

健康指南

入睡难 易早醒 实在睡不着 试试这几招

科普课堂

儿童这样预防结核病

这些睡眠误区,你中招了吗?

×误区一 边看电视边睡觉

边看电视边睡觉,对健康人和睡眠有问题的人来说都是不好的习惯。有困意就要去床上睡觉,而且不要在床上做与睡觉无关的事。

×误区二 喝酒有助于睡眠

很多人觉得喝酒后入睡很快,酒精对于入睡是有一定的帮助,但酒精会损害我们的睡眠质量、破坏正常的睡眠结构。事实上,喝酒不仅不能解决已有的睡眠问题,还会导致其他睡眠问题的出现。

×误区三 睡觉前剧烈运动

睡前做一些剧烈运动,让身体疲劳有助于睡眠,这个观点也是错误的。如果在睡觉前剧烈运动,会增强交感神经的活动,使大脑过度兴奋而影响入睡过程。

×误区四 晚上失眠白天补

晚上没睡好,白天补一觉;工作日睡不够,周末补个大懒觉。这种方法是不可取的,白天补觉会影响机体正常的生物钟,升高睡眠阈值,导致晚上继续睡不好。所以,即使一整晚不睡,白天也不要补觉,可以适当地进行一些体育活动,把觉都留到晚上去睡。

×误区五 打呼噜睡得更香

很多伴侣间都有过这样的抱怨:你晚上睡得可太香了,那呼噜打得特别响。实际情况是,晚上睡觉打呼噜并不能使人睡得香,反而会引起第二天早上头疼、白天嗜睡、注意力不集中等问题,同时还会影响伴侣的睡眠质量。长期打呼噜会导致高血压、血糖异常、认知损害、代谢紊乱、消化不良等多种身体问题,一定要予以重视。

×误区六 不寻求专业治疗

很多人觉得睡不着不是病,即使失眠了也只能忍着。其实,睡眠障碍对人的伤害是非常大的。它不但会使患者精神萎靡、头昏脑涨、情绪失落,而且长期下去有可能发展成为抑郁症而自暴自弃,进而产生悲观厌世的想法。同时,长期睡眠障碍还会严重影响身体健康,特别是对于有基础心血管病和慢性病的人群,改善睡眠障碍必须要重视起来。如果自我调节不成功,效果不明显,一定要到正规医疗机构寻求专业医生的帮助。相信通过医生系统的评估、治疗之后,睡眠质量一定能够得到改善。

(《北京晚报》)

儿童结核病多发生于5岁以下儿童,70%~80%为肺结核。由于儿童免疫力较低,容易发生严重肺结核、肺外结核病和播散性结核病,如粟粒性肺结核、肠结核、骨结核和结核性脑膜炎等,如不能及时诊断和治疗,会引起各系统严重并发症,甚至危及患儿生命。

儿童结核病是如何发病的?

儿童因吸入活动性结核病患者排到空气中的结核菌而发生感染。传染源通常是家庭中患结核病的成年人,此外,也有在公共场所,如学校被感染的。结核菌被呼吸道吸入后可以到达肺部,在肺部繁殖生长,然后通过淋巴管播散到附近淋巴结。在原发感染后4周~6周,儿童形成特异性免疫反应。大多数儿童免疫反应能阻止结核菌的进一步繁殖生长,结核菌成为潜伏菌,但一些儿童免疫反应不是足够强,不能阻止结核菌的繁殖,就会发生结核病。

哪些儿童容易发生结核感染?

- (1)有结核病接触史的儿童:接触越密切,接触时间越长,感染概率越高;
- (2)接触的结核病人如果痰菌阳性或胸片上有空洞表现,儿童容易发生感染;
- (3)生活在结核菌暴露增加的环境,如结核病高流行国家和HIV感染家庭的儿童结核感染率高。5岁以下儿童、HIV感染儿童、未接种卡介苗以及严重营养不良儿童,在发生结核感染后更容易发展为活动性结核病。

哪些措施可以预防儿童结核病?

卡介苗预防接种 卡介苗是一种牛型结核菌减毒活疫苗。接种卡介苗后,可以使人体对结核菌产生抵抗力及相当程度的免疫力,可以有效预防严重结核病,如粟粒性结核和结核性脑膜炎的发生。

接触者筛查和管理 接触者筛查可早期发现结核感染和活性结核病,避免发生重症结核病,减少儿童结核病的负担。婴幼儿和HIV感染者接触活动性结核病人后易发生结核感染并发展为活动性结核病。

控制传染源 通常是家庭内成年人把结核病传给儿童,特别是痰结核菌涂片阳性的结核病人。早期发现、诊断和治疗成人传染源患者并做好感染控制,可减少儿童结核病的发病。

肺结核的家庭防护

如家里发现有开放性的肺结核病人,应尽早脱离与儿童接触,并给予积极治疗,减少其传染性。如发现活动性肺结核的病人,儿童与其有密切接触史,需及时到医院进行胸片及结核感染筛查。如发现活动性结核,及时给予治疗能改善预后。如发现结核感染,及时给予预防能有效减少活动性结核病的发病。

(市第二医院结核一科副主任、副主任医师 李雪琴)



3月21日 世界睡眠日

今年的主题是“规律睡眠,健康未来”。人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过,睡眠作为生命所必需的过程,是健康不可缺少的组成部分。睡觉睡得好不好,对人的健康有很大的影响。

在生活中很多人希望一觉到天亮,但往往事与愿违,入睡困难、睡眠质量差的人越来越多。当睡眠出现问题时,我们的生理机能和精神状态都会受到影响:皮肤衰老、反应慢、记忆力下降等等,严重的甚至还会出现猝死的情况。如果想要高质量的睡眠,想要尽快入睡,必须找到影响睡眠的原因。那么,怎样才能踏踏实实地睡个好觉呢?

