

午睡会引发糖尿病吗

■英国研究称,每周至少午睡一次糖尿病风险增加 25%
■中国专家说,调查结论不太科学,并分析午睡利与弊



现代人经常在办公室抽空午睡

忙碌了一上午,吃完午饭,美美地睡一觉,在很多中国人看来,是十分惬意的事。可是,英国科学家一项专门针对中国人做的最新研究发现,睡午觉可能是导致糖尿病的危险因素之一。这不由得让喜欢睡午觉的国人开始重新审视午休的利益了。

睡眠与糖尿病的确有关系

据英国《每日邮报》3月9日报道,由英国糖尿病慈善机构完成的一项涉及1.6万人的大型研究表明,每周至少午睡一次的人,其糖尿病发病风险比不睡午觉的人增加1/4。很多人知道,肥胖、不爱运动、吃得太多等生活方式,往往是导致糖尿病的危险因素。现在难道连午睡都成了“罪魁祸首”吗?针对上述研究结论,英国伯明翰大学的专家分析认为,“午睡与糖尿病相关”的背后可能存在多种因素。其中包括:爱午睡的人可能不爱活动,由此

导致身体超重;白天小睡会影响夜间睡眠;从午睡中醒来会刺激体内某些激素和机制,来阻止胰岛素有效工作。

那么,午睡真的该为糖尿病的发生负责吗?中华医学会内分泌学分会副主任委员李光伟教授表示,“午睡是糖尿病危险因素之一”,目前还缺乏确凿依据,用上述流行病学调查的结论来彻底否定午睡,并不科学,也容易误导大众。但是,一般有充足时间午睡的人往往生活安逸,工作压力不大。若把大把时间花在睡觉上,势必减少了活动时间;并且,睡眠中人体处于静止状态,容易让能量堆积起来,因此,缺乏运动和体重增加很可能让午睡“背了黑锅”。

很多有午睡经历的人都知道,中午睡多了,晚上很可能翻来覆去睡不着,所以有人宁肯中午熬着,也要把睡眠时间给晚上“留着”。专家介绍,人一天所需要的睡眠时间是6~8小时,如果中午睡多了,生物钟就会紊乱,晚上的睡眠需求就会减少。“而晚上的睡眠质量不仅决定着人的生理满意度,更影响到人的心理满意度”。谁都想第二天早上清爽地从美梦中醒来,而不是被闹钟吵醒后浑浑噩噩、头昏脑涨地爬起来。

“如果午休干扰了晚上的睡眠,导致晚上睡眠质量下降,这应该才是影响血糖的主要原因。”专家说。在临床工作中,睡眠研究者发现,睡眠质量不佳的确跟糖尿病有关。“睡得不好,会明显引起血糖波动,没有糖尿病的变成有病,有糖尿病的病情加重。”专家指出,人的神经系统调节就像一个弹簧,良好的睡眠能让这个弹簧有张有弛,人的交感和副交感神经系统达到动态平衡;但如果睡得不到,好比弹簧总牵拉着,就会导致交感神经系统兴奋,释放

一些激素,引起血压和血糖升高。

可见,除了体力活动减少、吃得多、肥胖超重等因素,将都市人推向糖尿病深渊的,绝对不能忽略睡眠障碍这只无形的手。北京大学糖尿病中心主任纪立农教授进一步说,近年研究表明,长期睡眠不足(每天睡6.5小时以下)的人身体可能对胰岛素不敏感,导致血糖不能控制在正常范围,从而发生2型糖尿病,现在睡眠缺乏是糖尿病的危险因素基本已经成为共识。

适当午睡有益心脏

既然与糖尿病有关联,那中国人推崇了几千年的午睡习惯是否一直是错的?专家认为,对午睡不能“一棒子打死”。事实上,近年来各国针对午睡的研究很多,结论也莫衷一是。

跟东方人比起来,西方人一般没有午睡习惯。有营养学家分析,中国人的饮食以碳水化合物为主,午饭又讲究“吃饱”,因此餐后容易产生困意。而西方人的午餐往往非常简单,并且以肉食为主。王先生在法国工作多年,他说,法国人的午餐一般就是一点沙拉、肉和两片面包,而且他们会在餐后喝咖啡,因此根本不会感觉困倦。

