

光照是治病“良药”

阿尔茨海默病俗称“老年痴呆”，是痴呆症中的一种类型，占有痴呆病例60%至80%。患者最为人熟知的症状为记忆衰退，就好像脑海里有一块橡皮擦，不断擦去关于亲情、爱情、友情的美好回忆。除此之外，患者还会出现失语、视空间能力减退、抽象思维和计算力减退、人格和行为改变等症状。近期，山东第二医科大学研究团队在美国《公共科学图书馆：综合》刊发新研究显示，光照疗法可改善阿尔茨海默病患者的睡眠和精神行为症状，且副作用较少。

光疗改善老年痴呆症状

在我国，有近1000万名阿尔茨海默病患者。该疾病不仅仅是复杂的健康问题，更会引发棘手的家庭、社会问题。对患者家属来说，他们承受的不止有精神上的打击，还要面临更现实的照护重担。正因如此，探索有效的治疗方法至关重要。

阿尔茨海默病患者通常伴有生物节律紊乱，如睡眠节律紊乱，这会进一步影响患者的认知功能、情绪表现和行为变化等。此前多项研究发现，人体的下丘脑视上核和松果体可调节生物节律，而松果体的分泌水平会受光照影响。由此，国内外研究人员逐步开展了关于光照疗法对阿尔茨海默病疗效的研究。

所谓光照疗法，是一种通过人工或自然光源，旨在促进患者昼夜节律正常

化的非药物干预策略。目前，国内外应用光照疗法治疗阿尔茨海默病主要应用光箱、LED灯、日光、经颅和经鼻的近红外光仪器等。

近年来，国际上关于光照疗法在阿尔茨海默病治疗中的研究逐渐增多，尤其是关于其对患者生物钟和睡眠影响的研究。一些实验性研究表明，光照疗法可能对改善患者的睡眠质量和精神行为症状有积极影响。

在我国，光照疗法在阿尔茨海默病治疗中的应用相对较新，研究和实践相对有限。此前，一项来自宁波市康宁医院的研究调查了光照疗法对阿尔茨海默病患者激越行为的影响，研究纳入61名患者，方法为将一种可连续调节强度的光源固定在便携式推车上，护士于每天

上午9时至9时30分打开光源；患者面对光源，两者之间的距离在50厘米内，为期4周。研究发现，光照疗法可显著降低患者精神错乱发生率，照顾者负担也有所减轻。其作用机制可能涉及光线对生物钟和褪黑激素的影响等。

山东第二医科大学研究团队搜索多个研究数据库，选取和分析了发表于2005至2022年、在7个国家进行的15篇研究，共纳入598例阿尔茨海默病患者，发现光照治疗显著提高患者睡眠效率，提高了患者的日间稳定性（昼夜节律强度的衡量指标），并降低了日内变异性（人们在白天休息和活动之间转换的频率）。在阿尔茨海默病患者中，光照疗法还能减少其抑郁症状，减轻患者的激越症状和照护者负担。

还有其他治疗功效

目前，国内部分医疗机构可能会对阿尔茨海默病患者采用非药物治疗，但光照疗法并未普遍应用于该病临床治疗。不过在其他多个领域，光照疗法已被广泛研究和应用，尤其是与生物钟、睡眠和精神健康相关领域。

减轻情绪障碍

光疗可缓解一些情绪障碍，如季节性抑郁症。季节性抑郁症是因冬季短暂光照引起的一种周期性情绪失调，常在秋冬出现，春夏缓解，一些生活在高纬度、缺少阳光地区的人更容易患病。在

治疗指南中，光疗已经作为季节性抑郁症的一线疗法被运用于临床，可以有效减轻抑郁症状。

调整生物钟

光疗可用于调整生物钟，促进正常的睡眠-清醒周期。这对需要适应时差或轮班工作等人群来说，是一项改善睡眠的有效手段。

治疗皮肤病

在皮肤病领域，光疗法是指利用光波照射至皮肤表面后，部分被吸收，

转化为热能、化学能和生物能，发挥一定的生物学和理化作用。特定波长的光疗能治疗一些皮肤病，且一般波长越长，其穿透皮肤的能力越强。如红蓝光可应用于治疗痤疮；黄光适用于面部过敏、接触性皮炎等；紫外线疗法如308准分子光适用于白癜风、银屑病、特应性皮炎等。

此外，光疗可用于新生儿黄疸、肿瘤等疾病的治疗。一些研究表明，光疗可能对注意力缺陷多动障碍患者的注意力和行为，有一定正面影响；它也是双相情感障碍的一项有效辅助治疗方法。

开一张“光照处方”

