

# 熬夜对身体的危害有多大?



免疫力下降、记忆力减退、视力下降、皮肤受损、心理疲乏甚至诱发癌症,这些熬夜带来的危害,您都知道吗?

### 免疫力下降

对于免疫力比较弱的人来说,经常熬夜会使感冒等呼吸道疾病、胃肠炎等消化道疾病找上门来。这主要是因为熬夜时人的正常生理周期被破坏,人体的正常“应答”系统遭到破坏,抵抗力也就会随之下降。

### 家庭保健



## 夏装晒晒再穿

放了一冬的衣物上很可能孳生了大量的螨虫,而且夏季的衣物基本都是贴身穿的,不洗不晒就穿很容易感染螨虫,所以夏装一定要洗过晒过再穿。

阳光是天然的消毒剂,紫外线可以杀灭螨虫、细菌和病毒等多种有害物质。晒的最好时间是上午 10 时到下午 16 时之间,尤其是中午 12 时到下午 15 时紫外线功效最强的时间段。晒的时间不用过长,一般 3 个小时就能起到作用。

(健时)

## 探望病人后要洗手换衣服

由于医院聚集着各种病人,所以就使其成为各种细菌病毒的“集散地”。在这个场所内的任何人,只要抵抗力变弱就有可能感染上疾病。本身就已得病的患者,尤其是老人、婴幼儿和孕产妇更容易发生交叉感染。

去医院呼吸科就诊最好戴口罩,以免交叉感染。感冒流行季节要注意与人保持一米以上的距离,见人打喷嚏,应该立即转身保护眼睛、鼻子。要减少细菌传播,最简单的方法就是及时洗手,在洗手前一定要避免用手去抠鼻子和揉眼睛。如果条件允许,从医院出来后尽快更换衣物,并用衣物消毒液清洗外衣。

(晓梅)

## 过敏体质不要吃蚕蛹

蚕蛹含有丰富的蛋白质且口感不错,但因蚕蛹的成分复杂,如处理不当易食物中毒。中毒者先有恶心、呕吐、眩晕等症状,随后会昏迷。有的还会出现烦躁、说胡话、产生幻觉等症状。另外,也有人吃了蚕蛹后会发生过敏,严重者全身皮肤出现荨麻疹,甚至会导致过敏性休克。

在此特别提醒,不要吃未经处理的蚕蛹,更不可吃凉拌、盐渍的蚕蛹。吃新鲜蚕蛹前,须充分加热。没有吃完的蚕蛹,须经加热后再吃。不新鲜、变色发黑或呈粉红色的蚕蛹不能吃。有鱼、虾等食物过敏史的人,不要吃蚕蛹。

(健康)

**对策:**建立有规律的作息時間,如果不得不熬夜,中间也应该休息一段时间。另外,可适当补充营养,服用一些内含丰富的氨基酸及对人体有益的硒、锌、镁、钙、铁等元素的保健品,来增强免疫力。

### 记忆力减退

人的交感神经应该是夜间休息、白天兴奋,这样才能支持人一天的工作,而熬夜者的交感神经却是夜晚兴奋。熬夜后的第二天白天,交感神经就难以充分兴奋了,使人在白天没有精神、头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕、头痛等。时间长了,还会出现神经衰弱、失眠等问题。

**对策:**熬夜后最好的保护措施是“把失去的睡眠补回来”。如做不到,午间小睡一会儿也是十分有用的。此外,多做户外运动,也是摆脱

熬夜后萎靡状态的好办法。

### 视力下降

熬夜对眼睛的伤害可不只是出现“熊猫眼”那么简单。长时间超负荷用眼,会使眼睛出现疼痛、干涩等问题,甚至使人患上干眼症。此外,眼肌的疲劳还会导致暂时性视力下降。长期熬夜造成的过度劳累还可能诱发中心性视网膜炎,使人出现视力模糊,视野中心有黑影,视物扭曲、变形、缩小,视物颜色改变等问题,导致视力骤降。

**对策:**熬夜时,最好每隔一小时休息 15 分钟左右。可选择远眺、做眼保健操等方式。熬夜时大脑需氧量也会增加,应该让室内保持空气通畅,并有一定的湿度,可以不时做个深呼吸。

### 皮肤受损

皮肤在晚上 22 时到次日凌晨

2 时进入夜间保养状态。如果长时间熬夜,会影响内分泌代谢,造成皮肤水分流失,容易导致出现皱纹、皮肤暗淡、黑眼圈加重等问题。

**对策:**晚餐应多吃清淡的蔬菜、水果、鱼等,可消除黑眼圈,使皮肤白皙红润。忌食辛辣食物和酒精类饮料,不要抽烟。

### 心理疲乏

从心理学的角度看,熬夜还会造成心理疲乏,使情绪发生不良改变,引起焦虑、忧郁、急躁等。

**对策:**当熬夜后心理压力过大时,要给自己放个假,多到户外活动活动,这样可以减轻心理疲劳。



(家保)