另外,东西方的午睡习惯也与文化传统有关。有社会学家指出,东方人自古将午睡当作养生之道,认为午睡不仅能恢复精力,还能强筋壮骨、延年益寿;而西方人则将午睡看作一种浪费时间的懒惰行为,是放纵自我的懈怠表现。但据报道,近几年来越来越多的西方人也开始向东方人“学午睡”了。这是因为,有科学家发现,人在一天之中有两个睡眠高峰期。第一高峰期位于凌晨1~2点,第二个高峰期则位于中午1~2点。专家认为,如果顺应生物钟的睡眠高峰期适时而眠,人就会神清气爽,精力

充沛。

另外,科学家还发现了适当午睡对心脏的益处。美国科学家曾对午睡的长远效果进行了深入探讨,通过对近百名心脏病患者观察和对照发现,每天午睡30分钟能使心脏事件发生率减少30%。他们认为,午睡能使人的冠状动脉得到充分休息,从而避免了心脏病的发作可能。不过,研究还表明,午睡应该躺在床上,才能使身心都得到放松,坐着打盹反倒不利于消除疲劳。

三类人应该主动小睡

既然午睡有利有弊,我们该如何把握,才能兴利除弊,让午睡给一天的精力加分而不减分呢?

专家表示,有三类人应该在中午“主动小睡”:一是鼾症患者,即晚上因为打呼噜睡不好觉的,这些人如果中午还不能得到休息,会严重影响一天的工作和学习;二是熬夜者和白天精神高度紧张者,如出租车司机,午睡能帮他们达到减压和放松的效果;三是发作性睡病患者,这类人会经常突然犯困,因此需要利用中午打个盹儿。

另外,专家指出,如果已经养成了午睡习惯,应该注意以下几点:

午饭后不要马上睡。中午吃完饭后应该至少隔30分钟后再睡午觉。

午睡不要超过1小时。这是因为,人的一个睡眠周期为1~1.5小时,如果午休时间超过一个睡眠周期,势必会影响晚上的睡眠。

尽量不要趴在桌子上睡。趴着睡会压迫眼球和神经,并影响消化功能,引起胃肠胀气。如果条件允许,可以半靠在椅背上,再在颈部垫个小枕头,把腿尽量伸展开,使下半身彻底放松,这种睡觉姿势比趴着睡好。

(张彤)

疾病防治

令人烦恼的慢性荨麻疹

荨麻疹是一种相当常见的皮肤病,有15%~20%的人一生中至少发作过一次荨麻疹。一般皮疹反复发作三个月以上的,就称为“慢性荨麻疹”。

荨麻疹和季节或节气有一定关系,也可常年发病。表现为皮肤局部肿胀,起红色的块状疙瘩,医学上称为“风团”,常有瘙痒感,皮疹的数量、大小不定,皮疹消退较快,一般在几小时后就会消退,消退后不留任何痕迹,有时一天会发作几次,病程可长可短。

病因五花八门

至于可能引起荨麻疹的原因,有时医生也不能准确地回答。因为荨麻疹的病因复杂,尤其是慢性荨麻疹患者,病程可长达数年。

常见的发病因素包括药物如抗生素等;食物及食物添加剂,主要是动物蛋白性食物,如鱼、虾、蟹、肉类、蛋等,加入食品中的色素、调味品、防腐剂等等也可能引起荨麻疹;吸入物如花粉、动物皮屑、羽毛、灰尘、化妆品、气体甲醛等;各种感染都可引起荨麻疹,包括细菌感染、病毒感染及寄生虫感染;物理因素如各种搔抓等刺激、冷、热、日光都可诱发;精神紧张、情绪激动、月经、妊娠等也可患病;许多内科疾病的患者,也会同时患有荨麻疹。

预防因人而异

荨麻疹的病因因人而异,预防措施也因因人而异,即使找不到发病的原因,也应在日常的生活中注意防范,避免诱发皮疹。

起居有规律。中医学强调“天人相应”,这就是说人的生活规律应当适应外界环境变化,要尽量避免风、冷、雨、热、日晒、干、湿等外邪侵袭。

保持居室清洁。家中少养猫、狗等宠物,因为猫狗等宠物的毛、皮屑、尿液,都可能引起人体过敏,是吸入性过敏的重要因素;家中勤清扫,少用地毯;另外有过敏史的患者应少去公园,家中也尽量不要养花,避免花粉引起过敏。

少接触致敏物品。对于可能由接触而引起荨麻疹的患者,应当少用含有香料的肥皂,尽量不要接触橡胶、染发剂等化学物品。

戒烟酒。不要喝酒,更不要吸烟,不仅吸烟者本人有过敏倾向,而且其子女等被动吸烟者也有过敏的可能。

(新民)

