

# 总“犯困”不一定是懒

## 白天嗜睡可能预示6种病



明明前一晚睡了8小时,为什么第二天还是昏昏欲睡、疲惫不堪?对于有些人来说,“困”一种是贯穿全年的常态:“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”,哪个都落不下他。在医生眼里,白天频繁嗜睡可能是身体在发出警报。

### 4种让人无法抵挡的困意

对于白天总是喊着“困”的人,以下4种最易犯困的场景,想必有一个是你无法抵挡的——

#### 餐后犯困:血糖在作祟

高蛋白食物、油腻食物和精白淀粉过多的食物,容易让人容易感觉疲劳。血液循环功能受到严重影响,血糖控制机能也会严重下降。

**建议:**适当减少淀粉类主食的总量;把精白细软的主食部分换成粗粮、豆类和薯类;多吃纤维含量较高的绿叶菜和豆类蔬菜;餐后一小时适当运动。

#### 上班犯困:慢性炎症

办公楼空气流通差,尘螨、花粉、霉菌等过敏原容易积存。化学烟尘、香烟、蟑螂、冷空气、灰尘、油漆、同事的香水等也会成为过敏原。免疫系统受到长久的刺激会引发慢性炎症,人也会感到疲劳。

**建议:**调整室内湿度;经常打扫灰尘;多喝水。

#### 看书犯困:条件反射

若在疲劳状态下坚持学习,身体会因抵挡不住疲劳的侵袭而产生

困意。这种情况经常发生,就会将看书与睡觉联系起来,形成一拿起书就犯困的条件反射。

**建议:**睡意沉沉时别看书;饭后不要马上看书;不要躺着看书。

#### 开车犯困:夜里睡眠差

经常出现开车困倦、注意力不集中、夜晚打鼾、呼吸不规律的人,需要排除睡眠呼吸暂停。

**建议:**避免在凌晨和下午3点左右驾驶;降低车内温度;开车半小时前喝杯咖啡;在车厢内滴几滴植物精油。

### 6种病会出现嗜睡症状

犯困主要是大脑供血不足、相对缺氧所致。如果你晚上能保证7小时—8小时的睡眠,白天依旧嗜睡,就应该警惕这6种疾病了:

#### 鼻炎

鼻炎会导致呼吸受阻,引发大脑缺氧不畅,导致犯困。如不及时治疗,鼻炎还会引发睡眠呼吸暂停综合征,使得患者睡眠时氧气不足。

这类患者平时要对鼻局部及额面部进行热敷或用吹风机局部加温,以改善局部血液循环。

#### 睡眠性呼吸障碍

患有睡眠性呼吸障碍的人,除了白天困倦、乏力、嗜睡,夜晚还会鼾声如雷,且伴有呼吸间歇性停止。

频繁的呼吸暂停,使深睡眠不断

被打断、机体缺氧。长此以往,身体所有器官都无法好好休息,导致白天很容易出现困倦、乏力、嗜睡等症状。必要时需进行夜间睡眠呼吸监测。

#### 高血脂

血脂患者的体内血液流动相对缓慢,影响红细胞的携氧能力,高血脂在动脉内形成粥样硬化斑块,造成血管腔狭窄,导致大脑缺血缺氧。

如果有人存在高血脂家族史、肥胖、高血压,已有冠心病、脑卒中、糖尿病、慢性肾脏病,或有长期大量饮酒、摄入高脂、高糖饮食等危险因素,且经常犯困,就应尽早去医院检查血脂。

#### 心脏问题

疲劳、乏力是各种心脏病常有

的症状。心脏病会使血液循环不畅,新陈代谢废物(主要是乳酸)积聚在组织内,刺激神经末梢,令人产生疲劳感。建议查查心脏,如做心电图、心脏彩超等。

#### 贫血

疲乏、困倦是贫血最常见的症状,还可能伴有头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中等症状,患者最好到医院做一个血常规监测,明确诊断。

#### 认知障碍症

有的老人常常坐着就迷迷糊糊睡着了。频繁犯困或看着电视就睡着,常常是认知障碍症的早期表现,必须引起高度注意。

### 6个绝招解决日常困意

排除以上病理原因,对于单纯偶尔犯困的人,日常做到6点可以帮助消除困意:

