

健康关注

我国睡眠障碍发生率呈现日益升高、逐渐年轻化态势

改善睡眠质量意识 你才能睡好觉

今年世界睡眠日的主题是“健康睡眠 人人共享”。来自欧美国家的研究数据显示,6岁以下儿童中患有或曾经患有睡眠问题的发生率约为20%~30%,我国为30%~40%。睡眠问题与儿童日间注意力不集中、多动、情绪行为问题密切相关。

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

3月21日是第24个世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠 人人共享”。中国妇女报全媒体记者在中国医师协会睡眠医学专业委员会启动的2024世界睡眠日科普讲座暨全国义诊活动上采访了相关专家。其间共有来自全国26个省67个城市参与的112家医院举办了全国义诊活动。

“睡眠剥夺”将使老年人、少儿认知功能显著受损

健康良好的睡眠可以促进孩子的体格生长,有助脑发育、语言、认知及社会情绪(个体在长期社会交往中所体验到和表达着的情绪)发展。睡眠问题是儿科门诊中家长常见的就诊主诉之一。来自欧美国家的研究数据显示,6岁以下儿童中患有或曾经患有睡眠问题的发生率约为20%~30%,我国为30%~40%。睡眠问题与儿童日间注意力不集中、多动、情绪行为问题密切相关。

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心发育行为儿科江帆教授、王广海研究员团队利用大型人群队列,揭示儿童早期睡眠与情绪行为问题的相关性研究,对17182名3~4岁学龄前儿童从初入幼儿园即开展3年追踪,结果发现:在这一年龄段儿童睡眠问题如果得到缓解,可能会有利于其情绪行为问题的改善;而持续存在睡眠问题或者新发睡眠问题,与其情绪行为问题的发生密切相关。

这一研究结果提示,要高度重视低龄儿童的睡眠问题,家长应积极寻求专业医生帮助。

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林强调,睡眠和免疫是互相影响的,炎症反应引起免疫系统激活,可破坏正常的睡眠,而良好的睡眠可降低感染风险,改善感染预后和减轻疫苗接种反应。

值得注意的是,“睡眠剥夺”会引起认知功能(注意力、记忆力)的显著受损。陆林表示,早期预防和干预儿童的睡眠紊乱是预防和干预儿童情绪和行为问题的有效、可推广策略。

对老年人而言,保持稳定的睡眠模式可



相关链接

促进好睡眠的建议

怎样判断您的睡眠是否合格?如何拥有好的睡眠?解放军总医院第三医学中心医学心理科主任肖利军解读如下。

睡眠质量是否达标。睡眠可分为长睡眠型(8小时左右)和短睡眠型(6小时左右),4~10小时的睡眠都属于正常范围,主要以第二天醒来能够保持体力,精力充沛为主要判断标准。

与睡眠相关的需要就医的症状。如果出现睡眠打鼾并有以下症状,需提高警惕,及时就诊。

夜间反复憋醒,醒后口干舌燥;家人发现其频繁呼吸暂停,睡眠不宁,不能自主翻身,甚至大汗淋漓;出现白天困倦嗜睡甚至工作或开车时睡着了;睡眠浅,醒后头痛,血压升高,尤其是药物控制不好的高血压病人;经常夜间心绞痛或者心律失常发作;夜尿增多,甚至遗尿;阳痿,性欲减退;青少年出现生长发育迟缓,身材矮小或肥胖等。

