

一到冬季就容易失眠 老年人如何睡个安稳觉?

连日来,气温不断下降,不少老年人减少了户外活动量。天气寒冷不仅容易引发感冒、关节疼痛、心脑血管病,有部分老年朋友还遇到了失眠的烦恼。

“气温过低便会影响睡眠。”淄博市妇幼保健院内科主任司毅介绍,到了冬天,人体皮肤表层下的毛细血管收缩,血液流量减少,汗腺和毛孔基本闭合,散发热量少,以维持人体正常体温,人在冬天很少出汗,新陈代谢微弱,

更容易觉得困倦。“尤其是老年人或者体弱者,他们对气候的变化更敏感,对环境的变化适应能力差。除此之外,受疾病、睡眠环境改变、饮用引起失眠的饮料及药物作用等影响,部分老年人本就面临失眠的烦恼,因此到了冬季失眠的症状便会更加明显。”

那么应该如何调节,在冬季拥有良好的睡眠呢?首先要养成良好的睡眠习惯。白天应积极参加各项活动,

培养有益身心健康的爱好,使身体各项机能充分发挥能量。除了午休外,限制白天睡眠时间,睡前不能吃得过饱,饮水不宜过多。积极配合医生的治疗,按医嘱服用药物及做各项锻炼。

同时,创造安静、舒适、安全的睡眠环境,调整室内温度、湿度、光线,减少外界环境的不良刺激,保持棉褥、枕芯舒适、软硬适度。此外,睡前喝热牛奶或者饮用适量的葡萄酒有助于睡眠,热水

洗脚、沐浴、颈背部或全身按摩也能帮助睡眠。

“如果是顽固性失眠患者,可以口服调节神经的药物进行治疗。如谷维素、维生素B1片等,必要时可以服用镇静催眠的药物进行治疗,常用的药物有安定片、氯硝西洋片等。服用镇静类药物的患者不能突然停药,应在医生的指导下缓慢停药。”司毅介绍,睡前听轻松、舒缓

的音乐,按摩相关穴位也会有助于睡眠。

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳 通讯员 宋天印

冬季减少痛风发作 这些知识要了解

“高尿酸血症、痛风”多被认为是“老年病”,但是随着生活水平的提高,体检发现血尿酸升高的人群越来越多,发病年龄也越来越年轻化。

高尿酸血症可能没有临床症状,但是如果在受累、受伤、受寒、暴饮暴食、应激、情绪压抑等诱因刺激下,一旦有关节肿痛则为痛风,表现为发作急骤、疼痛剧烈、呈刀割虫蚀样,24—48小时疼痛会达到高峰,需要在内分泌科医生的指导下及时合理用药。随着冬季的到来,不少市民又开始被痛风所困扰,那么高尿酸血症与哪些因素有关系呢?

淄博市妇幼保健院内分泌科主任李艳玲介绍,高尿酸血症有明显的遗传倾向,60%—

80%的高尿酸血症是遗传所致,与尿酸合成、排泄有关的易感基因决定了高尿酸血症的遗传易感性。血尿酸浓度与雌二醇水平呈负相关。雌激素可增加尿酸清除率,促进尿酸排泄,降低血尿酸水平。所以绝经前的女性较少发生高尿酸血症,而内分泌紊乱、雌激素偏少的年轻女性反而容易诱发高尿酸血症。

“研究发现,单次摄入大量果糖或长期较多量摄入果糖均可导致血尿酸升高。某些药物的使用,如利尿剂、水杨酸药物、维生素C、降糖药、免疫抑制剂等均会引起高尿酸血症。”李艳玲表示,“很多患者每逢换季时,痛风便频繁发作,尤其是入冬后尤为明显。想要控制痛

风其实就是要控制尿酸水平。比如,体内的尿酸主要通过尿液排出,天气变冷后不少患者喝水的次数也减少了,而喝水少、尿液不足,随尿液排出的尿酸也减少,不利于痛风控制。此外,冬季也不能忽视日常的活动和锻炼,并且要注意保暖。痛风的治疗不能一蹴而就,需要长期坚持。目前,我们内分泌专业开展院内外血糖管理、妊娠高血糖、青少年糖尿病、中老年糖尿病以及急慢性并发症、甲状腺疾病、内分泌性高血压、高尿酸血症、痛风、垂体及肾上腺疾病等疾病诊治,有需要的市民可以及时来就诊,尽早规律干预、治疗。”

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳 通讯员 宋天印

相关链接

关于痛风的认识误区

误区一:痛风不必用药物治疗

目前,已有实验证实,体内血尿酸80%来源于自身新陈代谢,外源性食物进入体内所产生的尿酸只占20%,饮食控制只能减少外源性尿酸量,对内源性尿酸的产生无任何影响。因此,单纯通过饮食限制降低血尿酸水平,进而控制痛风是难以做到的。

误区二:一旦得了痛风,终生与酒肉无缘,只能“吃糠咽菜”维持生命

痛风是一种代谢性疾

病,能控制,不能根治,因此饮食和运动是痛风患者需要时刻注意的问题,但并不等于说终生与酒肉无缘。

痛风患者在急性期应严格控制嘌呤的摄入,尽可能少食用酒肉。缓解期时,如果患者的尿酸维持达标值以内,则饮食控制可适当放宽,可选择虾、螃蟹等中等嘌呤含量的海产品及牛肉、羊肉、猪肉等肉食品,只是不能多吃。另外,糖也会影响尿酸的代谢,需要控制摄入量。

据“健康中国”公众号

减少疼痛 改善睡眠 缓解焦虑 冬天坚持泡脚好处多

一到冬天,泡脚就成为热门话题。今年又有些特别,天气忽冷忽热,呼吸道感染非常多。那么,用热水泡脚能不能驱走严寒,带来健康方面的好处呢?

