

睡前喝点酒,有助于入睡?

专家:夏季情绪失眠高发,酒精副作用可能更大

高温和雷雨的到来,让人总感觉浑身黏糊糊的。这时候,人的情绪容易低落,有的人甚至连晚上入睡也成了难题。

近日,“睡前喝点酒有助于睡眠”的话题引发热议。有不少读者表示,为了快点入睡,自己会借助于酒精。专家提醒,近期确实是情绪和睡眠问题的高发期,但不建议大家通过饮酒来助眠,原因在于:酒精带来的副作用可能更大。

1 不少女性为了改善睡眠而饮酒

日前,东南大学附属中大医院心身医学科医学博士侯正华接受记者采访时称,临床上,他见过不少女性患者为了改善睡眠而饮酒。前几天,他接诊的一位家住南京的二胎妈妈自述,离婚后因生活压力大,常常通过喝红酒来助眠。

“最初,她只需喝一杯红酒便能入睡,但随着时间的推移,酒量逐渐增加

到一瓶。”侯主任说,“然而,饮酒后,她不仅睡眠质量差,还会情绪失控,一般都是哭泣后再入睡,但常常凌晨两三点又醒来,还伴随着头痛。次日,工作状态会很不好。”最终,这位女士被诊断为抑郁症,需要进行系统的抗抑郁治疗。

侯正华指出,酒精中的乙醇对大脑皮层有抑制作用,因此有些人在饮

酒后感到困倦,从而更容易入睡。他强调,这种助眠方法并不可取。

“酒精虽能帮助一些人快速入睡,但它也会干扰正常的睡眠周期,导致睡眠质量下降,往往入睡快,但醒得早。此外,长期睡前饮酒会对酒精产生耐受甚至依赖,会越喝越多。如果同时伴有一些焦虑或者肉体疾病,还会影响病情的发展以及康复。”

2 万万不可“安眠药+酒”

苏州市民张先生是一名货车司机,平常闲下来会喝点小酒。最近,因情绪低落,他每晚都要喝半瓶白酒来助眠。他说:“只有晚上喝酒的时候心情才会稍微好一点,每天早晨起来,情绪都会非常差。”尤其是他还要开车,因此时常感觉力不从心。

侯正华告诉记者,张先生来就诊

的时候,脸还是红红的。对于一位货车司机来说,经常处在这样的工作状态下,安全隐患很大。“我们建议他暂时把工作停下来,将情绪和睡眠问题调整好,尤其不能酒后驾车。”

侯正华强调,临床上很多失眠患者往往也伴随着情绪问题。“有些人为了更好地入睡,既喝酒又吃安眠药。要

知道,大多数镇静药或安眠药是有放松肌肉作用的,甚至可能抑制呼吸。如果过量饮酒,出现醉酒、呕吐,又睡得深,就有将呕吐物误吸入气管的风险!”此外,长期大量饮酒还会对健康构成极大的威胁,可能影响认知功能,出现转氨酶升高、心脑血管疾病风险增大等风险。

3 雨季,情绪和睡眠问题高发

侯正华介绍,一般来说,天气晴好的时候,人的心情也会好,户外活动多,日照充足,人脑部的松果体分泌的褪黑素会多一些,睡眠也就相对好一些。然而,夏季多雨,是情绪和睡眠问题的高发期,不少人都容易出现沮丧、动力缺乏、焦虑、抑郁等。

对于失眠问题,专家建议,首先需评估是否由心理疾病引起,如焦虑或抑郁。“若是单纯的失眠,可以在医生

指导下适当使用短效安眠药;对于既入睡困难又常常早醒的人群,可以配合使用长效药物。”侯正华说,“如果伴有焦虑、抑郁,还需进行规范且系统性的抗焦虑、抗抑郁治疗。”

他指出,大多数抗抑郁剂并没有显著依赖性。改善睡眠的药物,若在医生指导下连续服用不超过4周,一般不容易产生依赖性。后期,等情绪和睡眠调整后,可以按照需要间断

服用安眠药。

日常生活中,应注意避免丧失睡眠的主动性,还要避免过度防晒。“晚上睡前不要玩手机,电子产品或手机屏幕会散发蓝光,影响褪黑素的分泌,也就影响了睡眠。有太阳时,适当的光照和运动有助于睡眠和心理健康,因此女性不要‘全副武装’,过度防晒。”侯正华补充说。

据扬子晚报

高温天气催高销量

网红降温“神器”暗藏安全隐患

天气炎热,从各大电商平台上可以看到多款降温喷雾正在热销中。

最近,高温天气袭击我国多地,很多汽车在被暴晒后变成了“烤箱”。不少车主已被网红降温喷雾“摇一摇、喷一喷,一秒降温、迅速制冷”的宣传语“种草”。

这款降温“神器”真有那么神吗?

记者在某电商平台上搜索“降温喷雾”后发现,多款降温喷雾热销,一瓶降温喷雾的价格在几元到几十元不等,部分商品全网销量已超6万件。

一款全网销量5万以上的降温喷雾商

品详情页面写着“1秒降温”“10秒喷到结冰”“想喷哪里喷哪里”等宣传语,其使用对象包括车辆方向盘、座椅、靠背、头枕等。在买家晒出的外包装照片中可以看到,这款产品的成分包括丁烷、丙烷、异丁烷、水、酒精、氯化钠、薄荷、薄荷醇乳酸酯。

然而,网红降温喷雾背后的安全隐患不容忽视。北京市通州区消防救援支队副科长祁兴龙说,这类喷雾的原理是通过高压将气体存储在金属罐中,喷出的气体会迅速汽化,从而吸收周围的热量,达到让周围物体降温的目的。

“降温喷雾若长时间放在车里是很危险的。”祁兴龙提醒,夏季,车辆在太阳下暴晒,车表面和仪表盘的温度可以达到七八十摄氏度,而降温喷雾里的丁烷、丙烷等成分易燃、易爆,因此,如果将此类物品长期放在车上,温度过高时,瓶内的气体会快速膨胀,可能引

发爆炸。同时,在使用降温喷雾时,一定要避开明火。

此外,有人用降温喷雾给自己的身体降温。对此,祁兴龙提醒,若长时间、大量在皮肤上喷洒,可能造成冻伤。

祁兴龙介绍,夏季阳光毒辣时,除了喷雾罐,还有很多物品不宜存放在车上,比如矿泉水瓶、老花镜、花露水、香水等。此外,充电宝、平板电脑等电子产品中的电池在高温下易出现鼓包、爆炸等情况,也应尽量避免将其长期放在车内。

据科技日报

