

睡眠不足身体会怎样

长期睡眠不足,会给身体带来种种影响,让多个器官跟着受累——

心脏 睡着后,人的心率每分钟大约比清醒时低10次—30次,心脏能稍微轻松一下。每晚睡眠少于6小时或多于8小时的成年人,发生心脏病变的风险更大。

大脑 北京大学公共卫生学院研究团队在调查了近50万国人后发现,失眠与中风等心脑血管发病率升高有关,且在年轻人和非高血压成年人中尤为明显。

肝脏 躺下休息时,进入肝脏的血流量比站立时多,有助提高肝脏的解毒能力。如肝脏得不到休息,已受损的肝细胞会难以修复,且易恶化。

肾脏 夜间肾脏的过滤速度比白天慢,尿液会相应减少。若长时间缺乏连续性睡眠,可能使肾脏机能较快衰退。

肌肉 睡觉时,全身肌肉都会松弛下来。长期失眠容易造成肌肉紧张,起床后昏昏沉沉,甚至诱发慢性疼痛。

——生命时报

穿高领衣服难受是病

穿高领衣服难受,原来是“衣领综合征”。

人体颈部两侧,各有一个颈动脉搏动明显的区域——颈动脉窦,颈动脉窦上有一个压力感受器,不同的人敏感度不同。

如果穿上高领衣服就觉得窒息、难受,可能就是“衣领综合征”。它在医学上被称为颈动脉窦综合征,是一种由颈动脉窦反射引起的恶心、耳鸣、头晕的病。穿任何包裹住脖子的衣服,都可能让“衣领综合征”患者感到难受,围巾系得过紧同样如此。

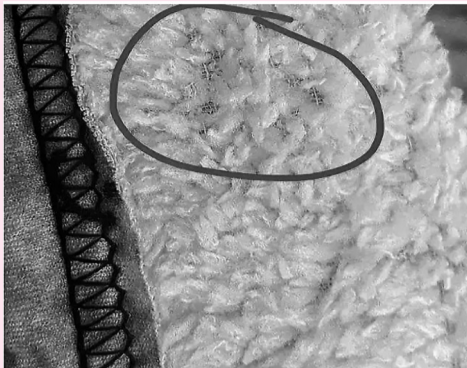
——生命时报



加绒衣裤竟然有毒?

网友发愁冬天怎么过,专家释疑

近日,关于“复合加绒的裤子有毒”的话题,在短视频平台引起热烈讨论。视频中称,复合加绒的面料是用胶粘的,甲醛含量高,有毒,不要买。



1 专家:正规产品不用担心

不少网友因此很担心,并在留言中纷纷表示:

“不买加绒的面料,这个寒冬怎么过啊!”

“我也买到了毒裤子……”

还有人建议,不管买来的是什么衣服或裤子,一定要多洗多晒,然后再穿。

复合加绒到底是什么?里面的粘胶真有甲醛?

专家介绍,首先,复合指的是将两种不同的面料合在一起,比如冲锋衣,通常要复合两次才能形成三层复合面料,实现防风而透气的功能。

其次,衣服的保暖性和厚度密切相关,越厚,感觉就越暖。日常穿着的面料织到300克/平方米就很难再织厚,但可以把两个相对轻薄的面料粘合在一起,变得更厚,也更具保暖性。

总之,复合加绒通常是将一层普通面料与一层经过拉毛起绒处理的聚酯纤维(即涤纶)面料复合,形成类似珊瑚绒、摇粒绒、羊羔绒的质感。这样的衣服不仅轻薄,还有不错的保暖性,比如保暖内衣加绒系列。

复合加绒是否有毒,关键在于它使用的胶水。说起含有甲醛的胶水,大家就会想到用来粘木板、家具等充满甲醛的脲醛树脂、酚醛树脂,但两种面料的复合保证不了一定的柔软度,通常不会使用。

目前,市面上复合面料的黏合多用热熔胶和油胶两类:

聚氨酯类热熔胶(简写TPU或PUR热熔胶)是服装领域最常用的热熔胶,它具有粘附强度高、柔软弹性好、耐热耐水等优点,且不会释放甲醛,符合安全标准。从商务衬衫的粘衬布到

