

# 晚上睡不着早上醒不来？

应引起重视 及早就医

日前,《日本经济新闻》刊发一篇题为《睡眠障碍应及时用药》的文章,作者为藤井宽子。文章摘编如下:

睡眠时相延迟综合征是一种常见的睡眠障碍,也就是我们生活中常见的晚上睡不着早上醒不来。有报告显示,年轻人出现此类睡眠障碍的比例在7%到16%之间,给升学和就业造成不小的影响。人们一直以来都将这种睡眠状态理解为是“任性”,不过近来在掌握了致病机理是生物钟发生错乱后,越来越多的人倾向于服药治疗。

居住在日本茨城县的一名高一女生曾在初中时因走路打晃、站立眩晕、早上起不来床等症状前去就诊。在吃了医生给她开的

升压药后,虽然一觉睡到11时,但因为头晕目眩,头都抬不起来。她常常是到天亮才能入睡,以至于无法继续到校上课。

第二年春天,这名女生又到一所综合医院就诊,被确诊为睡眠时相延迟综合征,也就是说她体内的生物钟以24小时为一周期,入睡和醒来的节律出现了大幅偏差。在少量服用治疗精神分裂症的药物后,她逐渐能够在早上9时到10时自然醒来。

体温、血压、睡眠的循环都是遵从体内生物钟的节律运行的。生物钟决定了生活方式是早鸟型还是夜猫子型。这种节律如果严重推迟,就属于睡眠时相延迟综合征。比方说,如果你体内的生物钟推迟5个小时,那么原本零时就寝的人不到凌晨5时是无法入睡的。同样,起床时间也会相应延后,让上班和上学都变得非常艰难。

研究人员正在根据午睡的长度和被研究的特定人群来不断完善相关研究。研究显示,在沙发上的午睡与午后在床上睡几个小时是不一样的;有肥胖病史的人的午睡与健康人的午睡不一样;年轻成年人的午睡与老年人的午睡也不相同。

专家表示,可以把午睡称为“白天的短时睡眠”。专家建议嗜睡症患者进行10分钟的预防性午睡,睡眠呼吸暂停的患者也需要午睡来激发身体活力,而失眠症患者虽然很需要午睡,但往往却无法实现。

人生的每个阶段都有特定的睡眠周期:例如青少年需要更多的睡眠,而老年人的夜间睡眠模式更加零散。一项科学研究表明,对年轻人来

罹患睡眠时相延迟综合征的人很多都是十几岁的初高中生。即使闹钟响起也不能唤醒他们,如果总是强行唤醒,可能会导致其人格出现暴力倾向。

要想让推迟的生物钟回归正常,首先要从改变生活习惯开始。就寝前避免打游戏、玩手机,调暗卧室灯光。晚间尽量不要摄入含有咖啡因的咖啡或者巧克力。调整生活节律也很重要,比如白天尽可能地享受日光。

不过一些患者即便重建了生活习惯,情况也没有改善,所以寻求药物治疗的人也开始多起来。

睡眠时相延迟综合征的症状之一是血压低,所以也能看到患者服用升压药的情况,但有时可能并不奏效。

关于睡眠时相延迟综合征,日本筑波大学教授神林崇认为:“如果年轻人因为疾病无法上学或是上班,将对整个社会的未来造成重大影响。”他呼吁人们在症状持续的情况下能够及时就医。

据参考消息网

## 这样午睡更健康

据西班牙《国家报》网站5月21日刊发一篇文章,题为《更健康的午睡:短而早,且不在床上》,作者为杰茜卡·莫索。文章摘编如下:

“曾几何时,我们在黄昏睡觉,伴随着鸡鸣醒来。”神经科学家马修·沃克在他的《我们为什么要睡觉》一书中写道。他感叹道,尽管现在闹钟仍然在鸡鸣时响起,但当夜幕降临时,工作还没有结束,晚上仍有大量的时间必须保持警觉和清醒。

