

碎片化睡眠:您的健康“隐形杀手”



您是否常常在夜晚睡得不安稳,数次从梦中醒来,甚至夜里频繁翻身、看手机,待到早晨醒来,却总觉得困意未消、精力不济?您可能以为自己只是工作太累、生活节奏过快所致,殊不知,碎片化睡眠已经悄悄影响了您的健康。

碎片化睡眠究竟是怎么回事?

简而言之,碎片化睡眠就是指睡眠过程中不断受到干扰,难以享受整夜好眠。如半夜醒来难再入睡、被外界干扰睡不踏实,甚至睡眠被拆分成多个片段,无法体验深睡眠、快速眼动(REM)睡眠等。

以上这些情况,相信不少人可能都经历过。但如果长期处于这种状态,那问题可就大了!

碎片化睡眠对身体的伤害不容小觑!

1.大脑像“死机”般卡顿:深睡眠助于信息记忆与梳理,长期碎片化睡眠使大脑像没

电的手机,出现记忆力减退、注意力不集中,还可能导致情绪易起伏。

2.免疫系统“休假”,易生病:睡觉时,我们的身体会进入“自我修复”模式,强化免疫力。而碎片化睡眠会让免疫系统处于“休假”模式,导致身体防御力变弱,感冒、发烧等小病不断找上门!

3.心脏负担加重:长期睡眠不足,尤其是碎片化睡眠,会使血压飙升,心脏负担加重。让人易疲惫,升高心血管疾病风险,心脏可能“罢工”。

4.体重“偷偷上涨”:睡眠不佳时,体内的胃饥饿素(胃生长激素释放素,Ghrelin)分泌失调,会让人频繁产生饥饿感,吃得越来越多,体重也随之上涨。

5.情绪不佳、起伏不定:长期睡眠质量差会影响大脑的情绪调节区域。容易出现焦虑、抑郁情绪,还可能脾气暴躁、情绪难控。

碎片化睡眠为何如此“糟糕”?

我们的睡眠并不是简单地躺在床上,优质睡眠包括不同的阶段,比如深睡眠、浅睡眠,也可以分为快速眼动(REM)睡眠和非快速眼动(NREM)睡眠,而非快速眼动(NREM)睡眠又分为I期、II期、III期。每个睡眠阶段都有独特的作用。像“深睡眠”(N3期)和“快速眼动(REM)睡眠”可是身体“充电”和大脑“整理记忆”的重要时刻。

然而,碎片化睡眠打乱了这个过程,身体和大脑无法在一整夜内完成“修复工作”。这就像手机被反复拔插充电,始终无法充满电量,最终的结果就是电池性能越来越差!

如何告别睡眠“碎片化”?

简单有效的睡眠小秘籍!

1.规律作息,让生活“说话”:坚持早睡早起,规律作息,为自己制定一个稳定的“睡觉时间表”。周末也不熬夜,帮助身体养成良

好的生物钟。

2.睡眠环境超重要:把手机放在较远的位置,避免蓝光干扰睡眠;营造安静黑暗环境,必要时用耳塞、遮光窗帘;选择舒适的床垫和枕头。

3.睡前别碰电子设备:“睡前刷手机”已成为现代人的普遍习惯,但手机发出的蓝光会抑制褪黑素分泌,影响正常入睡。不妨试着在睡前30分钟放下手机,做一些放松身心的活动,比如听音乐、阅读、冥想等。

4.合理运动与饮食:白天进行适量运动,但是不要在晚饭后进行剧烈运动;睡前避免进食过多,尤其是油腻和高糖食物,以免引发肠胃不适,导致睡得不安稳。

5.睡前放松,为情绪“松绑”:睡前可以泡个热水澡、进行冥想,帮助自己缓解压力,让身体进入放松状态,告别焦虑情绪,迎接甜美的梦乡!

如果尝试上述方法,

睡眠依旧碎片化,怎么办?

如果你已经尝试了上述方法,但睡眠质量依然不理想,那可能是身体健康出了问题,比如睡眠呼吸暂停综合征、失眠障碍等可能是“罪魁祸首”,建议及时前往医院就诊,检查是否存在潜在的健康问题,寻求专业治疗。

结语:睡得好,生活更美好!

碎片化睡眠看似是个小问题,实际上它会影响到大脑、免疫系统、心血管系统和心理健康,让我们在不知不觉中陷入疲惫不堪的境地。睡眠不连贯,身体的“大修复”进程便会受阻,健康状况也随之慢慢下滑。所以,从今天开始,给自己营造一个完整、舒适的睡眠环境,让自己每天都能精神饱满、活力满满!

来源:科普中国



世界卫生组织专家于7月22日就蚊媒传播疾病基孔肯雅热发出警报,提醒各国做好准备,避免疫情大规模暴发。

基孔肯雅热是一种由基孔肯雅病毒引起的急性传染病,主要通过伊蚊(身上有黑白花纹的“花蚊子”)叮咬传播,各年龄段人群均有可能感染发病。有什么症状?如何预防?

基孔肯雅热是如何传播的?

传染源:患者、隐性感染者、带病毒的非人灵长类动物。

传播途径:主要通过伊蚊(俗称花斑蚊)叮咬传播。伊蚊叮咬感染病毒的人或动物后,病毒会在其体内繁殖(2-10天),之后带毒伊蚊再去叮咬健康人时,就会造成病毒的传播。

易感人群:人群普遍易感,人感染病毒后可获得持久免疫力。

基孔肯雅热的传播媒介有哪些?