羽绒服的无缝压合,再到医疗防护用品,聚氨酯类热熔胶的应用范围非常广泛,足以证明其安全性。

油胶 一些厂家为降低成本,会选择使用油胶。油胶的作用原理是用有机溶剂溶解胶水,复合后让溶剂挥发,然后就粘得牢固了。它虽不含甲醛,但残留的挥发性有机溶剂会对人体健康造成潜在危害。消费者可通过闻气味来辨别,如衣物有刺鼻气味,建议不要购买或直接退货。

综上所述,复合加绒面料的衣物只要是正规生产的,衣服的吊牌上有强制性安全执行标准GB18401—2010《国家纺织产品基本安全技术规范》(婴幼儿及儿童纺织产品安全技术规范),就不用担心它有毒。

2 学会这两步,远离“有毒”加绒衣物

购买正规产品

1.在购买加绒衣物时,应选择信誉良好的商家和品牌,并查阅产品的质量检测报告,以确保质量安全。

2.在选购过程中,可通过简单的观察和判断来初步辨别衣物的安全性:从气味上,如察觉到刺鼻的气味,请勿购

买。通常情况下,加绒衣物不应有异味。

从外观上,优质的加绒衣物通常面料柔软、色彩均匀、绒毛丰盈且不易脱落。劣质的加绒衣物面料粗糙、颜色不均匀、绒毛稀疏且易掉落。

清洗晾晒后再穿

1.不管购买的是哪类衣物,尽量

清洗、晾晒后再穿上身,特别是贴身衣物。

2.还有一种较为实用的方法是盐水浸泡。可将加绒衣物放入加了适量盐的清水中,浸泡30分钟左右,再用清水彻底冲洗干净。

据央视网

一名身高1.7米的成年女子暴瘦至29公斤 医生出“奇招” 粪便成良药



女子身高170厘米,体重才29公斤,却仍拒绝进食。

来自河南的芳芳(化名)是由丈夫和父亲架到上海,抱进诊室的。身高近170厘米的她,体重仅有29公斤,极度消瘦、虚弱,无法自行站立,但即便是这样,她仍拒绝进食,每天仅用少量水湿润口腔。半年多来,她靠输液维持生命,身体每况愈下。

“肚子太胀了,感觉满是排不出的废物,胀得快要爆炸了!”虚弱的芳芳一边向医生诉说病痛,一边将枯瘦的手搭在深度凹陷的腹部。

身体实际情况与患者感受

存在如此巨大的反差,问题究竟出在哪儿?

一切要从数年前说起。

几年前,芳芳开始出现顽固性便秘,尝试过市面上各种泻药和土方。当这些都失去作用后,无法排便的恐惧便逐渐演变为对进食的恐惧,哪怕已经虚弱到皮包骨头,她的内心依然抗拒饮食。

接诊医生查阅文献后发现,在顽固性便秘患者中,有近19%的患者会像芳芳这样发生进食障碍,常见症状有节食、进食恐惧、刻板饮食、催吐、暴食。他们往往会使用泻药、利尿剂或减肥药来控制体重。

医生综合分析了芳芳的病情,认为仅采用常规治疗手段难以扭转已完全“偏航”的消化系统,必须通过肠菌移植来“重置”

她的消化系统。

这名患者靠粪便获救

据了解,肠菌移植的来源非常特别,多为健康者的粪便。

经过多次家庭会议和健康教育,芳芳艰难地同意了接受肠内和肠外营养治疗,并进行了一个疗程的肠菌移植,同时服用氟西汀和奥氮平以缓解焦虑和抑郁症状。两个星期后,芳芳的体重增长了2公斤,且终于重新有了饥饿感,甚至主动要求进食。

医生指出,近年来,功能肠道外科收治的排便异常患者日益增多,他们或顽固性便秘,或严重腹泻,对他们采用常规通便或止泻药均疗效甚微。这部分患者应及时就医,全面检查消化道结构,评估其功能,对于器质性

病变导致的排便异常,应果断采取外科手术。在此基础上,还应关注肠道功能的恢复与重建。据了解,负责人体消化吸收营养物质的不只有小肠上皮,还有肠道中数不清的微生物。将健康人的小肠菌群移植到患者小肠内,就能帮助他们重建小肠上皮的吸收以及屏障功能。

芳芳的好转正是得益于肠道微生态环境的重建,在此基础上,再结合心理治疗、免疫治疗、肠内肠外营养治疗,医生最终让消化系统逐步回到正轨,芳芳的康复已指日可待。由此可见,欲“重置”消化吸收功能,解剖结构、生理机能、肠道微生态与精神心理缺一不可,唯有综合施策,方能重获健康。

据澎湃新闻