#### 控制饭量

吃过一顿大餐后容易犯困,这是因丰盛的饭菜会造成血糖水平突然上升,葡萄糖水平的快速上升意味着能量很快被消耗,因而造成疲倦。

每餐吃七分饱,可以有效放缓消化,减少腹胀带来身体上的疲乏感。

#### 冷水洗把脸

寒冷会刺激神经,使肌肉颤动

从而使身体产热,犯困时用冷水洗把脸,可以减少身体热量,从而达到提神效果。

#### 嚼口香糖

在合理的时间内嚼适量的口香糖有助于保持清醒和警觉。当薄荷被人体吸收后,视觉反应速度、记忆力和判断力都会增加,运动时疲劳感也会下降。

#### 饭后散步

经常锻炼的人往往精力充沛,久坐不动的人更容易犯困。

饭后散步10分钟就能提高血液中的氧含量,让人更有活力,还有益

于促进血液循环,进而加快消化过程,克服饭后困倦。

#### 晒太阳

日光决定了身体的自然昼夜节律和睡眠——觉醒周期。处在昏暗的光线下,身体开始生成褪黑素,让人感觉疲倦;在明亮的自然光线下,人会感到更警觉、清醒。

#### 打个盹

午餐后难以保持清醒,打个盹或许是最好的解决办法。研究表明,午餐后打盹会对身体和精神表现产生积极影响,同时提高反应能力。

据《生命时报》

## 奶茶喝多了可能会要命

说起奶茶,很多人都难以拒绝,尤其是最近降温,来一杯热乎乎的奶茶,既满足味蕾,又温暖了全身。奶茶虽然好喝,但是对于手里这杯奶茶你或许知道得太少。一杯奶茶下肚后,肠道里发生了“天翻地覆”的变化。

所谓“奶茶”,很多其实没有奶也没有茶,有的只是高果糖玉米糖浆、果葡糖浆、奶精、植脂末、调味剂等。那些把奶茶当做“能量源泉”的年轻人,长期喝会发生什么变化呢?

### 1. 一天三杯奶茶,血管堵了

近日,广东的王先生因频繁喝奶茶,出现了头痛、视力模糊、精神状态差等症状,甚至直接昏厥在家中。经医生检查发现,王先生颅内将近15厘米的静脉血管出现栓塞。简单来说,就是血管“堵”了。王先生赶紧做了手术。

这一切都要从王先生的“快乐源泉奶茶”说起,王先生平时不爱运动,也不爱喝水,不管白天有多累,不熬到深夜绝不睡觉,并以奶茶为伴。每天至少喝3杯奶茶,甚至最多的一天喝了10杯,至今“奶茶龄”已经6年了。

王先生的接诊医生解释,“颅内静脉窦血栓”是一种特殊的血管疾病,长期大量喝奶茶或其他饮料,造成血液黏稠度增加,也就大大增加了血栓发生的风险。

### 2. 每天一杯奶茶,差点“毁容”

杭州两个年轻女孩一直是奶茶的爱好者,几乎每天点一杯奶茶。不过随着她们喝奶茶越来越多,她们的脸上长出密密麻麻的痘痘。为她们接诊的皮肤科医生介绍,她们脸上密密麻麻的痘痘其实是青少年常见的痤疮,而导致这种情况加重的原因,是因奶茶中含有奶、糖、咖啡碱等。

### 3. 靠奶茶“续命”,结果得了糖尿病

28岁的小强工作日熬夜加班,夜宵不断,周末就“沙发瘫”、从不运动,日常还靠奶茶可乐“续命”。但去年,他发现自己3个月暴瘦了10多公斤。医生检查发现,小强得了2型糖尿病。

医生表示,糖分可以激发人的愉悦感。事实上,糖对健康危害很大。短时间补充糖分,会让你感到快乐,但却需要你的身体长时间地去消化它。过高的含糖量,脂肪和反式脂肪酸等,也带来了肥胖、失眠和心血管疾病的风险。

据《健康时报》



### 疫情期间

## 公务外出有哪些注意事项

出行要戴一次性医用口罩,避开密集人群。与人接触保持1米以上距离。避免在公共场所长时间停留。尽量避免用手接触口、眼、鼻。公务专车内部及门把手建议每日用75%乙醇擦拭1次。乘坐班车要戴一次性医用口罩,建议班车在使用后对车内及门把手用250毫升—500毫升的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭,也可采用有效的消毒湿巾进行擦拭。

宗合