治疗前,需明白是否伴有过度通气综合征和阻塞性呼吸暂停,需进行多导睡眠仪的检查。打鼾的病因多种多样,需要根据病因给予相应的治疗。

以下是一些促进好睡眠的建议。

建立规律的睡眠习惯。尽量每天在同一时间上床睡觉和起床,包括周末,以帮助调整你的生物钟。

创造良好的睡眠环境。确保你的卧室安静、黑暗和适度凉爽。使用舒适的床垫和枕头以及适合的床上用品。

避免咖啡因和酒精。尤其是在睡前几小时内,这些物质可能会干扰你的睡眠。

限制电子设备的使用。睡前至少一小时避免使用手机、电脑和电视等电子设备,因为它们发出的蓝光可能会抑制褪黑素的产生,影响睡眠。

适量运动。定期进行适量的身体活动可以帮助你更好地入睡,但应避免在睡前进行剧烈运动。

注意饮食。避免睡前吃得过饱,特别是避免辛辣或重口味的食物。

白天晒太阳。白天接触自然光,特别是早上,可以帮助调节生物钟。

限制午睡。如果晚上有入睡困难,尝试限制或避免白天的小睡。

处理睡眠障碍。如果有睡眠障碍,如失眠、睡眠呼吸暂停或其他问题,应该寻求医生的帮助。

记住,每个人的睡眠需求和习惯都是不同的,找到适合自己的睡眠策略是关键。

(张晓宁)

能有助于降低认知能力下降的风险。

陆林表示,睡眠是一种高度保守的生命现象,与生物进化、物种繁衍和个体生存发展等密切相关。睡眠问题造成的危害不容忽视,如精神压力增大,容易导致精神疾病、焦虑障碍、抑郁障碍等。目前我国睡眠障碍发生率呈现日益升高、逐渐年轻化态势。

睡眠问题与慢性病等密切相关

阻塞性睡眠呼吸暂停是一种普遍且危害严重的睡眠呼吸障碍疾病。北京大学第三医院睡眠中心主任、中国医师协会睡眠专业委员会副主任委员张立强介绍,据全球流行病学调查数据显示,30~69岁的人群中,有近10亿人患有阻塞性睡眠呼吸暂停,我国患病率是23.6%。阻塞性睡眠呼吸暂停的主要病理生理特征是患者在睡眠时上气道反复部分或完全塌陷。

张立强指出,气道塌陷会引起间歇性缺氧、睡眠片段化、交感神经活性增加、胸腔内负压波动等一系列改变。这些改变不仅影响患者的睡眠质量,更与多种严重疾病独立相关。

陆林表示,一项纳入404044人的研究提示,睡眠时间过短(小于等于6小时),可能会增大患高血压、房颤、肺栓塞和慢性缺血性心脏病的风险。

心血管调节与睡眠稳态相互联系,密不可分。相关专家表示,睡眠是一个复杂的生理过程,与清醒时相比,睡眠期间大多数生理功能发生改变,如心率、动脉血压、体温、激素分泌及免疫功能等。据报道,冠心病、卒中、心力衰竭(HF)和心律失常患者的阻塞性睡眠呼吸暂停

患病率分别高达65%、75%、55%和50%。在对接受经冠状动脉介入治疗或外科手术治疗的亚洲冠状动脉疾病患者的研究中,阻塞性睡眠呼吸暂停的患病率约为45%~50%。

据前瞻性流行病学研究表明,阻塞性睡眠呼吸暂停是高血压、脑卒中、缺血性心脏病、心律失常和心力衰竭的独立危险因素。

多中心前瞻性队列研究(如心脏健康研究,SHHS)的证据表明,阻塞性睡眠呼吸暂停、心血管疾病和死亡率之间存在因果关系。三种生物学机制解释阻塞性睡眠呼吸暂停与血管内皮功能障碍和动脉疾病相关:(1)间歇性缺氧导致氧化应激、全身炎症和交感神经活性增加;(2)胸内压变化导致心脏和大动脉壁过度振荡剪切应力引起内皮损伤;(3)反复觉醒诱导反射交感神经激活,通过增加儿茶酚胺的产生引起急性重复性血压升高和持续性血压升高。

好睡眠需要积极的心理暗示

良好的睡眠对健康至关重要,它有助于身体和心理的恢复、记忆的巩固、情绪的的稳定以及免疫系统的正常运作。

陆林建议,对于睡眠问题的调节,当入睡困难时,有意识地运用那些最能使自己感觉舒适、温馨、宁静的美好情景而进行想象;用积极的语言来鼓励自己,换个角度来看待引起烦恼的事情;不要抱着“一定要快点睡着”或者“今天又睡不着”的疑虑,不得不睡的消极观念反倒妨碍身体进入睡眠模式。

