

## 本期关注

## 有一个好的睡眠,有多重要

□蒋永源

有研究发现,每天睡眠时间低于7个小时,由心脑血管疾病、癌症等各种疾病导致的死亡率,都会显著提升。也就是说,长期睡眠不足7个小时,不仅会影响我们的日常生活,还会对我们的身心健康产生深远的影响。那么,这些影响具体包括哪些方面呢?

## 睡不好影响记忆

最显而易见的是,睡不好会影响第二天白天的精神状态,从而对工作和学习造成不利影响。对于那些需要驾驶或进行高空作业的人来说,这种影响甚至可能增加人身安全风险。

此外,前一天的睡眠不足还会对大脑的高级功能产生负面影响。新加坡国立大学的一项研究验证了这一点。在这项研究中,研究人员设置了三组人员:正常睡眠的对照组,连续7天每天只睡5小时的部分睡眠剥夺组(PSD),以及一整晚不睡的完全睡眠剥夺组(TSD)。

所有参与者都被要求浏览一组照片,然后再浏览一些与照片相关的正确和错误的信息(例如,将红色的照片描述为蓝色)。

研究结果显示,与对照组相比,TSD和PSD组的参与者更容易受到错误信息的影响,更倾向于在回答问题时选择错误的信息。

这项研究揭示了睡眠剥夺,特别是全面的睡眠剥夺,可以影响个体在面对错误信息时的记忆和判断能力。

更具体地说,24小时的睡眠不足,可以产生与血液酒精浓度为0.1%的个体相当的认知障碍。要知道血液酒精浓度超过0.08%就属于醉酒驾驶了!

## 五大危害

睡眠对人体的健康至关重要,短期的睡眠不足就能够损害认知功能。如果这种状况持续时间更长,它将对身心健康产生更为严重的影响。

## 1. 增加偏头痛发病率



得过偏头痛的人应该知道,偏头痛发作的时候可以抽走你所有的精气神,而失眠会助力偏头痛的发生。一项跨越11年的研究揭示,长期失眠的人在11年后患偏头痛的风险比那些没有失眠问题的人高出40%,而慢性头痛的风险则高出50%。

## 2. 增加心脑血管疾病风险

睡眠不足可以打乱正常的血压昼夜节律,导致收缩压和舒张压在夜间不降低,而交感神经系统则持续处于激活状态,从而引发高血压。这种情况可以将高血压和心脏病的风险提高30%。

## 3. 影响心理健康

除了对身体健康的影响,睡眠不足还可以影响心理健康,它被视为抑郁和焦虑等精神障碍的一个风险因素。挪威一项大规模人群研究发现,失眠者相比于非失眠者,焦虑症的风险高4.2倍,抑郁症的风险高2.7倍。

## 4. 加速大脑衰老

研究还发现,频繁的入睡困难与14年后的记忆退化、执行功能减弱、语言能力下降、视觉构建能力和处理速度减慢有关,这相当于提前2.2年到3.4年衰老。这些可能就与发生的抑郁等症有关。

## 5. 缩短预期寿命

长期睡眠不足还会增加死亡风险,缩短预期寿命。

悉尼大学的一项研究表明,睡眠质量差的女性和男性无心血管疾病

(CVD)预期寿命分别减少了1.80年和2.31年。其中,最大的影响来自睡眠相关的呼吸障碍,它可以使男性的无CVD预期寿命减少6.73年,女性减少7.32年。

## 如何调整睡眠?

为了避免睡眠不足带来的这些问题,我们可以采取一系列的措施来改善我们的睡眠质量。

首先,我们需要创造一个有利于睡眠的环境。这意味着我们应该避免在床上使用手机,确保我们的睡眠环境是舒适、安静和黑暗的。

其次,我们还可以通过调整我们的日常习惯来改善我们的睡眠质量。这包括避免晚上大量饮水,减少咖啡因和酒精的摄入,以及避免使用强光。

我们还可以通过合理的饮食来改善我们的睡眠质量。研究表明,维生素D可以改善20岁至50岁人群的睡眠质量。我们可以通过食物或营养补充剂来摄取维生素D和其他有助于改善睡眠的微量元素。

总之,睡眠对我们有着重要性。如果长期受到失眠的困扰,不妨尝试上述方法来改善你的睡眠质量。

同时,努力保持一个平和的心态,理性面对失眠问题,避免因偶尔的失眠而产生过多的焦虑。

(《科普时报》)

