疮、酒渣鼻等,这些皮肤病本身就不适合使用激素治疗。

用药部位选择不当 将中、强效糖皮质激素乳膏用于面部、阴部等敏感部位,或者婴幼儿皮肤,这些部位对激素的反应更为敏感。

外用时间过长 使用强效、超效糖皮质激素乳膏时间过长,超过推荐的用药周期。

化妆品使用不当 长期使用含有激素的化妆品进行嫩肤、美白。

激素依赖性皮炎患者的日常生活管理 衡水皮肤病医院专家提醒市民朋友,对于激素依赖性皮炎患者来说,除了接受专业治疗外,还需要注意以下几点日常生活管理:

1.养成良好的生活习惯,注意皮肤的清洁卫生,外涂保湿类护肤品以增强皮肤屏障功能;2.避免用热水烫洗、搔抓皮损处,可用凉清水清洗面

部以减少刺激;3.患病期间慎用化妆品,尤其避免使用含有激素或刺激性成分的化妆品;4.避免强烈日晒,外出时做好防晒措施以保护皮肤;5.饮食宜清淡易消化,避免辛辣刺激性食物,可多食蔬菜、水果等富含维生索的食物,以增强身体免疫力。

综上所述,激素依赖性皮炎是一种顽固难治的皮肤病,需要患者和医生共同努力进行治疗和管理。通过合理的治疗方法和科学的日常生活管理,患者可以逐渐摆脱激素的依赖,恢复健康的皮肤状态。(王亚米)

衡水广【2024】第01-15-03号

皮肤与美容

栏目协办:衡水皮肤病医院

咨询电话:400-116-9908
地址:衡水市京衡南大街与胜利路交叉口西北角