

最新数据显示,2020年国人每天平均休闲时间不到3小时,专家表示——

长期过劳影响健康 工作效率也不高

你每天的休闲时间有多少?

近日,《中国经济生活大调查(2019—2020)》发布的数据中,有关国人休闲的占比时间引发热议。除去工作和睡觉,2020年中国人每天平均休闲时间仅为2.42小时,比2018年少了25分钟。

国人休闲时间被压缩的表象只是冰山一角,海面下隐藏着更值得重视的危机——过劳。近年来,“过劳死”、“过劳肥”、员工猝死等报道频见报端,成为人们关注的热点。

1 影响健康 过劳背后隐藏大危机

以往,过劳常被认为仅仅是一种职业现象。2019年5月,世界卫生组织更新《国际疾病分类》名单,首次把“过劳”列为“影响健康状况或与健康服务相关的因素”,认为它可能会引发相关疾病。

究竟怎样的情况属于过劳的范畴?世界卫生组织认为,过劳状态往往存在未很好控制的、在工作场所长期承受的压力,并有三大症状:感觉精疲力尽;从心理上想远离工作或对工作产生否定感和质疑感;工作效率降低。

“过劳状态在日常生活中还是较为普遍的,尤其是在‘996’加班族、高强度训练的相关人群和学业紧张的高中学生群体中更为常见。”中日友好医院骨科主任医师孙伟在接受记者采访时表示。

他指出,过劳在医学中被称为过劳综合征,通常指由工作时间过长、劳动强度过大、心理压力过重引发的一系列身心健康问题,是对身体健康的“全方位打击”,同时影响工作效率。

首都医科大学附属北京友谊医院神经内科、疲劳抑郁专病门诊主任医师刘占东在接受记者采访时说:“过劳的人往往会出现睡眠质量差,如入睡困难、早醒、睡眠浅等现象;头晕、头痛,工作效率下降等;严重者可能伴有心慌、胸闷憋气等症状。”

两位专家皆指出,过劳对身体健康的破坏还有可能累及身体多个器官、各个系统。内脏方面,过劳可导致肾功能异常,甚至肾功能衰竭,或者导致胰岛素分泌紊乱从而导致血糖调节异常,增加患糖尿病的风险,过劳还容易伴发肺栓塞等;运动系统方面,过劳可能引发肌筋膜炎,导致颈、肩、腰、腿疼痛等;消化系统方面,由于过劳往往伴随着不



规律饮食,因此易诱发胃炎、胃出血、胃溃疡等。

此外,过劳还可能是内分泌失调的“帮凶”之一。孙伟解释,压力大时,人体分泌的肾上腺皮质激素会增高,使人胃口大开。另一方面,过劳也可引发失眠、影响代谢,使体内“瘦素”分泌减少。两方面因素共同

作用,导致身体处于不健康的肥胖状态,也就是人们常说的“过劳肥”。

比“过劳肥”更严重的情况是“过劳死”。“长期处于过劳状态,容易侵犯心脑血管系统,增加心肌缺血、心梗、动脉硬化、脑梗、脑出血等危及生命的风险。”孙伟说。

2 劳逸结合,一张一弛方能保证健康

如何有效避免过劳?

“过劳主要可分为躯体疲劳和脑疲劳。”刘占东说,躯体疲劳常见于职业运动员、体力劳动者等群体,建议平时工作中合理、适量分配运动量和劳动量,科学训练、适度劳动。

脑疲劳则常见于经常用脑的人群中,他们工作时长经常超过8小时,即便下班后,大脑也会处于相对兴奋的状态,并未得到充分休息。对此,刘占东建议,此类脑力工作者应注重劳逸结合,尽量避免长时间、高频次加班;下班后要将自己从工作状态抽离出来,完全放松、休息或娱乐。

孙伟表示,除了保证充分休息、睡眠外,还应保证均衡、充足的营养。特别是已经出现肠胃不适等过劳症状时,更应注意饮食荤素搭配,注意补充有益于神经系统的维生素B

和有助于缓解压力的维生素C。此外,还要学会主动给自己减压,根据个人喜好适量、科学运动,或者抽时间陪伴家人。新冠肺炎疫情过后,也可利用假期外出旅游,调节心情。

“将过劳纳入《国际疾病分类》名单是十分必要和科学的。”在孙伟看来,近年来过劳综合征发病率大有增高趋势,越来越多的人陷入了过劳泥潭。将过劳纳入《国际疾病分类》名单,更有利于今后医疗机构提供相关医疗服务的正规化引导,也可借助医保等手段减少相关治疗费用。

“将来相关部门应该会制定相关的诊断标准。”孙伟说。据悉,新版《国际疾病分类》名单将于2022年在全球适用,它将为医疗服务提供者和保险公司认定、治疗和承保过劳症状提供依据。

据新华社

剖宫产后 母乳喂养怎么办?

