

疾病防治

保持良好睡眠
警惕高血压来访

日常如果碰到有人说血压有点高,我们往往会先关心对方“是不是昨晚没睡好”。的确,睡眠和血压的关系非常密切。

睡眠和血压的相爱相杀

正常情况下,人体夜间的血压低于日间水平。但睡眠不足、睡眠质量差,或者睡眠不规律,可导致夜间血压升高,继而使得白天困倦,影响一整天的血压情况。而血压的异常波动又会反过来影响睡眠质量,形成恶性循环。

先来说说睡不好觉为何会推高血压。首先,如果长期睡眠不足,身体会分泌更多的压力激素,导致血管收缩,从而增加心脏的负担,最终升高血压。此外,睡眠不足还会影响人体代谢过程,引起脂肪堆积、体重升高,进一步加重高血压。

其次,睡眠质量差,尤其是睡眠呼吸暂停,是继发性高血压的主要原因之一。研究发现,30%~50%的高血压患者患有阻塞性睡眠呼吸暂停。

最后是睡眠不规律,一项研究指出,频繁倒班或者经常上夜班的人群,高血压的发生风险升高16%~19%。而且,与从不午睡的人相比,经常睡午觉的人更容易发生高血压,这可能是因为经常午睡会影响夜间睡眠质量。

与之相应的,如果人体血压持续在较高水平,可能导致大脑皮层和自主神经功能出现障碍,进而使患者出现入睡困难、入睡后做噩梦或者被惊醒。

促睡眠稳血压需两手抓

正视睡眠问题,养成良好的睡眠习惯,改善睡眠质量,以便平稳控制血压。具体来说,建议参考以下4点措施:

保证睡眠时长 建议成年人每晚保持7~8小时的充足睡眠。

调整睡眠习惯 比如适当的睡眠环境、规律的睡眠时间、避免在睡前和晚上摄入食物、咖啡因、酒精和香烟等。不建议午睡超过30分钟。

筛查睡眠呼吸暂停 如果存在难治性高血压或者夜间高血压,需要筛查是否合并睡眠呼吸暂停。如果确诊,需要调整生活方式,合并超重/肥胖的人群进行减重。

定期监测血压 如果存在睡眠问题,比如失眠、打鼾、阻塞性睡眠呼吸暂停等,应定期监测血压。

周末这样补觉更健康

不少人把睡眠当成了银行,工作日睡眠不足就用周末的睡眠来“还债”。那么,周末到底要不要补觉?无论是工作日还是非工作日,最好做到按时入睡、按时起床,尽量保证睡眠时长。如果工作日确实睡眠不足,那么周末补觉1至2小时也未尝不可。 据北京青年报

解锁哪吒的
“成长密码”

聊聊孩子的身高问题

《哪吒之魔童闹海》热映后,很多人被哪吒和敖丙的友谊打动。不过,有细心的网友发现,同样是三岁的年纪,哪吒的身高竟比敖丙矮了一半。这一细节,也让不少家长对孩子的身高问题更加关注。毕竟,大家都希望家里的“小魔童”能“吒”实长高。南通市第一人民医院儿科专家就来深入聊聊让众多家长揪心的“身高矮小”问题。

在医学领域,判断孩子身高是否达标,需要借助“生长曲线图”。每个孩子的成长轨迹都具有独特性,就如同哪吒的混天绫会随心意变化。如果孩子的身高低于同年龄、同性别儿童平均身高2个标准差(大约相当于第3百分位),或者每年的生长速度不足5cm,建议家长带孩子到生长发育门诊就诊,以便及时了解孩子的生长发育状况。

孩子的身高发育就像是炼制“火尖枪”,需要多种要素共同作用。其中遗传在身高发育中所占比例约为70%,父母的身高是重要参考指标。不过,遗传并非决定身高的唯一因素。充足的营养对孩子长高至关重要,它如同哪吒的“莲藕化身”,需要蛋白质、钙、维生素D等多种养分。只有保证营养均衡,孩子才能获得良好的生长基础。睡眠是孩子长高的重要“燃料”。生长激素的分泌高峰出现在深睡眠期,所以,为孩子营造良好的睡眠环境,保证充足的睡眠时间,对孩子长高意义重大。运动就像哪吒的乾坤圈,能有效锻炼骨骼。每天让孩子进行适量的运动,有助于骨骼的发育和成长。内分泌系统在孩子身高发育过程中扮演着调控的角色,类似太乙真人对哪吒成长的指点,确保整个生长

过程有序进行。

关于孩子长高,部分家长存在不少认知误区。如很多家长认为多给孩子补钙就能长高,其实盲目补钙可能会导致骨骼过早闭合,影响孩子最终的身高。对孩子来说,均衡的营养才是长高的关键。

父母矮,孩子一定矮吗?虽然遗传对身高有较大影响,但遗传因素给身高带来的波动范围在±5cm都是正常的。通过科学的后天管理,孩子依然有机会突破遗传的限制,实现理想的身高增长。晚长不用急?有些家长认为孩子晚长没关系,不用着急。实际上,真正属于“体质性青春期延迟”的孩子不足3%。如果盲目等待,很可能错过孩子身高干预的最佳时机。

