

编辑:单峰 美编:李张涵 校对:刘烽娟

给哪吒和影迷们提个醒

“迷迷眠眠丹”不能乱吃

近期,《哪吒之魔童闹海》热映,电影中太乙真人掏出的“迷迷眠眠丹”——这颗闪耀着粉色光芒的丹药,竟能让哪吒瞬间入眠,由敖丙控制哪吒的身体。这“迷迷眠眠丹”不就是仙界安眠药吗!然而,现实生活中,“迷迷眠眠丹”可不能私自乱吃,否则就是滥用药物哦。

人间“迷迷眠眠丹” 私自服用危害大

老人一天吃12颗安眠药,长达十多年,会怎么样?近日,南通市第四人民医院睡眠中心门诊,65岁的周奶奶(化姓)前来咨询。

睡眠门诊副主任医师李磊表示,像周奶奶这样,超长时间服用过量安眠药的人并不少。他们当中许多人并非具有精神疾病或者情绪问题,只是单纯对睡眠要求比较严格,过于期望能拥有完美的睡眠。因此,他们选择使用药物来达成目的。

周奶奶坦言,开始使用安眠药的时候只要一片就能奏效,但是随着自身的耐药性增加,用药的剂量越来越大,随之出现记忆力严重减退、反应迟钝等症状。

李磊解释,在电影中,哪吒第一次服用了一粒“迷迷眠眠丹”就能起效,可是随着服用次数越来越多,哪吒索性“对瓶吹”了起来。这其实就是滥用安眠药导致身体对药物产生依赖。长期大量用药导致GABA受体数量减少,敏感性下降是耐受性增加的主要机制。

对安眠药存误解 擅自停药病情加重

明明已经很累了,但说完“晚安”,报复性熬夜族仍然盯着手机屏

幕,企图用熬夜弥补被挤占的个人时间。理智上明白,好好睡一觉对于身体修复至关重要,但很累却睡不着,睡醒了仍然疲惫……成为不少学生族、职场人“无效休息”的真实写照。

实际上,南通四院心理科副主任陈星也发现,部分人整体睡眠质量确实没有以前那么好了。“我的门诊上10%的人都有睡眠问题。”

市区一家房地产公司的销售员王先生表示,近年来,房地产市场不景气,工作和家庭双重压力之下,自己患上了抑郁症,且伴有失眠。就诊后,医生给他开了药物联合治疗,可当他发现药物中有安眠药时,选择了私下停药。“我感觉安眠药对于治疗我的抑郁问题和失眠作用不大,长时间服用还可能会产生药物依赖。”但停药后,他的抑郁情绪并没有得到缓解,反而愈发严重。

陈星解释,安眠药基本都属于精神药品,长期使用确实会产生一定的精神依赖性,但只要在医生的指导下合理安排给药间隔和剂量,在恢复正常睡眠状态后逐渐停药,对身体是不会造成伤害的。

科学应对睡眠问题 合理使用安眠药

面对睡眠问题,很多人在药物使用上容易走向两个极端,要么像

周奶奶一样过度依赖安眠药,要么像王先生一样完全排斥。其实,这两种做法都不可取。

除了服用安眠药外,改善睡眠还有很多科学的方法。规律作息是关键,每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床,假期和周末也不要太大的时间差异,让身体形成稳定的生物钟。营造舒适的睡眠环境也很重要,保持卧室安静、黑暗和凉爽,选择舒适的床垫和枕头,都有助于提高睡眠质量。同时,睡前避免使用电子设备,电子设备发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,从而影响睡眠。像看书、泡个热水澡等放松活动,更有助于进入睡眠状态。

如果确实需要借助安眠药来改善睡眠,一定要遵循医嘱。医生会根据患者的具体情况,如失眠的原因、严重程度等,来选择合适的药物和剂量。患者在服药过程中要及时和医生沟通,反馈睡眠情况和身体反应,以便医生调整治疗方案。而且,在睡眠状况有所改善后,不要自行突然停药,应按照医生的建议逐渐减量,防止出现戒断反应。

睡眠是身体健康的重要保障,只有科学对待睡眠问题,正确认识和使用安眠药,才能告别“无效休息”,拥有高质量的睡眠,保持良好的生活状态。

本报记者朱颖亮

“重塑哪吒”的藕,这样吃更健康!