作息规律

成年人的睡眠时间应该保持在8小时左右。个体可能存在差异,但只要睡醒后第二天能够保持充沛的精力就可以,没有必要过分强调睡眠时间的长短。养成规律的起床和睡觉时间,坚持有规律的作息。尽量保持和顺应生物钟,“日出而作,日落而息”,遵循自然的法则更容易拥有健康高质量的睡眠。另外大家应避免白天睡太多觉,午睡不要超过半个小时。

良好环境

良好的睡眠环境首先要减少噪音。室内最好选用木质家具且卧室内家具应摆放整齐、不宜过少或过多。睡眠的环境温度处于15至24摄氏度是比较理想的舒适度。睡觉时切忌明灯高照。卧室应尽量营造一个相对黑暗的环境。

选购一款舒适的床垫和寝具也很重要,释放身体的压力,让睡眠质量更高。切忌在床上做与睡觉无关的事情,养成一个习惯:床是用来睡觉的。不要躺在床上看电视、玩手机。

保持卧室内空气的清新对睡眠也很重要。睡眠中的大脑正需要大量氧气去进行它的生理活动。有条件的家庭可以考虑安装新风系统,保证在密闭的卧室里也能够呼吸到室外新鲜洁净的空气。

合理饮食

忌吃太饱或饥饿状态入睡。睡前约3小时吃适量晚餐,但不要吃难以消化的食物和高糖饮料。睡觉前应避免喝浓茶、咖啡,避免吸烟等对大脑中枢有兴奋作用的行为。

适当运动

如果想睡个好觉,培养运动习惯非常必要。不管是散步、跑步、游泳、打球,还是做家务,都可以创造身体的动力效应,减少病痛、一夜好眠。同时,还要多晒太阳,晒太阳有助于保持良好的身体内循环和调节生物钟,同时也会促进褪黑素在黑夜分泌,褪黑素的分泌有助于睡眠。

心理调节

大多数失眠是由心理因素引起的。有些失眠者每到晚上,就不由自主地紧张起来。但是精神越紧张也就越无法入睡。对失眠的恐惧与忧虑,会产生恶性循环的精神交互作用,从而加重失眠症状。

睡觉前的心理调节方法很多,如听音乐、冥想和自我暗示训练等。一方面要冷静地接受现实,另一方面也要认识到失眠时,只要能做到身心放松,即便睡不着也并无大碍。另外,睡觉前洗个温水澡或者用热水泡泡脚同样可以放松心情,有助于更快地进入睡眠状态。

为您支招

家长如何帮助孩子更主动地学习

家长提问

我的孩子目前已经是四年级的学生,但是在学习上总是存在拖延的情况,而且对于学习知识方面,孩子的依赖性很大,很多时候都是依赖家长帮助,不愿自己动脑思考,如何才能让孩子在学习上有计划、主动地去学习,建立自信呢?

专家观点

①一方面,协商计划,打牢基础。孩子的教育不应仅仅停留在课堂的40分钟,课堂上即使老师的讲解再精彩,也需要在课下对所学进行巩固。因此,家长可以在与孩子充分沟通后,共

同制订适合孩子,又不让孩子感觉有压迫感的学习计划。

值得注意的是,要注意每周提前将下一周的学习内容列出清单,这样的计划不仅不会让孩子在题海中苦苦挣扎,还会让孩子对于每天要学习的内容有更好的规划,避免混乱毫无计划地看书复习,培养出学生规律作息、计划学习的好习惯。

②第二方面,要积极参与,亲身实践。在家中,家长还可以结合学校的一些实践活动,来培养孩子“三动”能力,即动手、动脑、动口的能力。孩子在参与活动的过程中必然要经历网络

搜集资料、亲自动手操作、言语表达展示等环节,通过参加这样的活动可以让孩子的能力得到提升,同时也能克服孩子胆小的问题。

③第三方面,坚持劳动,德育双修。鼓励孩子做家务可谓“一箭双雕”,既能培养孩子良好的习惯,又可以减轻家长的负担。因此,洗碗、晾衣服、拖地,这些都可以成为孩子日常的“放松”项目。而自己种植水培植物的实践活动也能逐渐培养孩子的责任感。国外有过一项调研显示,习惯做家务的孩子未来成功的机会更大,因为能从小培养他们的责任感和参与感。(《牛城晚报》)