

频繁做噩梦 会增加心血管病风险

做好10件事,晚上睡得香

你是否曾从一个糟糕的梦中惊醒,满头大汗?在梦中被追杀,从高楼上坠落,梦到牙齿脱落……这些梦境不仅影响起床后的心情,还和健康密切相关。科学家发现,频繁做噩梦,会明显增加高血压、心梗或其他心脏病的风险。



1 频繁做噩梦 心血管病风险增加

研究发现,一周内做噩梦2次以上,会明显增加高血压、心梗或其他心脏病的风险。在考虑了年龄、种族、性别等因素后,研究人员发现,频繁做噩梦会增加51%的高

血压风险、50%的心脏病风险和132%的心梗风险。在进一步考虑吸烟、抑郁和创伤后应激障碍等因素,频繁做噩梦的人患上高血压和心脏病

的风险均升高了43%。这项研究提示我们,很少做噩梦的人,在心血管健康方面更有优势;而频繁做噩梦一周大于2次,对心脏和血管是一种威胁。

2 人为什么会做噩梦

一个事实是:几乎每个人每天睡着之后都会做梦。多数人每晚 would 做3个—5个梦,多的可能做7个。只不过有些人不记得做过梦,有些人记得而已。根据脑电波状态,人的睡眠周期大致分为两个部分:“非快速眼动睡眠期”和“快速眼动睡眠期”,其中前者又分为入睡期、浅睡期、熟睡期、深睡期4个阶段。梦境基本都出现在“快速眼动期”。正常人在刚刚入睡时,眼球几乎不活动,即非快速眼动睡眠期。大概经过60分钟—90分

钟后,眼球开始很快地像钟摆一样来回活动,这个时期称为快速眼动睡眠期,大概持续10分钟—15分钟。正常人的睡眠,就是非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠交替的过程,一夜大约循环4次—6次,每次90分钟左右。如果在“快速眼动睡眠期”被叫醒,就比较容易记住梦境。人为什么会做噩梦,原因尚不清楚,目前,主流观点认为有以下几方面:
精神压力大 精神因素占噩梦直接诱因的60%左右。与服用某些药物有关 比

如有助扩张血管的药物,会间接改变大脑中某些化学物质的平衡,诱发噩梦。
睡眠不足 睡眠太少容易诱发“鬼压床”,常发生在刚入睡或将醒未醒时,一般一两分钟内即可消失。心脏病、房颤和高血压患者,频繁做噩梦要引起重视,可能是疾病发生变化或加重的信号。这是因心脏病患者可能出现呼吸问题,导致大脑供氧量降低,引发噩梦。建议及时到医院心内科或精神心理科就诊。

3 做好10件事 让你睡得香

改善身心焦虑 睡前躯体或心理的紧张,会导致失眠和噩梦。通过放松训练,可降低身心焦虑水平,促进睡眠。
容易自我训练的方法 是“正念呼吸”:选择一个舒适的姿势,将注意力集中在呼吸上。经过一段时间练习,身心就会得到放松。
增加体力活动 每天坚持运动1小时,最好是有氧运动,如做操、跳舞、快走、慢跑、游泳等,有助于延长深睡眠时间。睡前两小时不要剧烈运动。
被子不可过沉 被子重会压迫胸部,导致肺活量减少,大脑供氧量随之降低,人就容易做噩梦。
临睡前不吃东西 不要空

腹或饱腹上床,避免摄入过多的咖啡因饮料,尽量戒烟、限酒。
睡前吃零食 会使大脑更活跃,易做噩梦。建议睡前1小时就不要再吃东西了。
写写日记 提前写下所有的烦心事,以免它们在夜间打扰睡眠。写日记有助于减轻压力,减少做噩梦频率。
睡前做好准备 打开窗户通风,改善室内空气质量;睡前可洗个热水澡或热水泡脚;穿宽松睡衣;枕头高低、软硬合适;关灯、关好门窗,拉上窗帘,营造安静、舒适的睡眠环境。
不赖床 长时间的赖床,会导致睡眠片段化和浅睡眠,更容易做梦。

增加睡眠动力 睡眠动力,也称为睡眠压力。保持清醒的时间越长,睡眠动力越大,越容易入睡,睡眠越深。常做噩梦或失眠的人,可以尝试不管晚上睡眠好坏,白天不补觉也不午睡。同时,不要在床上做与睡眠无关的事,如看手机、看电视、看书等。
听白噪音 用手机播放白噪音(白噪音是指一段声音中的频率分量的功率在整个可听范围内都是均匀的),来帮助大脑进入睡眠状态。
向医生求助 长期做噩梦不利于身体健康,更不利于情绪管理。如经上述调节,仍存在频繁做噩梦的问题,建议到精神心理科就诊。