医学知识

埋线减肥是什么

埋线减肥是在传统的“针灸减肥”基础上改良和发展的,过去的针灸减肥法是以小钢针来针灸穴位,而“穴位埋线法”是以线代针,将可被人体吸收的一种“生物蛋白线”,利用特殊的针具埋入穴位,透过六道调整体内的内分泌、神经系统及新陈代谢,来达到减肥目的。植入人体内的生物蛋白线在体内停留15~30天就会被身体溶解或吸收,不需要再取出,比起传统的针灸减肥三天两头要进针的方法,更适合繁忙的现代人。

(周海燕)

埋线减肥

周口市烧伤医院针灸减肥科首家引进韩国先进技术——埋线减肥,一月一次,轻松减肥,迎“三八”做一疗程送一疗程。
电话:6199197 13592208703

周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康

「跌打损伤」宜对症选药

急性软组织挫伤

肌肉拉伤、韧带拉伤等可选用具有活血化瘀、消炎止痛药物

在排除骨折的情况下,对症选用跌打损伤药,有助于尽快恢复

小关节挫伤、关节扭伤

涂抹止痛、消肿药物,服用跌打丸等

外伤出血

涂抹云南白药、口服三七汁或云南白药

卢新强摄 编辑 舒华特发

有奖医药卫生热线

医疗乱收费、大处方、无证行医、超范围执业、使用非技术人员、医疗服务粗暴、挂床骗取新农合资金、新农合报销难、医院出租承包科室、医疗垃圾乱堆放、销售假劣药品……

发现以上情况请拨打本报的医药卫生热线!

本报每季度评出医药卫生新闻线索奖:一等奖一名,奖励现金300元;二等奖二名,奖励现金200元;三等奖三名,奖励现金100元。

热线电话:13592220126 13592220031

13526297566 13033905685

电子邮箱:zkbrlyx@126.com

一半人不会处理意外伤害

割伤必须先用纱布止血
烫伤不能马上涂抹药膏

生活中烫伤、割伤等意外伤害经常发生,如果处理不及时,方法不正确,可能会导致严重后果。近日,搜狐网健康频道做的一项调查显示,在参与调查的1346人中,90%以上的家庭经常出现割伤、烫伤、摔伤等伤害,但近一半人处理方法却不正确。

调查结果显示,割伤最容易发生,占被调查人数的39%,其次是摔伤32%、烫伤20%、被宠物咬伤、抓伤有7%。其中,当出现割伤出血时,有20%的人不知道怎么处理,其他人会第一时间选择用酒精消毒、贴创可贴等方法,但“正确的方法应是用洗净的纱布按压伤口止血,特别是对于较大较深的伤口,这点非常重要,然后赶快去医院。前不久,演员潘星谊因摔倒撞碎浴缸而导致大动脉被割破,如果当时能够进行压迫止血处理,后果就不会这么严重了。”专家在接受采访时说,小伤口可以先涂一些云南白药或贴上创可贴,再进行压迫止血。

当出现烫伤时,40%的人会马上抹烫伤膏等药品,专家指出,烫伤后马上涂抹这些东西起不到任何作用,正确的方法是用凉水冲洗20分钟,冲洗完后可以涂抹一些

烫伤膏,但牙膏对此作用不大。如果穿着衣服或鞋袜部位被烫伤,不要急着脱去,否则会使表皮随同鞋袜、衣裤一起脱落。“很多人炒菜时,经常会有滚烫的油点溅到皮肤上,最好也冲洗一下,否则时间久了,就会留疤。”专家指出。

摔伤、碰伤的发生几率也很高,特别是有老人和孩子的家庭,“这种意外伤害分为两种情况,如果是颈部和腰部摔伤,就不要再活动了,尽快去医院检查。如果摔得不能动弹了,千万不要硬性搬抬病人,最好保持原来姿势等候急救车。”专家说,如果出现淤血、青紫等情况,不要马上按揉,正确的方法是用冰袋冷敷,可以有效止痛、减轻水肿。

养宠物的人难免会被宠物抓伤、咬伤,一旦出现这种情况,应立刻挤压伤口,让伤口里的血流出来,然后用碘酒或酒精处理一下,去医院打破伤风针或狂犬疫苗。

在调查中,虽然八成以上的人家中都有创可贴、酒精等急救用品,但并不是很全,专家建议,家中最好备有纱布、创可贴、酒精、云南白药等跌打损伤药、碘酒、烫伤膏等常用药品,以防万一。(瞿晨)