## 医生提醒

## 放支架后做好八件事

□莫鹏

要预防心脏病复发,植入支架后的第一年是最关键的一年,这一年要注意以下8点。

**按时服药** 抗凝药和他汀是维护支架的保证,是防止血管再次发生病变的基础,必须坚持服用。

**用药观察** 患者服药的同时,还要注意自我观察。发现大便呈黑色、黏膜皮下出血等要及时就医。

**饮食控制** 戒烟限酒,日常饮食要多吃蔬菜水果,少肉多鱼,适当喝牛奶。避免吃含胆固醇和油脂较高的食物,饮食要以清淡和健康为主。

**多饮水** 做完心脏支架一定要多喝水,以预防血栓的形成,也可以降低血液的黏稠度,改善血液循环。最好是养成定时饮水的好习惯,早晨起床后喝200毫升温水,上午和下午喝水量不低于1000毫升,晚上9点后最好少喝水,避免夜间起夜过多影响睡眠。

**控制情绪** 多和大家聊天沟通,说说笑笑,情绪平和、不激动、不生气,保持心情开朗。一定要避免情绪大起大落和过度波动。

**锻炼身体** 锻炼身体要科学合理、循序渐进,行走的速度、步伐以感觉舒适、自己能够耐受为准。

**定期检查** 控制好血压、血脂、血糖,重视原发病的治疗,遵医嘱定期检查。

**避免过度劳累** 注意避免身体过度劳累和从事重体力劳动,这样可能会导致心率加快,不利于心脏功能维持。要保持规律作息,养成早睡早起的习惯,避免熬夜。

(《北京青年报》)

## 答疑解惑

## 脑血管造影的用途

□黄晓莹

脑血管造影是将含碘的造影剂注入颈总动脉、颈内外动脉、椎动脉等,经连续DSA造影(数字减影血管造影),在不同时期显示脑内动脉、回流静脉及静脉窦形态、部位、分布和行径的一种显影技术。

脑血管造影是使用X线照射人体,将得到的光学图像进行数字化处理,在去除骨骼、脑组织等部位的影像之后,保留充斥造影剂的血管图像,获得实时动态的血管图像。当前脑血管造影被分为常规脑血管造影和数字减影脑血管造影两种。

脑血管造影能够帮助医生了解患者脑部血管病变的具体情况,包括数目、位置、大小、形态、相互关系等,可以用于辅助诊断及治疗脑血管异常疾病,如脑内出血、蛛网膜下腔出血、脑动脉狭窄、脑静脉病变及急性脑血管病。

如果患者出现如下情况,要及时与医生沟通,由医生决定是否需要进行脑血管造影:

1. 怀疑存在脑血管病变,需要确诊脑血管疾病,明确脑内或蛛网膜下腔出血的病因。

2. 头面部及颅内血管性疾病患者,在治疗后,需复查了解治疗情况。

3. 急性脑血管病患者需行动脉溶栓或其他血管内治疗。

4. 有血管介入或手术治疗需求,需明确血管病变状况及周围解剖关系。

5. 在头面部血液富集的部位进行肿瘤手术,术前检查需了解颅内占位病变血供及邻近血管相互关系,给肿瘤定性。

作为脑血管疾病诊断的金标准,脑血管造影会联合血管超声、经颅多普勒超声、CT血管成像及磁共振血管成像等同时进行,来获得颈动脉与脑血管的准确图像,以避免过度医疗的情况出现。

(《大河健康报》)

## 生活镜头

## 尽情展示! 优雅自信与年龄无关

□禹莉

9月25日,八师石河子市“东方韵”模特队队长马新梅试穿演出服,准备国庆期间参加模特秀表演。回想当模特前的穿着与如今的服装,马新梅感慨地说:“简直没法比。现在,我的演出服、生活装,衣柜都装不下了。毫不夸张地说,我的衣服多得一天穿一套都能一年不重样。过几天就是国庆节了,也是我们‘东方韵’模特队成立10周年的日子。我要好好练模特步,秀秀咱的好日子!”

今年63岁的马新梅出生于1960年。她小时候,一年四季只有一件外套,穿了洗、洗了穿。女孩子爱美心切,裤子没有裤缝,她晚上睡觉前就把裤子叠好压在枕头下,压出裤缝。这就是那个年代给她留下的穿着记忆。

马新梅清楚地记得,20世纪80年代初,街上流行A字裙,她眼馋得不行,舍不得买成衣,就花1.5元买了一块黑白相间菱形图案的布头,做了一条A字裙。那条裙子穿了很多年,裙腰都破了,她还舍不得扔。

2003年,马新梅所在的单位改制破产,马新梅离开了她工作了30年的国营单位。她有点蒙圈,不知还能干什么工作。经朋友介绍,她报名去看天韵模特队表演。

舞台上,模特们穿着漂亮的服装,化着精致的妆容,迈着自信的步伐,尽情展示。这种美,一下子就抓住了马新梅的心。从此,她与模特秀结缘。

“模特艺术,让我的身体和心灵,碰撞出了火花。我从此开启了新的生活。”说起第一次体验模特艺术,马新梅很兴奋,“美的艺术让我找回了自

信,在晚年又焕发出蓬勃的生命力。”

经过不断磨炼,舞台上的马新梅光彩照人,很快崭露头角,荣获中国中老年时装周模特大赛时尚先锋金奖等奖项。厚厚一沓证书,是她对模特艺术追求和艺术成就的最好证明。

2013年8月,马新梅组建成立了“东方韵”模特队。模特队不设门槛,普通职工、退休老人,只要喜欢,都可以参加。

一转眼,10年过去了,马新梅的“东方韵”模特队免费培养了一批批爱美的姐妹,队员最多时有150多名。模特走秀让队员们度过了美好的时光,人也变得优雅、自信。

“今年国庆节,我们模特队有个保留节目——走秀《石河子我深爱的家园》,我们要通过这个节目向大家展示我们的幸福、我们的美!”马新梅说。

(《生活晚报》)