陆林建议,平时要进行有意识的自我训练,实现规律作息。不要过多强调睡眠时间的长短。

健康提醒

挑食,可能身体在悄悄保护你

科学家认为,回避食物的行为很可能是一种有效的防御策略,这种类型的过敏反应可以限制我们暴露于有害刺激,来阻止进一步的损伤。



丁香

很多人都或多或少有特别讨厌的食物,比如青椒、香菇、茄子、芹菜、牛奶……尤其是小时候,为了不吃讨厌的食物,得跟长辈斗智斗勇,甚至要被狠狠教训。

一直以来,挑食都被视为坏习惯。近期,科



学家们在《自然》杂志连发了两篇论文,他们发现挑食或许不是一件坏事。

回避食物可能是一种保护机制

过敏,在我们的印象中通常是一种急性的身体反应:过敏原进入身体之后,通过打喷嚏、咳嗽、呕吐、腹泻等手段被排出体外。有时还伴随着致命的后果,比如有人吃了海鲜、花生后直接进了ICU。

然而科学家发现,过敏其实还有一种很隐晦的表现——回避。没错,不喜欢,可能也是一种过敏。免疫系统接触到过敏原食物会发信号给大脑,激起厌恶情绪,让人避开这类食物。

这个过程中,负责通风报信的免疫细胞叫肥大细胞,如果它存在缺陷,没有给大脑通风报信,实验中的动物就会毫不设防地吃下过敏原,继而引起腹泻,并在胃肠道内激发出广泛的免疫激活和炎症反应。

所以科学家认为,回避食物的行为很可能是一种有效的防御策略,这种类型的过敏反应可以限制我们暴露于有害刺激,来阻止进一步的损伤。

总之,如果你吃了一口某种食物,感觉特别厌恶,非常抗拒吃它,可能这东西就是你的过敏原。

不过很多被免疫系统标记为过敏的食物,实际上是无害的。作者也提到,“肥大细胞在动物进化中有显著的保守性”,对有害物质宁可错杀不肯放过。

挑食即使不是因为过敏,也可能有其他生理原因

也有些时候,我们对食物的厌恶并非源于过敏,而是其他先天或后天因素。

每个人对食物的气味、味道、口感的敏感度和接受度都不尽相同。比如TAS2R38基因被称为苦味基因,不同的人有着不同的苦味基因型。苦味敏感型的人更倾向于认为很多绿叶蔬菜是苦的,尤其是西兰花、卷心菜、甘蓝等十字花科植物,日常摄入的蔬菜量也会受到影响。

但放在以前,这其实是一种生存优势——更容易避开苦味的致命毒素。

而CD36等基因,则影响着脂肪摄入量的偏好,有些人非常爱吃肉,有些人却吃不了多少,甚至觉得猪肉有难以接受的味道。

有人觉得香菜有臭虫味,主要是基因OR6A2在作祟,让人对醛类物质更敏感,这也恰好是香菜的风味化合物。对香菇、芹菜、胡萝卜等食物的厌恶,背后也有类似的原因。

另外,很多人发现,小时候讨厌吃的东西,长大后慢慢接受了。这从进化的角度也很好理解。孩童还没有成熟的分辨能力,身体会更多地做主,排除潜在危险,小心翼翼地保护你,生怕吃进去什么有毒的东西。比如一项对8~18个月大的婴儿测试发现,他们讨厌触摸、食用绿色蔬菜,这和对蛇和昆虫的天然厌恶很相似。等长大后,对食物有了自主判断和处理能力,身体也会“放宽限制”,挑食情况自然也会缓解。

