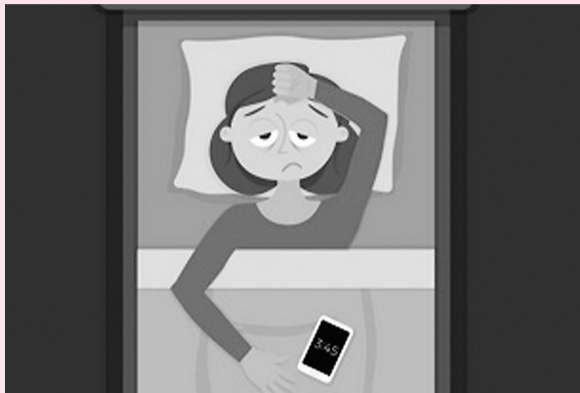


56岁女子退休后患上失眠症

专家详解如何应对

退休后,本应轻松自在,然而王女士半年来夜不能寐,饱受煎熬。去医院检查后她才知道,原来自己患上了失眠症。经过医院近一个月的治疗,王女士的失眠症状明显好转。



“熟人羞耻症”可调整

微信朋友圈设置为“三天可见”,却在别的社交平台展示精彩生活;平时不敢打扮,到陌生城市却秒变时尚“弄潮儿”……你也有“熟人羞耻症”吗?其实这是种形象化说法,并非真实病症,而是指羞于在熟人面前展示真实自我,与熟人相处时较为拘谨,到陌生场合反而放得开的行为。

在熟人面前表现自我,有时是一件有压力的事。不愿被议论,不想成为熟人圈子里茶余饭后的谈资,就会把真实的自己隐藏起来。“熟人羞耻症”只是性格特点之一,无需过度在意,但若“症状”相对严重,觉得自我被压抑而心理不平衡,可以试试自我调整,方法是先尝试在小而安全的范围里释放自我,再一点点向外探索,打破自己的“外壳”。

——生命时报

肥胖伤肾有6个“攻击点”

肥胖乃万病之源,不仅会引起高血压、糖尿病等慢性疾病,还会在无形之中伤害肾脏,是慢性肾病的重要风险因素。

近日,美国杜兰大学、哈佛大学联合进行的新研究找到了肥胖伤肾的6个重要“攻击点”——

- 1.高血压 长期高血压可以造成肾小球缺血硬化,严重时会造成肾功能减退;
- 2.高血糖 人体长期处于高血糖状态下,会导致肾脏血流动力学改变和代谢功能异常,进而发生病变;
- 3.高血脂 肾脏是一个血管极其丰富的器官,高血脂可通过对血管的损伤,加速肾脏疾病的进展;
- 4.蛋白尿 蛋白尿既是肾病的产物,又是加重肾脏疾病的重要因素;
- 5.吸烟 烟草中的有害物质会直接损害肾脏,尼古丁会引起肾小球滤过率增高,加速慢性肾脏疾病的恶化;
- 6.缺乏运动 长期缺乏运动会致身体新陈代谢减缓,血液循环不畅,进而影响肾脏功能。

——生命时报

1 退休后患上失眠症

56岁的王女士于一年前退休。刚开始,她觉得很开心——晚上可以熬夜,早上可以睡到自然醒。过了一段时间,她感觉越来越无聊,变得不喜欢出门,更不喜欢社交,还常常自怨自艾、情绪压抑。从半年前开始,王女士出现了失眠症状,晚上要靠药物才能勉强入睡,早上则醒得很早。因担心安眠药有依赖性,她不敢经常吃,于是常常整晚睡不着。

9月初,王女士感觉头晕得厉害,于是赶紧到武汉市东湖医院就诊。

这家医院睡眠医学科副主任医师付海丹为王女士进行了量表测评、脑功能状态测定及多导睡眠呼吸监测等评估后,诊断她患了失眠症。

入院后,付海丹为王女士进行了睡眠卫生教育,通过治疗帮助她建立良好的睡眠习惯,改变不良的生活方式,每

天督促她按时完成睡眠日记的书写;同时指导她学习肌肉放松法、腹式呼吸、意象等放松训练,缓解心理压力;同时配合了脑波治疗仪、体感音乐放松治疗仪等专业仪器的治疗。

一个月后,王女士的睡眠质量得到明显改善。“每天晚上能睡6个到7个小时,也不再感觉头晕了。”近日,王女士开心地告诉医生。

2 如何治疗失眠

“生活节奏的改变,身体健康状况,心理因素和环境因素是导致退休后失眠的主要原因。”付海丹表示,很多人退休后日常活动减少,生活节奏变得不规律,容易导致生物钟紊乱,缺乏固定的起床和就寝时间,使得身体难以适应新的生活节奏,进而引发失眠;随着年龄的增长,慢性疾病(如高血压、糖尿病、关节炎等)可能更加普遍,这些疾病及其伴随的疼痛、不适往往会影响睡眠质量;退休可能带来身份认同、价值感缺失,以及对未来生活的担忧,焦虑或抑

郁情绪都会影响睡眠质量;退休后,居住环境也可能发生变化,噪声、光线等环境因素也可能干扰睡眠。

如何应对失眠?付海丹建议——首先,建立规律的作息习惯,设定固定的起床和就寝时间,即使在周末或节假日也不例外;午休时间控制在30分钟内;限制咖啡因和酒精的摄入,尤其是睡前几小时内,应避免摄入含咖啡因的饮料。