## 长期打鼾要防心脏病

打鼾的人往往因为气道阻塞而出现呼吸暂停,严重的呼吸暂停会导致患者多器官系统损害,甚至发生猝死。如没有对打鼾问题引起重视,易导致心血管疾病的发生。

当呼吸暂停发生后,血氧分压下降,二氧化碳分压上升,低氧导致血压升高,引发心律失常,从而诱发冠心病和脑血栓。此外,打

鼾会导致胸腔内压力发生变化,而心脏及大血管均在胸腔内,胸腔内压的剧烈波动会对心血管产生巨大影响。打鼾患者通过外科手术和呼吸机治疗后,血压和心脏病都有明显改善。

长期打鼾患者要及时就诊,对于单纯上呼吸道畸形的患者,如咽喉狭窄、扁桃体肥大、腺样体肥大、鼻中隔偏曲、鼻息肉、舌根

肥大等,可以早期采用手术矫形开通阻塞气道;对于呼吸中枢调节功能异常引起的睡眠呼吸暂停综合征患者,建议使用“持续正压通气”呼吸机,它可以帮助鼾症患者打开狭窄气道,缓解周围软组织水肿,帮助患者调节呼吸,改善呼吸暂停症状。

(家保)

## 这几种情况不宜吃避孕药

### 科学用药



处于下列情况的女性不宜口服避孕药:

- 1.患有急、慢性肝炎和肾炎的女性不宜服用避孕药。因为进入体内的避孕药都在肝脏进行代谢,经肾脏排泄,如果患有急、慢性肝炎和肾炎的女性使用,将会增加肝、肾负担。
- 2.患有心脏病或心功能不良的人不能服用避孕药。避孕药中的雌激素能使体内水、钠等物质

滞留,会加重心脏负担。

- 3.患有高血压的女性应谨慎服用避孕药,因为少数女性用药后会血压升高。
- 4.有糖尿病及糖尿病家族史者不宜服用避孕药。因为避孕药可能会使血糖轻度升高。
- 5.甲状腺功能亢进的女性,在没有治愈前,最好不要服用避孕药。
- 6.乳房良性肿瘤、子宫肌瘤以

及各种恶性肿瘤患者不宜服用避孕药,以免对病情产生不良影响。

- 7.慢性头痛,特别是偏头痛和血管性头痛的女性不宜服用避孕药,否则会加重症状。
- 8.月经过少者,最好不用避孕药。
- 9.避孕药可使乳汁分泌减少,并降低乳汁的质量,还能进入乳汁,对哺乳儿产生不良影响,所以哺乳期女性不宜服用

(王同)

## 孩子厌食怎么办?

手机号为 134××××8858 的朋友问:“孩子 10 岁了,平常胃口很差,不吃鸡蛋,也不爱吃肉,请问怎么办?”市中心医院儿科副主任医师轩振宇说,这是厌食的症状。以下几种

原因都可能造成厌食:不良饮食习惯、爱吃零食、缺乏锌、硒等微量元素、患有胃炎或慢性肠炎等。轩医师提醒家长,平时少让孩子吃零食,饮食要有规律,定时吃一日

三餐,少吃生、冷、刺激性的食物都可预防厌食。如情况较为严重,须到医院儿科进行诊治。



健康热线

### 健康新知



## 多食大豆制品 延缓衰老

雌激素是维系女人第二特征的重要因素。但是随着年龄的增长,雌激素的分泌量也随之减少,皮肤失去以往的光泽和弹性。经常食用一定量的豆类食品,如豆浆、黄豆、豆腐,可以有效提升人体雌激素,从而延缓衰老。

专家建议,女性从年轻时就应该特别重视大豆类食物的补充,进入 30 岁之后,每天应保证一杯鲜豆浆或是一块豆腐的量。当更年期的前期症状出现时,天天饮用自制豆浆,可以明显地改变雌激素减少带来的症状。

还可以在家中用萝卜、西红柿、大白菜、芹菜等蔬菜,以及苹果、柑橘、西瓜、大枣等,加入适量黄豆、大米、小米制成各种花色豆浆,长期食用,可增强皮肤的弹性、柔韧性和色泽,对防止皮肤干裂粗糙有很好的作用。(曹金丽)

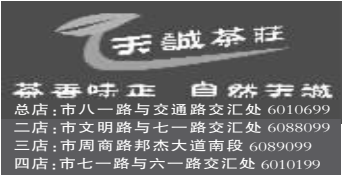


## 喝茶有助抗癌

美国新公布的一项研究结果显示,绿茶提取物可以增强人体新陈代谢,有利于去除人体中的毒素,从而起到预防癌症的效果,绿茶中含有的儿茶酚能促进特定酶的生长,而这种酶能抑制人体内的致癌成分。

茶抗癌的作用主要有:

- 1.对消化系统的癌症有一定的预防作用。
- 2.有助于降低女性某些癌症的患病风险。
- 3.有助于防治膀胱癌。
- 4.有助于预防皮肤癌。(李彩云)



## 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、医疗垃圾乱堆乱放、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: zkrblxx@126.com