泡脚有这些好处

第一个问题,也是最实际的问题:泡脚有没有什么好处?有,分为两个方面。

首先是脚部的好处。美国足病医学协会的调查显示,80%的人存在某种脚部问题,比如,脚臭、脚疼。其中,脚臭跟细菌繁殖有关,将细菌的代谢产物洗掉,味道自然减弱;脚疼多跟鞋子不合适有关,热水泡脚虽然不能从根本上解决问题,却可以减少疼痛。

其次是全身方面。有些足疗店为了招揽顾客,宣称足浴能治疗各种各样的疾病。有一定常识的人,都知道这有些夸张。对整体健康而言,泡脚有两个得到研究证实的好处:一是改善睡眠,晚上泡泡脚,不仅入睡更容易,睡眠质

量也更高;二是减少心理压力,压力太大的时候,我们会不由自主地呼吸变快、心跳加速,血压随之上升,对疼痛也更加敏感,而热水泡脚,可以安抚身体,在一定程度上缓解焦虑带来的问题。

哪些人群不适合泡脚

哪些人不适合泡脚呢?大致来说,有三类人不适合泡脚,还有一类人,需要注意泡脚的方式。

第一,脚部皮肤破损者,比如脚上有伤口。皮肤是人体的第一道防线,一旦受伤,微生物感染的概率便会上升。这种情况下,最好暂时不要沾水,耐心等待伤口愈合。一般来说,伤口很容易察觉,糖尿病患者则有些特别。长期血糖异常,既可能引起脚部皲裂、溃瘍,又会干扰脚部的感觉。换句话说,糖尿病患者可能在不知不觉中出现脚部皮肤破损。近年来的调查表明,老年糖尿病患者出现足部异常的概率相当高。因此,对于

糖尿病患者,尤其是年龄较大者,不宜贸然泡脚,一定要定期去医院接受检查。

第二,存在重大或急性疾病者,比如心脏病发作期、尚未得到控制的高血压、严重的下肢静脉曲张。热水泡脚可以扩张下肢的血管,对一般人没什么负面影响。对于上述患者来说,心血管病会影响血容量的调节能力,而静脉曲张阻碍血液回流,长时间泡脚也许会出现危险。长期卧床的病人,下肢可能存在血栓。猛然用热水泡脚,血栓也许会脱落,进入血液循环。倘若堵住某根重要血管,就会出现严重后果。有媒体报道过这样的案例,虽然不太常见,仍然值得警惕。

第三,对泡脚用品过敏者。有些人喜欢在泡脚时加些东西,成分明确,既往用过就问题不大;如果成分不清晰、以前没有接触过,也许会出现皮肤过敏。此外,有专家建议,儿童不要长时间泡脚。儿童的足弓处于发育阶段,长期泡脚可能引起韧带松弛,进

而导致扁平足。再者,儿童的皮肤较为娇嫩,成年人觉得合适的水温,他们未必能忍受。因此,非要给孩子泡脚的话,一定要注意时间和温度。

怎么才算是正确泡脚

那么,怎么才算正确泡脚呢?首先,是在家里还是去店里?卫生条件合格的话,没什么区别。不过,上海市疾病预防控制中心的研究显示,不是每个足浴场所都落实了“一客一换一消毒”的标准。如果要去外面泡脚,尽量选择可靠的店家。

其次,用什么样的水?对于健康的成年人来说,40℃左右的水温最为合适。老人、小孩宜降低水温,37℃左右。必要时可以买支温度计,将他们觉得合适的温度记录下来。水源方面,自来水就挺好。如果脚上有茧子,可以考虑加点浴盐。浴盐的主要成分是硫酸镁,可以在一定程度上缓解角质层堆积。如果茧子特别严重,最好还是求助于医生,

使用合适的软化药物。

最后,泡多久呢?对于健康的成年人,只要不是太久就问题不大。保险起见,可以将时间控制在10分钟之内。

此外,在泡脚之前或过程中,可以用肥皂清洁双脚。清洁的原则跟洗手一样:普通肥皂即可,不要有遗漏的区域,将每个脚趾缝都清洁到位。泡脚之后,一定要仔细擦干、观察一下脚部的情况。皮肤有没有红肿?有的话,下次最好降低水温、减少浸泡时间。有没有过敏的迹象,比如皮肤瘙痒?有的话,也许选用了错误的泡脚用品,可以暂时不用,观察两天看看。有没有心慌、头晕,乃至呼吸困难之类的不适?如果有,一定及时去医院看看。有的人喜欢在泡脚后用小刀修脚,其实,足茧与长期受压有关,鞋子合适最为关键,再者,修脚时一不留神可能伤到皮肤。剪趾甲也要小心,不注意方法很可能引起甲沟炎。

据“科普中国”公众号