

善用光线,助你好眠

人的一生中有三分之一时间用于睡眠,睡眠质量与我们的健康密切相关。随着社会发展,生活节奏加快、娱乐消遣增多,我们的睡眠节律结构与质量也受到了威胁。

睡眠不足、睡眠质量差、睡眠节律紊乱等问题“困”扰着越来越多人,睡一次好觉变得越来越难,持续的睡眠问题也会对身体健康与正常生活造成负面影响。造成睡眠障碍的因素纷繁复杂,容易令人忽视的是,我们日常生活中离不开的“光”与睡眠有着极为紧密的联系。



光照影响昼夜节律

睡眠受社会、生理和心理等多种因素影响,其中昼夜节律为主要因素之一,内部昼夜节律往往决定睡眠时长。

光照是影响昼夜节律变化的直接因素,人类的昼夜节律紧密跟随日出而作日落而息的动态变化。可如今电子产业愈加发达,早已打破了这一自然规律。提到入睡前会做的事,许多人可能都会不假思索地回答——看手机。事实上,无论是用手机读书、看电视剧抑或是听音乐,都逃不过接触屏幕光线。大量非自然光入侵我们的生活,不恰当或过强、过多的光照都可能造成昼夜节律紊乱,从而使睡眠出现不规律甚至失控,继而对健康产生威胁。

良好的睡眠可以增强免疫功能,反之,患有睡眠障碍则可能对免疫系统产生负面影响,增加罹患心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病等疾病的风险。众多研究表明,睡眠紊乱还会增加精神障碍的患病风险,持续性睡眠症状也会影响精神障碍的预后。

此外,一些精神障碍疾病同样会引起睡眠问题。例如,抑郁症、焦虑症患者较常出现入睡困难、早醒、眠浅、夜间易醒、梦多等症状,造成作息紊乱、白天精力不足、易疲劳、注意力不集中等问题,影响社会功能与疾病恢复。

昼夜节律本身也与情绪相关联,日照的长短会影响昼夜节律,从而导致情绪变化,比如冬季时间长、日照时

间较短地区的人群,易罹患季节性抑郁。因此,反过来说,医学上也可利用光照影响昼夜节律的特性来治疗情绪与睡眠问题。

调节光线改善睡眠

光照对人体分泌褪黑素有直接影响,而褪黑素是引导入睡的一种激素,褪黑素水平会直接关系到我们的睡眠质量,体内褪黑素浓度越高,睡意越浓。

光照刺激减弱时,体内分泌褪黑素水平增高,反之则分泌减少。有研究表明,不同波长的光线会对褪黑素分泌水平产生不同影响,其中蓝光会延迟褪黑素分泌。电子设备屏幕发出的光线主要为蓝光,因此它会直接影响褪黑素的释放,进而影响人体对昼夜节律的感知。

若想保持健康的昼夜节律与睡眠质量,首先要白天多接触室外自然光,以减少褪黑素分泌,使大脑处于清醒状态;在晚间需调整不良睡前活动,尤其改掉看电子设备的睡前习惯,减少睡前看屏幕的时长,避免过多蓝光照射,促进褪黑素释放以助睡眠。

光也有治病的功效。近年来,多项研究结果表明,光照疗法对昼夜节律有一定恢复效果。光照疗法是一种安全、便捷的非药物治疗方法,被推荐为治疗睡眠障碍的物理手段之一,它通过调节不同光照强度、光照时间与光照时机对昼夜节律起到一定调节作用。

光照疗法也可有效改善抑郁症与睡眠障碍患者的睡眠质量,对各种躯体疾病引起的睡眠障碍同样起到一定疗效,如阿尔茨海默症、帕金森病、血液透析患者等。

小贴士

中老年人群睡眠指导

随着年龄增长,人体内褪黑素分泌水平逐步下降,睡眠质量受到进一步挑战,对中老年人来说,睡眠问题更值得关注。改善中老年人睡眠质量,促进身心健康,以下建议可供参考:

◆了解健康睡眠知识。每个人睡眠需求不一,一般而言成年人平均睡眠时间为7至8小时;老年人一般为5至7小时,夜间睡眠时间缩短,白天有短暂睡眠。睡眠质量一般按主客观标准结合起来评估,客观标准指睡眠时长,主观标准则包括生理感觉、心理感觉以及日常活动状态。

◆保证相对舒适的睡眠环境,营造良好的睡眠氛围。

◆白天保持适当活动量。

◆睡前可进行放松活动,比如听轻音乐、拉伸身体、冥想等。

◆保持良好的情绪状态,对偶尔的睡眠不佳不用过于忧虑担心。

老年人偶尔出现睡眠不佳的情况属于正常波动,不必过于担忧、紧张,往往越害怕睡眠不好越容易影响睡眠质量,甚至出现情绪问题。

尽量用平常心对待睡眠状态波动,可自行做适当调节,若持续出现睡眠问题且难以调节,也应及时就诊寻求帮助,接受适当药物治疗、心理治疗(睡眠限制疗法、认知行为干预等)或物理治疗(光照疗法)等。

据新华网

注意4大要点,远离慢性肾脏病治疗误区

在慢性肾脏病的诊治过程中,常常会出现一些误区,可能会对患者治疗造成严重影响。

专家表示,慢性肾脏病发展到一定阶段之后,很多患者会谈“透析”色变,感觉透析之后生命就没有希望了,或者感觉透析之后就会形成依赖,这是错误的理念。现在的肾脏透析技术,不是治疗肾脏病,它只是代替帮助失去功能的肾脏病患者去履行一些功能和职责,不会形成依赖和对生命造成威胁。