据《生命时报》

乳腺增生 别过度紧张 也别无视它

检查出“乳腺增生”,很多人最担心的是:会不会癌变?对于乳腺增生,虽然没有必要过度紧张,但是也不能无视它,这些知识你需要了解。

从乳腺增生到乳腺癌仅5步

第一阶段:乳腺小叶增生 乳腺小叶增生是乳腺的初期增生,多发生在25岁—35岁,症状表现较轻,是较为常见的良性病变。通常是因女性体内雌激素水平较高而引起乳腺腺体充血肿胀所造成的生理性反应,可伴有胸部肿胀、疼痛,腋下放射性疼痛等症状,及时医治,大部分患者可以取得较好的疗效。
第二阶段:乳腺腺病 乳腺腺病也被称为乳腺导管扩张症,这个病症是乳腺初期增生进一步发展而成的,从小叶增生发展到乳腺导管扩张,称为乳腺腺病,多发于30岁—45岁,症状表现严重(胸部肿块、疼痛等)。严重导致内分泌紊乱,如月经不调、失眠多梦、肤色晦暗等系列反应。
第三阶段:囊性增生 囊性增生又称乳腺导管扩张合并上皮细胞增生症,是乳腺增生的进一步发展,多发生在40岁—55岁,症状表现非常严重。这个阶段增生的癌变率在70%以上,必须积极治疗和定期检查,这个阶段乳腺增生往往会给患者带来精神压抑及恐惧心理。
第四阶段:乳腺囊肿病 乳腺囊肿病会使部分病人发生短期内突然囊性变得特别大,甚至乳腺囊性变的周围组织发生其他的恶性变化。出现这种变化主要是因乳腺导管细胞及上皮细胞大量堆积死亡,形成囊性肿块,癌变率90%以上,需要及时干预。
第五阶段:乳腺癌 乳腺癌多由囊性增生和囊肿进一步发展而来,乳腺癌的早期治疗首选手术,保乳与否应根据具体情况。

导致乳腺增生的因素

乳腺增生不是什么大病,属于一种非炎症、非肿瘤性疾病。近年呈现年轻化趋势,体检中很多二十几岁的女性也被查出有乳腺增生。
情绪、压力 乳腺增生与女性的内分泌以及情绪有很大关系。女性性激素主要由卵巢分泌,而卵巢的内分泌功能又在很大程度上依赖于下丘脑-垂体-卵巢轴功能的稳定。因此,精神因素对乳腺增生的影响也很大。
很多女性长期处于精神紧张、压力大、抑郁等状态中,引发的内分泌失调,体内雌激素水平升高,也会抑制卵巢的排卵功能,出现孕酮减少,使雌激素相对增高,导致乳腺增生。
反复流产、内衣过紧 性生活失调、反复流产、穿戴过紧的胸罩等不良生活习惯都会影响乳腺健康。
吸烟、饮酒 有长期抽烟、喝酒习惯的女性更容易患乳腺疾病。

预防乳腺增生 三类女性要注意

乳腺增生多年不愈的女性 乳腺增生是一种慢性疾病,不是每一例乳腺增生都会恶变,但两者有一定的联系,因此,应当积极进行乳腺保健与治疗。同时,在乳腺增生中年龄较大、病史较长、肿块较大、肿块与月经关系不明显者,应该积极治疗避免发生恶变。
反复流产的女性 反复人流后产生的激素变化对人体的影响是非常大的,对乳腺也是一种刺激。
有乳腺癌家族史的人 有乳腺癌家族史的人也应该格外注意乳腺增生等其他乳腺疾病,遗传因素也会在不同程度影响每个人的健康状况。

预防乳腺增生 记住以下几点

- 1.保持愉悦的心情。
- 2.生活规律,适当进行跑步、扩胸等可以增强胸部健美的运动。
- 3.劳逸结合,睡眠充足,少熬夜。
- 4.尽量不要使用含有激素的美容产品。
- 5.减少高能量补品及食品。饮食以清淡为主,多吃绿叶蔬菜、新鲜水果,不要自行服用含激素的口服液,特别是处于更年期的女性,更不要借助这些补品来改变雌激素水平下降的现状。

此外,要注意定期筛查:年龄在16岁—50岁的女性,都应定期进行乳腺普查,月经后第3天—7天是最佳检查时机,可通过自查、触诊、钼靶等方式检查。
20岁—35岁的女性应每3年进行一次红外线或乳腺外科检查。
35岁以上的女性应1年—2年做一次乳腺筛查。
50岁以上的女性应每年进行一次筛查。
高危人群(乳腺病家族史、卵巢癌、腺体癌),有重度增生的女性应半年检查一次,积极观察。

据《健康时报》

疫情期间 办公区如何保持清洁

建议每日通风3次,每次20分钟—30分钟,通风时注意保暖。人与人之间保持1米以上距离。多人办公时,要佩戴口罩。勤洗手,多饮水。

在进食前、如厕后按照“六步法”严格洗手。接待外来人员,双方应佩戴口罩。

宗合