家有长不高的孩子,家长们也不要焦虑,科学助长有方法。首先要保证孩子营养均衡,日常饮食中要注重优质蛋白与深色蔬菜、全谷物的合理搭配。其次,为孩子制订规律的运动计划,每天安排固定的运动时间,促进骨骼发育。

对于学龄儿童,要保证每天9~11小时的睡眠时间。同时,营造黑暗、安静的睡眠环境,就像哪吒修炼的金光洞一样,帮助孩子进入深度睡眠,促进生长激素分泌。

每个孩子都是独一无二的,身高只是他们成长过程中的一个方面。家长们要保持平和的心态,放下焦虑,用心陪伴孩子成长。如果发现孩子出现始终坐在班级第一排、年生长不足5cm、比同龄人明显矮小,或者青春期提前(女孩8岁前、男孩9岁前出现第二性征)等情况,应尽早带孩子前往医院检查。

益宣 朱颖亮

乍暖还寒“雨水”来
调脾疏肝御寒湿

进入雨水节气,这标志着气温回升、冰雪消融、降水增多。中医专家提醒,这一时期天气乍暖还寒,气候特点以寒湿为主,对人体健康尤其是消化功能影响明显,人们宜通过饮食调脾、起居护阳、运动疏肝抵御寒湿邪气,预防季节性疾病。

中国中医科学院西苑医院综合内科副主任医师张艳虹介绍,中医认为,寒湿之气易困脾脏,导致人体脾胃运化功能减弱,出现食欲不振、腹胀、腹泻等症状;且春主肝气,肝气过旺易克脾土,进一步加重消化系统负担。因此,雨水时节多见“风湿湿邪外袭”导致的感冒、咳嗽、鼻炎等外感病;“寒湿滞留关节”易致关节疾病复发;肝气若疏泄失常易发郁结,可表现为情绪波动、抑郁、烦躁甚至失眠。

“雨水节气是春季阳气升发的关键期。”张艳虹说,饮食注意“少酸宜甘、健脾祛湿”,宜多吃山药、红枣、蜂

蜜等甘味食物;少吃山楂等酸味食物,以免助肝克脾;尽量避免进食生冷、油腻、辛辣食物或羊肉等过于温补的食物,以防加重湿邪。

起居则要注意“春捂护阳,避湿防寒”。张艳虹提示,穿衣宜“上薄下厚”,保护头部、颈项、腰腹和下肢,避免寒从脚起;坚持早睡早起,避免熬夜耗伤肝血;保持居室干燥通风,避免湿气滞留。此外,运动宜以微汗为度,避免剧烈运动耗气伤阴,可选择散步、太极拳、八段锦等舒缓运动。

如何利用中医药适宜技术应对这一时节常见的健康问题?中国中医科学院西苑医院综合内科主治医师赵俊男说,按摩足三里穴有助于健脾祛湿、补气养血,按摩中脘穴可调理脾胃、促进消化,艾灸关元穴能够温阳散寒、健脾益胃。每晚睡前还可用艾叶、生姜、花椒等药材煮水泡脚15至20分钟,帮助促进血液循环、散寒祛湿。据新华社

康复课堂

了解分离转换障碍
关注心理问题

近日,一名女演员因分离转换障碍住院的消息引发社会广泛关注,这也让大众目光聚焦到这一相对陌生的精神疾病上。

分离转换障碍曾被称为癔症,有着悠久的历史渊源。在早期,人们对其病因和发病机制认识有限,常带有神秘色彩的解读。在欧洲,过去曾采用过多种治疗方法,如催眠疗法等,试图探索患者隐藏在意识深处的困扰和冲突,通过引导患者进入催眠状态,挖掘其潜意识中的记忆和情感,进而缓解症状。

弗洛伊德对分离转换障碍的研究作出了重要贡献。他提出潜意识理论,认为这类疾病是患者内心深处的情感冲突、被压抑的欲望和创伤经历等,通过身体症状或行为异常表现出来。例如,患者可能在经历重大生活事件后无法正常处理情绪,进而转化为身体上的麻痹、抽搐或失忆等症状,而这些看似奇怪的表现其实是心理问题的躯体化呈现。

分离转换障碍与抑郁症、焦虑症等精神疾病既有区别又有联系。

抑郁症主要以持续的情绪低落、失去兴趣和快乐感、自责自罪等为核心症状,其病因与神经递质失衡、遗传因素、心理社会因素等有关;焦虑症则突出表现为过度的、难以控制的焦虑情绪和担忧,常伴有心慌、出汗等身体反应。而分离转换障碍则侧重于心理冲突的躯体化和意识状态的改变。不过,它们在发病机制上可能都涉及神经生物学因素和心理社会应激因素的交互作用,且长期患有这些疾病都可能对人的生活质量和身心健康造成严重影响,部分患者甚至可能同时患有多种精神疾病,病情更加复杂。

面对分离转换障碍以及各类精神疾病,我们应保持科学理性的态度,减少对患者的误解和歧视。当发现身边人出现情绪或行为异常时,应及时鼓励其寻求专业医生的帮助,做到早诊断、早治疗。同时,在日常生活中,我们也要关注自身心理健康,学会正确应对压力和情绪,保持积极乐观的生活态度。

朱圣洁 朱颖亮