因此不少学者认为,儿童对食物的接受度低,或许是种本能的保护反应;挑食是儿童正常成长过程中的一部分。

这两项研究也再次印证,厌恶从来不是没来由的,身体的本能反应往往比思维更超前。对食物的挑剔,背后有复杂的生理原因,而不是“矫情”“惯出来的臭毛病”。

可以确定的是,无论是什么原因引起的挑食,“强迫”都不是一种好的解决办法,搞不好还会带来更加强烈且持久的厌恶。

其实,人类处于自然界的食物链顶端,能吃的食物种类丰富多样,有几种不爱吃的很正常,营养方面代替方案也多,无需为这事儿太焦虑。

防病鲜知道

太懒的人患病风险会更大

一项研究发现,由于人类的心脏已经进化到适用于耐力活动,因此对于那些习惯久坐不动、忽视锻炼的人,患心脏病风险会特别高,心脏也会更像猿类。

该项研究来自英属哥伦比亚大学健康与运动科学学院心脏、肺和血管健康中心的Robert E. Shave博士带领的团队。他们邀请到160名参与者,并对每位参与者的身体进行了全面的检查,包括血压测量以及在各种活动中心脏结构和功能的超声检查。根据参与者的工作和活动水平将其平均分为四组,分别是:精英跑者、美式足球运动员、墨西哥土著自给农民以及很少锻炼(进行体力消耗)的人。同时,研究人员还对40只黑猩猩和5只大猩猩进行了类似的心脏检查,目的是比较各种“类型”心脏的结构和功能。

研究人员发现,随着时间的推移,人类心脏已经进化到更加适合耐力活动,而不是短时间的剧烈能量消耗。值得注意的是,经常参加此类活动的人(如跑者)其心脏的左心室更大、更长,也更有弹性,这意味着他们的心脏可以更有效地将血液泵送到全身。相反的是,不经常进行耐力活动的人,心脏看起来会更像“猿类”,这意味着他们的心脏更擅长处理短时间的身体活动。

研究数据表明,即使在年轻人中,久坐不动的生活方式也会造成同样的后果。生活方式较为懒惰的人更容易患高血压,从而导致严重的心脏病。

(新文)

新冠疫情使全球平均寿命缩短1.6年

近日的一项重要研究显示,在新冠肺炎疫情暴发的头两年,新冠导致全球人口的平均预期寿命缩短了1.6年,下降幅度比之前预期的要大,这标志着数十年来全球平均寿命持续增长的趋势被逆转。该研究发表在知名医学期刊《柳叶刀》上,该报告称在2020年至2021年期间,在报告所分析的204个国家和地区中,高达84%的国家和地区的预期寿命下降,这表明了新冠病毒的破坏性潜在影响。其中15岁以上男性死亡率上升了22%,女性上升了17%。墨西哥城、秘鲁和玻利维亚是预期寿命下降最严重的地方。

2020年到2021年,新冠直接或间接造成了1590万人的超额死亡,这比世界卫生组织此前估计的死亡人数多出100万人。所谓超额死亡人数,是统计死亡人数与未发生新冠大流行情况下的预计死亡人数进行比较,再计算所得。巴巴多斯、新西兰与安提瓜和巴布达是超额死亡率最低的国家,这三个国家均是相对孤立的岛屿国家,因此在一定程度上幸免于新冠疫情的全面冲击。

(夏军雄)

每多使用1.2小时电脑ED风险或增3.6倍

多项流行病学和观察性研究表明,勃起功能障碍与休闲久坐行为有关,并且勃起功能障碍可以通过运动得到显著改善。然而,尚不清楚久坐增加勃起功能障碍风险的潜在机制。

2024年3月20日,上海第二军医大学、国家老年医学中心的研究人员在“*Andrology*”期刊上发表了一篇研究论文,该研究显示,长时间使用电脑,或增加勃起功能障碍的风险,使用电脑的时间每增加1.2小时,与勃起功能障碍风险增加3.57倍相关。

此外,这与男性促卵泡激素水平较低有关,而促卵泡激素对男性生殖系统的正常功能至关重要,特别是对精子的生成和生殖能力的维持。

在这项研究中,研究人员分析了223805名男性,年龄在40~69岁之间,包括6175例ED病例和217630名对照者,通过孟德尔随机化方法分析了3种不同的久坐行为(看电视、驾驶和使用电脑)对ED风险的影响,并探讨了其潜在发病机制。有趣的是,看电视、驾驶与勃起功能障碍风险无关,这表明问题不仅仅在于久坐。

(宋文法)