沃克认为,现代社会已经使人类偏离了我们在基因上设定的睡眠模式:双相睡眠,即晚上睡眠时间长,白天睡眠时间短。他说:“所有人类,无论文化背景或地理位置如何,都会在午后遭遇基因设定的警觉性下降的情况。”而午睡则是对这种现象的自然反应。这名神经科学家断言:“那些将午睡纳入习惯的社

会往往整体健康水平更高。自然双相睡眠的做法和健康的饮食很可能是长寿的关键。”

午睡会对健康状况产生影响。科学界尚不清楚其影响程度,以及它能在多大程度上调节健康或引发疾病,但是关于这个问题的医学研究数据都指向两个大方向:午间小憩有助健康,午睡过长反而有损健康。前不久发表在美国《肥胖》杂志上的一项研究指出,当人们长时间午睡时,肥胖的风险会增加23%;相反,午间小睡的人患高血压的风险则较低。该项研究咨询的专家一致认为,在中午或下午早些时候,在沙发上而不是在床上短暂地午睡(少于30分钟)能使人感到舒适,并有助于提高注意力。

午睡背后意蕴深刻。在科学界,对这一问题的争论很激烈,同一观点在获得支持的同时也会招致反对。

> 辟谣

**止疼药会吃上瘾 再疼也得忍着?** **并不是**

不少朋友都觉得止疼药会吃上瘾,有依赖性,不论是牙疼还是痛经都要硬扛着。其实大可不必。

有成瘾性的止疼药主要是阿片类药物,这些药物一般也买不到。老百姓在药店能买到的止疼药(如阿司匹林、布洛芬、对乙酰氨基酚)都是非甾体类抗炎药,这类药物的原理是抑制前列腺素的合成,不会成瘾。人体内的前列腺素既可以引起疼痛,也有升高体温的作用。所以这些止疼药多半都有退烧作用。

服用止疼药最好遵照医嘱,防止增加肝肾负担。

**味精是化工产品 有害且致癌?** **毫无根据**

味精的主要成分为谷氨酸钠,很多食物里都有它,并不是有毒物质。

目前市面上的味精大多是利用微生物发酵作用制成,这个过程和酿造白酒、酱油类似,生产过程中不会使用“化学原料”,所以味精也谈不上是“化学合成”产品。

谷氨酸钠加热到120摄氏度以上时,可能会产生焦谷氨酸钠,这也是传说中味精致癌的“罪魁祸首”。但其实,焦谷氨酸钠并不致癌,温度过高只是会使其丧失鲜味,所以味精致癌一说纯属子虚乌有。

**喝绿豆汤 可以解“毒”?** **有些夸张**

绿豆常被人称作是“夏季解暑小能手”,闷热的三伏天,喝上一碗清爽的绿豆汤,不仅能带走热气,还能补充水分和营养。绿豆中的钾和维生素B族营养都不错,正好可以弥补高温出汗导致的这部分营养流失。所以,说绿豆汤能解暑是有一定道理的。

至于“解毒”这种说法,就有些夸张了。这个“毒”的定义非常模糊,其实健康人的体内没有那么多“毒”要解,正常代谢所产生的废物和摄入的一些有害物质,都能通过人体的代谢系统正常排出。目前的学术研究中,绿豆也并没有解“毒”的功效。

**反季水果 不健康?** **并不准确**

我们都知道,选购水果时,应侧重于购买当季、当地产的水果,同时还需考虑水果种类的多样性。而认为反季水果在种植过程中会产不利于健康的成分,这种观念并不准确。

果蔬中是否存在不利于健康的成分,与自然栽种还是大棚栽种没有必然联系。随着现代化农业技术的推广应用,大棚栽种水果技术越来越成熟,所有的保鲜剂、食品添加剂、植物生长调节剂,只要是国家相关标准允许使用的,且在规定的用量下,对人体健康是没有危害的。

据科普中国网