剖宫产后不利于哺乳?剖宫产妈妈很难奶水丰盈?专家表示,这些烦恼其实是妈妈对母乳喂养的典型误区。一位二胎妈妈在医生的指导下,手术后半小时开始给二宝喂奶,坚持每天按摩乳房,几天后奶水就充盈了起来。还有哪些剖宫产母乳喂养的常见误区?让产科专家为你逐一分析!

误区一:

剖宫产妈妈不适合立即喂奶?

有人担心母乳里有残留麻药,其实过虑了。专家表示,开奶的最佳时间就是宝宝出生1小时之内,不论是顺产还是剖宫产,都应尽早让宝宝吮吸乳头,刺激乳汁分泌。

剖宫产妈妈不用担心麻药和消炎药会影响母乳。其一,药性不会影响到胸部,等到妈妈清醒后,麻药已经代谢完了。其二,医生考虑到妈妈生产后需要哺乳,通常会选择对母乳没什么影响的药品。

另外有科学依据指出,出生后婴儿立即吮吸母亲的乳房,会刺激下丘脑释放缩宫素,促进子宫收缩,有利于子宫复旧,减少产后出血。

误区二:

剖宫产妈妈觉得没奶就不让宝宝吮吸?

情绪才是影响开奶的最大绊脚石。剖宫产妈妈体内的催乳素一时达不到迅速催乳的程度,但这并不代表妈妈的乳房不产乳。

专家表示,刚出生的宝宝胃容量也就玻璃弹子一般大小,即5ml左右,一次吮吸并不需要多少母乳,三天后宝宝的胃才增容到初生蛋一般。经过婴儿吮吸的刺激,妈妈的大脑会分泌催乳素,伴随着吮吸的频率和强度,妈妈会源源不断产出更多乳汁。如果哺乳次数少,或者妈妈感到疲惫、紧张、疼痛、焦虑,神经反射则会抑制催乳素分泌,产奶量就会下降,甚至消失。

所以,剖宫产妈妈不用着急催奶,每天保证让宝宝吮吸乳头8次以上即可。

误区三:

奶水清淡就是没营养?

清淡的奶水最为珍贵,又叫初乳(产后5天内分泌的乳汁),是一种富含免疫球蛋白(SIgA)和各种维生素矿物质的低脂奶。

但喝到吐奶绝不是正确的判断方式。母乳能否让宝宝获得满足?按需哺乳是前提。每次哺乳完后,宝宝能够间隔1小时以上再表现出需要的情绪(哭)或动作(觅乳),就可以证明奶水足够满足宝宝一次所需,宝宝的大小便、体重变化也能证明母乳是否保证了宝宝所需。

误区四:

哺乳期间妈妈要多吃多喝?

很多妈妈都经历过为了增加奶水营养,被迫进食各种汤水、食物的煎熬。专家表示,其实绝大多数妈妈在孕期摄入的营养已足够丰富,不管是顺产还是剖宫产,分娩后一周内,饮食都应以清淡易消化、不油腻、不刺激为主,比如小米粥、馄饨等,暂不宜吃一些高蛋白高脂肪的食物,防止黏稠乳汁淤堵乳腺管,造成乳腺炎等。事实上,母亲轻松稳定的情绪和宝宝的有效吸吮才是最好的催乳剂。

据新华社

服用维生素 B3 可改善青光眼患者视功能

澳大利亚眼科研究中心日前发布公报说,该中心研究人员领导的一项临床试验显示,服用维生素B3能够改善青光眼患者的视功能,有望预防患者的视网膜神经细胞损伤。

青光眼是指眼内压间断或持续升高导致的一种眼病,如不及时治疗,会导致视神经损伤,视野缺损,视力下降,甚至永久性失明。据介绍,此前有临床前研究表明,维生素B3可预防视神经

病变。

研究人员日前在国际期刊《眼科学临床与实验》杂志上发表论文说,他们招募了57名青光眼患者开展随机双盲对照试验。受试者除接受降低眼压的常规治疗外,同时服用维生素B3或安慰剂,前6周每天1.5克,后6周增至每天3克,并在12周后交换。研究人员定期通过视网膜电图和视野仪检查患者的视功能情况。

论文通讯作者、澳大利亚眼科研究中心研究人员许颖仪说:“这项研究首次表明,每天服用高剂量维生素B3有助于接受常规治疗的青光眼患者更快、更显著地改善视功能。”

研究人员表示,维生素B3的安全性和耐受性良好,有望作为临床补充剂辅助青光眼患者治疗,不过仍需进行更大规模的试验,以确定患者的视功能改善能否长期维持。

据新华社