其次,调整心态,积极面对退休生活。培养兴趣爱好,如阅读、园艺、旅行、

书法等,丰富退休生活。

另外,定期体检,及时发现并治疗慢性疾病。遵医嘱,合理用药,尤其是助眠药物,应在上床后服用。同时可以适度运动,如散步、练八段锦等,都有助于改善睡眠。

最后,要学会创造良好的睡眠环境,保持卧室安静、凉爽,并使用舒适的床上用品。减少卧室内的电子设备,避免睡前使用手机、电脑等。尝试放松技巧,如深呼吸、冥想、温水泡脚等。

据极目新闻

连吃4只螃蟹,男子脚痛难忍

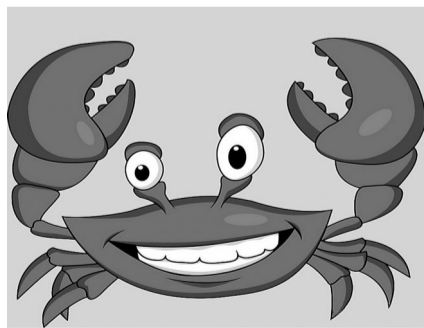
专家提醒:痛风患者一定要注意饮食

秋风起,螃蟹肥,眼下又到了吃螃蟹的季节。近日,35岁的张先生一时贪嘴,一顿吃了4只螃蟹,结果导致痛风急性发作,脚痛得走不了路,不得不坐着轮椅去看病。

35岁的张先生家住汉口,4年前在一次体检中被查出高尿酸血症。医生让他低嘌呤饮食,改变生活方式,减重,必要时服用降尿酸药物治疗。然而,他并未重视,饮食习惯依旧,平时也很少运动。每次痛风一发作,他就吃点止痛药来缓解,一旦不疼了就“好了伤疤忘了疼”,又开始肆无忌惮地吃喝起来。

眼下又到了吃螃蟹的季节。朋友送来了一大箱螃蟹,当晚,他就把螃蟹全部蒸了。面对肥美的螃蟹,张先生没忍住,一下子吃掉了4只,还喝了点白酒。到了半夜,他在睡梦中疼醒,大脚趾关节处火辣辣地疼。到了清晨,脚疼得更厉害了,又红又肿,连鞋子都穿不下,下地走路也成问题。于是,家人用轮椅推着到武汉市中心医院就诊。

医生接诊后,详细询问了他的发病过程,检查结果显示,他的尿酸水平远远高于正常值。医生判断他是因摄入大量高嘌呤食物及饮酒而引起痛风发作的。患者正处于痛风急性发作期,痛风专科中心的专家团队为他进行了止痛、消肿等处理,待关节疼痛缓解后,再通过药物治疗减少尿酸的生成,加快尿酸的排泄。



武汉市中心医院痛风专病中心负责人、风湿免疫科副主任方珣介绍,每年秋季,因螃蟹上市,他们医院都会接诊因食用过多螃蟹而引起痛风发作的患者。螃蟹是高嘌呤食物,尤其是蟹黄,嘌呤含量很高,痛风发作急性期一定不能食用螃蟹。螃蟹内的嘌呤含量其实并不算特别高,若在痛风缓解期实在想吃,可适量食用,但一次最多不超过一个,且不能和酒精类饮品、甜饮料一起服用,还应注意多喝水,加速尿酸的排泄。

专家提醒,高尿酸血症及痛风患者一定要管住嘴,尽量少吃海鲜、动物内脏、肉汤等高嘌呤食物,少喝酒,避免熬夜和过度劳累,以防痛风发作。

据澎湃新闻

泡腾片要等“消气”后再喝

人一生不可避免的事里,吃药这件事一定榜上有名。小到一场感冒,大到一种慢性病,可能都需要跟药物打交道。殊不知,不少人在吃药时都存在误区。

以泡腾片为例,小小一枚泡腾片放入水中几十秒,就成了一杯“汽水”。很多人都认为泡腾片是一种安全、服用方便的剂型,其实一旦服用方法不当,不仅影响药效,还可能给身体造成伤害。

以下4种误区都很危险:

误区1 “没消气”就喝 这时,还有部分药物没有崩解,如果进入口腔,崩解过程继续,就会产生大量气体;如果通过食道进入胃肠,就可能引起腹胀、腹痛、打嗝等;如果进入呼吸道,就可能引起呛咳,严重时,会影响呼吸。

正确做法 在泡腾片完全溶解,且气泡完全消失后再饮用。

误区2 热水冲泡 水温过高会影响药效。泡腾片崩解是利用钠盐和水反应的原理,并非用高温“烫化”。特别是维生素C泡腾片,容易被氧化,若用热水冲,药效就会丧失一部分。

正确做法 不用开水冲泡,一般40℃左右的温水就能冲开。

误区3 用茶水或饮料冲服 常用的泡腾崩解剂,是由碳酸氢钠与枸橼酸组成的,而茶水中含有的茶碱等成分,会与崩解剂起化学反应。

正确做法 用普通饮用水冲泡服用。

误区4 直接干吞 直接把泡腾片放入口腔,药物崩解的全过程都在嘴里进行,短时间内会生成大量气体,影响呼吸,甚至可能出现窒息。

正确做法 用温水将泡腾片完全溶解后饮用,不吞服,不干吞。

中日友好医院药理学部主任药师、首都医科大学附属北京朝阳医院药事部主管药师杨淑桂说,冲泡泡腾片用200毫升左右的水即可。另外,泡腾片崩解剂中含较多的钠,血脂、血压较高,有血脂、高血压家族史或其他心脑血管病危险因素者,应少用或慎用泡腾片。若对服药方法、剂量有疑问,建议咨询医生或药师。

据生命时报