18日,《哪吒之魔童闹海》登顶全球动画电影票房榜。传说中,哪吒被太乙真人以莲藕重塑肉身;电影中,太乙真人“捏”哪吒时用的是藕粉。作为“哪吒周边”的莲藕是生津活血的佳品,具有极高的食用、药用价值。藕粉怎么选择,莲藕是生吃还是煮熟更好,哪些人群不建议食用莲藕,莲藕如何贮藏?聚焦大家的关注热点,记者采访了有关专家。

莲藕热量很低,不仅饱腹感强,还能促进胃肠蠕动以及预防便秘。大家常吃的藕粉,是从莲藕中提取出来的纯淀粉,在温开水冲调搅拌下会形成凝胶状态。沈阳市卫生健康服务中心健康教育部主任中医师

李涵提示,藕粉的主要成分是碳水化合物,其中大部分是淀粉,还有一部分是可溶性膳食纤维。“现在市面上销售的部分藕粉添加了果干和糖,糖尿病患者选购时要注意看食品成分表,最好选纯藕粉。食用时宜适量,也可粗细搭配,与粗粮、全谷类、豆类等低升糖指数的食物一起吃,可以更好地控制血糖水平。”李涵说。

莲藕既可以炖汤,也可以凉拌,是生吃还是煮熟更好呢?大连医科大学附属第一医院营养科主任医师丁文军表示,莲藕煮熟后寒凉性减弱,转为温性,能滋阴养胃、益血补心、补虚生肌,适宜脾胃功能虚弱者

食用;莲藕生食可清热润肺、健脾开胃、生津止渴,适用于热病烦渴、焦躁、酒醉等症状,对感冒发热咳嗽、支气管炎、肺结核等疾病治疗有益。“不过,生藕性凉,脾胃虚寒、易腹泻的人群,还有产妇和正值经期的女性,不建议吃。”丁文军说。

生活中,人们经常发现,买来的莲藕如果贮藏不当容易褐变、硬度下降,口感变差。专家提示,买来的莲藕如果只需要短时间贮藏,可以放在冷水中浸泡冷藏。如需长时间贮藏,建议放在零下1摄氏度的条件下保存,这样能更好地维持莲藕的外观品质和果肉硬度,也能延缓莲藕褐变。

据新华社



定期奉献“名医
访谈、医疗活动、健康
科普”等精彩视频

儿童健康开学第一课 医学专家说了点啥?

昨天,由市妇幼保健院(市儿童医院)主办,南通报业传媒集团承办的“儿童开学健康第一课”直播活动如期举行。市妇幼保健院眼耳鼻咽喉科主任李靖宇、儿童心理卫生科副主任王飞英、口腔科主任导师高美琴走进直播课堂,跟大家在线互动,答疑解惑。错过直播的家长和孩子可以扫描下方二维码,观看相关视频。



扫码
看视频

医周健闻

市中医院 新设伤口造口 专科护理门诊

晚报讯 15日,南通市中医院正式开设伤口造口专科护理门诊,旨在为慢性难愈合伤口、造口问题以及压力性损伤患者提供更专业、更集中的护理服务。这一举措是医院为应对人口老龄化和慢性疾病发病率上升所带来的健康挑战而推出的。

据悉,该门诊的服务范围广泛,涵盖了慢性伤口护理,如糖尿病足溃疡、下肢静脉性和动脉性溃疡的个性化治疗;急性伤口管理,包括创伤性伤口和烧伤的紧急处理与后续护理;感染性伤口控制,针对脓肿和术后感染伤口的有效治疗;压力性损伤的防治,从预防措施到各期损伤的治疗;造口护理,处理造口周围炎症、并发症和造口裂开等复杂问题。

记者朱颖亮

市肿瘤医院 方便患者停车 礼让车位获赞

晚报讯 近日,南通市肿瘤医院出台了一项“礼让车位”举措,把院内全部地面车位让给患者,受到患者点赞。医院大门外原本需要“排长队”的就诊车辆大大减少,医院周边的交通拥堵现象得到明显缓解。

据了解,该举措推出后得到了医院广大职工的积极响应,许多职工主动调整通勤方式。不少人选择步行、公交、骑车等方式上班,而开车来上班的职工也将车辆停放到院外的停车场。

记者李波 通讯员李真