基孔肯雅热的传播媒介主要是白纹伊蚊和埃及伊蚊,也就是我们所说的身上有黑白花纹的“花蚊子”。“花蚊子”主要孳生在容器积水中,一般在白天叮咬人,活动高峰在日出后2小时和日落前2小时。

感染后临床表现有哪些?

基孔肯雅热的潜伏期为1-12天,多为3-7天。基孔肯雅病毒可对患者发动以下“三重攻击”:

高烧袭击:突然起病,寒战、发热,体温可达39℃,伴有头痛、恶心、呕吐、食欲减退,淋巴结肿大。

出现皮疹:半数以上的患者在发病后2-5天躯干、四肢的伸展侧、手掌和足底出现皮疹。为斑疹、丘疹或紫癜,疹间皮肤多为正常,部分患者伴有痒痒感。

关节剧痛:出现疼痛的部位主要是手腕、脚踝、手指、脚趾等小关节,可伴有全身性肌痛,疼痛特别剧烈。

外出旅游,如何预防基孔肯雅热?

暑期是外出旅游的高峰期,也是蚊媒活动的活跃期,要注意预防基孔肯雅热。

出发前,提前了解目的地传染病情况。出发前及时查看旅游部门、出入境检验检疫部门的旅游提醒,学习相关预防知识,做好防蚊、灭蚊的防护准备。

在基孔肯雅热流行地区旅行时,注意做好防蚊、灭蚊措施。在户外活动时,建议穿长袖长裤预防蚊虫叮咬,也可涂抹驱避剂,避免蚊子叮咬。临时居住场所应配备蚊帐或电蚊香等防护用品。

旅行返乡后,注意做好自我健康监测。从境外或其他流行地区旅行返回后,主动做好自我健康监测,如返回2周内出现发热、皮疹、关节疼痛等症状,应立即就医,并主动告知医生旅行史和蚊虫叮咬史,以便诊治。

居家如何预防基孔肯雅热?

目前没有针对基孔肯雅热的特效抗病毒药物,所以防蚊灭蚊、避免叮咬是防护的关键。

清除蚊虫孳生地:倒扣闲置盆罐避免积水,及时清理住家及周围各类无用积水。家中水生植物建议每周彻底换水一次。储水容器(水缸、水池等)严密加盖,或投放安全的灭蚊幼虫缓释剂。清除各种卫生死角和垃圾。

居家外出防蚊灭蚊:卧室安装纱门纱窗、悬挂蚊帐,备有蚊香、电蚊拍或防蚊灯。外出穿浅色长袖长裤,在裸露皮肤处喷涂驱蚊剂。不要在户外树荫、草丛、凉亭等蚊虫密集处久留。

来源:科普中国

不是所有药都适合“避暑”?

——为夏季家庭药物贮藏支招

雾不均匀的情况,影响药效。

除此之外,普通的片剂辅料中含有淀粉等成分,容易吸湿,造成碎片、潮解和粘连;糖衣片吸潮后会出现花斑、变色,甚至发生膨胀和霉变,也不可存放于冰箱中。

这类药物正确的贮藏方式是:储存在家中阴凉通风的地方,如果温度超过了药物要求的贮藏温度,应及时采取降温措施,如开空调等;容易细湿吸潮的药物,请保留药品原包装,如铝箔或药瓶。

哪些药物和冰箱是“好朋友”?

有些药物对温度敏感,需冷藏。

①生物制品:疫苗、胰岛素(开封前冷藏)、干扰素等。

②血液制品:人免疫球蛋白、破伤风免疫球蛋白等。

③微生态制剂:活菌制剂。

除此之外,栓剂在夏季可能会出现软化的情况,使用前也可短时间内于冰箱冷藏。

不确定药物的储存方式时,请优先查看药品说明书“贮藏”项:

①阴凉处:贮藏温度不超过20℃。

②凉暗处:贮藏处避光且温度不超过20℃。

③冷处:贮藏温度为2℃-10℃

④常温:贮藏温度为10℃-30℃的条件。除另有规定外,贮藏项下未规定贮藏温度的一般均指常温保存。

来源:科普中国



炎炎夏日,气温飙升,药物是否需要“避暑”?不少人会习惯将药物一股脑放入冰箱使其“保鲜”。但事实是冰箱并非药物的“保险箱”,不当的贮藏方式反而会加速药物变质失效,引发健康隐患。

冰箱为什么不能当作药物“保险箱”?

①温度低:冰箱冷藏室的温度通常在2℃-8℃,而大部分药物的适宜贮藏温度为10℃-30℃。虽然高温是药物保存的“大敌”,但在低温环境下,反而会改变一些药物的化学结构和物理性质,从而影响药效。

②湿度高:冰箱冷藏室的湿度可高达70%左右,这样的环境对于易潮解的药物来说无异于“灾难现场”。

这些药物进冰箱,等于“慢性自杀”

对于说明书没有要求冰箱冷藏保存的药物,切记不可“自作聪明”,下面这些药物剂型就不适宜放进冰箱保存。

①糖浆剂:低温会导致糖浆结晶,影响有效成分分布,导致浓度改变,服用时剂量不准。

②散剂、颗粒剂:潮湿环境中容易吸潮结块,甚至发霉变质。

③胶囊:胶囊受潮可能出现软化、粘连等现象,影响药物质量及稳定性;低温环境可能导致胶囊壳变脆,容易破裂,影响药物正常使用。

④外用乳膏/软膏:低温会导致油水分离,使其基质变硬、变稠,涂抹时难以均匀推开,无法在皮肤表面形成有效的保护膜,降低药物的渗透性和吸收效果。

⑤气雾剂:低温可能导致罐体内外压差变小,抛射剂气化不完全,引发喷药不畅、药