肾虚是不是得了慢性肾脏病?肾虚是中医的概念,不是西医的概念,中医的肾和西医的肾不是一个概念,有一定的重叠,西医是肉眼可看的,实实在在的肾脏器官。中医的肾是一个功能群,所以经常说中医讲主骨生髓、开窍于

耳,其荣在发。所以肾虚不等于慢性肾脏病。但慢性肾脏病得了之后,在中医症候群里的确是一部分人是存在肾阳虚的,有的人肾阴虚,两者有交叉,不能划等号。这两点可能在肾脏病防治过程中,是老百姓误解最大的两个方面。

对于慢性肾脏病整体的防治,专家提出了以下4点内容:第一,养成健康的生活方式和理念,最好不得慢性肾脏病,控制体重,增加健康的运动方式,倡导绿色出行,提高身体的代谢水平,促进热量消耗。此外,不摄入热量太高的食品,要尽最大限度保持规律的生活、合理的饮食、适度的运动、良好的心态。

第二,不要把保健品作为保证身体的主流和重点,保健品的监管可能和药品监管的强度、力度等是不一样的,在选择上要

格外小心,即使保健品有一定的作用,但也要注重平衡饮食,保健品不能代替食物。

第三,在保持良好的生活理念、生活方式的前提下,每年应该进行科学的身体检查,可早期发现慢性肾脏病。

第四,对于发现的系统性疾病,特别是影响到肾脏的如高血压、肥胖、高尿酸、高血糖、血管炎、紫癜、过敏等一系列问题,要给予高度的关注,需要找专科医生进行合理的治疗,最大限度地减少或延缓损害肾脏,降低发生慢性肾脏病几率和可能性。对于已经发展成慢性肾脏病的患者来说,也不用紧张,专业的医生会给予患者合理的治疗,相信在很大范围内可以延缓或减少患者进入到肾脏透析的概率。

据新华社

比起缺水 干眼症 可能更缺“油”

曾经“水灵灵”的眼睛,如今却变得“欲哭无泪”?眼睛灼痛,眼球布满血丝,眼睛干涩、发痒、有异物感,眼屎过多,怕光畏风、常流泪,甚至睡不着觉,请警惕:干眼症可能已经“找上门”。

干眼症可引发结膜炎、角膜炎、角膜溃疡、穿孔,导致视力下降甚至失明。据统计,我国干眼症发病率目前约为21%至30%,这也就意味着,每10个人中约有3人患有干眼。约86%的干眼症是由于睑板腺功能障碍导致脂质层异常、泪液蒸发过快引起的。

何谓睑板腺?睑板腺是位于上下眼睑的一种特殊皮脂腺,其分泌的睑脂会随着每一次眨眼,通过睑板腺的开口,涂抹在眼睛泪膜表面,从而维持泪膜的稳定,防止其挥发过快,使眼球表面保持湿润。一旦睑脂分泌发生异常,通常表现为分泌量减少,或睑脂变得浑浊,甚至呈牙膏状,从而导致我们的泪膜稳定性差,泪液蒸发率升高,引起干眼症。

这也就解释了,为何比起缺水,干眼症可能更缺“油”。同时,研究还表明,干眼症有一个明显特征就是“重女轻男”,女性的发病率(25%)高于男性(17.3%),且年龄越大,新发干眼的可能性越大。

还有一种干眼症叫“美容性干眼”,指的是画眼线、开眼袋、种假睫毛等引发的干眼病,近年来此类情况出现得越发频繁。有些人妆后感到眼睛不舒服就滴眼药水,在此过程中反而将化学物质一点点带入结膜囊内,更加伤害眼表。

近年来,我国在干眼诊断和治疗方面取得了长足进步,治疗方式呈现个性化趋势,包括人工泪液、眼局部热敷冷敷,睑板腺手工按摩等。其中,睑板腺热脉动治疗系统可以直接对眼睑同时进行热敷和按摩,清除堵塞,效果相对更持久,可以持续至少半年至一年以上。

要注意的是,干眼症是慢性疾病,持续治疗日常维护是关键。如果日常生活中出现眼干、眼痒、刺痛及畏光等症状,建议大家不要自行随意长期使用眼药水,而要尽早到正规医院眼科,通过科学的数据分析诊断,进行对症治疗。

预防干眼症应该这样做:

把电脑屏幕放在略低于视线的位置,使眼睛处于下视及睑裂变小的状态,这样可以减少泪液的蒸发;

每隔40到50分钟,主动眨眼数次,这样既能增加眼表面的知觉,促进泪液分泌,还能缓解持续注视引发的视疲劳;

在办公室等密闭空调房间内,可适当使用加湿器,使湿度保持在50%至60%的舒适状态;

平日里,大家也可通过眨眼练习,缓解干眼症状。具体顺序为,闭眼保持2秒—睁眼放松2秒—闭眼保持2秒—挤眼2秒—睁眼放松2秒。

据新华网

广告

拍卖公告

受有关部门委托,我公司定于2021年6月10日星期四上午9:18在本公司对车辆湘DB7868进行公开拍卖。凡有意者请于2021年6月8日上午11:00前来我公司办理竞买登记手续,详情见拍卖资料。车展及报名地址:衡阳市解放西路39号薇爱会所院内小二楼,联系电话:8215858、15273406628。

衡阳市恒信拍卖有限公司
2021年5月20日