太阳光是一种重要的自然光源，也是最为常见的光源之一。合理利用太阳光对维护健康至关重要，一方面太阳光有助于维生素D的合成，有益于骨骼健康、增强免疫系统；另一方面，在户外活动时尽情享受阳光，可改善心情、减轻压力和焦虑。需注意的是，晒太阳要适量、适时、适当，以免引起不适或伤害。具体来看，可参考以下“日晒处方”，同时可咨询医生或专业保健人员的建议制定计划。

第一，选择适当的日晒时段，可根据太阳高度、肤色、地理位置等因素调整。注意避免在中午阳光强烈时暴晒，尽量选择早晨或下午阳光较温和时晒太阳。

第二，控制日晒时长。长时间暴露在强烈的阳光下可能会晒伤，增加患皮肤癌风险。通常，每天可进行15至30分钟日光浴，足以满足大部分人的维生素D需求。

第三，局部做好防晒，如使用防晒霜等，保护皮肤免受紫外线伤害。选择的防晒霜应具有足够的防晒指数，并定期补涂。

第四，注意特殊人群的日晒需求，如老年人、婴儿、皮肤敏感者等，需更谨慎地控制日晒时间并做好防晒措施。

除太阳光之外，人们在日常生活中还会接触各类人造光源，包括暖光灯、荧光灯、LED灯等。这些不同类型的光源具有不同的色温、照度、蓝光等，也会对人体产生影响。使用不适宜的光源会造成人的视觉疲劳、失眠、光辐射危害及生物节律紊乱等问题。

从色温角度来看，黄光让人温暖，蓝白光使人冷静。一般在低照度场所或寒冷气候条件下，宜用暖色温，如客房、卧室、病房等；高照度或温暖条件下可用冷色温，比如热加工车间等；中等照度或一般情况下用中间色温，如办公

室、教室、商场、诊室等。需注意，适合读写的色温介于暖光和冷光之间。因为相比淡黄色光，蓝白光提供最大的亮度反差，会抑制视觉功能发挥，导致眼睛疲劳。从蓝光角度来看，蓝光会引起视觉疲劳甚至损伤，对睡眠也会产生一定影响，且几乎所有LED灯都有蓝光。需注意，购买时可选择包装上标注有执行标准IEC/TR 62778(LED蓝光危害评估最新标准)的产品；在晚上应避免过多接触蓝光。此外，有些灯具的光线会以某种频率闪烁，虽然肉眼觉察不到，但会让眼睛非常疲劳，由此对人体造成伤害。购买灯具时，可打开手机照相功能对准灯具进行测试，若手机屏幕出现栅格，说明灯具光线以某种频率闪烁，应避免购买。

据生命时报
山东第二医科大学教授孟庆慧

润洗结合 缓解 鼻腔干燥

一到冬季，很多北方人会出现鼻干、鼻塞，轻轻擤鼻涕就能看到血丝，严重的甚至会鼻子出血。这是由于冬季寒冷且空气干燥，长期处于温度较低的环境中时，鼻部黏膜水分蒸发过快，从而导致鼻腔干燥，或是毛细血管破裂而引发鼻出血。很多人希望通过润鼻剂来缓解鼻腔干燥。上海交通大学医学院附属瑞金医院耳鼻咽喉科主任医师蔡昌枏告诉记者，润鼻剂一般分3种：鼻黏膜润滑剂、含血管收缩剂的喷鼻剂、激素类喷鼻剂，患者可根据自身情况从功效上进行选择。

鼻黏膜润滑剂

能够滋润鼻腔黏膜，对鼻腔黏膜有保护作用，还能刺激鼻腔黏膜细胞再生，有效滋润鼻腔。临床常用的有复方薄荷油滴鼻液，每次1至2滴，每日3至4次，最常用于鼻腔干燥。冬季最为推荐温盐水(0.9%的氯化钠溶液)冲洗鼻腔和复方薄荷油滴鼻液组合使用。

含血管收缩剂的喷鼻剂

具有血管收缩作用，消除局部充血肿胀的症状，临床上常用的为咪唑啉滴鼻液和羟甲唑啉喷鼻剂。由急、慢性鼻炎引发鼻塞症状时，可一次用1至3滴咪唑啉滴鼻液，一日3至4次。要注意的是，一般只作临时之用，不能长期使用。

激素类喷鼻剂

具有消炎杀菌、抗水肿的作用，临床上常用的有丙酸氟替卡松鼻喷雾剂和曲安奈德鼻喷雾剂等。以丙酸氟替卡松鼻喷雾剂为例，成人和12岁以上儿童每个鼻孔各2喷，每日1次，以早晨用药为好，主要用于止血。如果只是单纯的润鼻不建议自行使用，应遵从医嘱。

除了以上几种方法，日常生活中一些小妙招也能缓解鼻子干燥。室内放加湿器，特别是可在夜间调节室内湿度，防止因为空气湿度低而导致的鼻子干燥出血。不吃辛辣刺激食物，摄入足够的维生素C，加强血管弹性，预防鼻腔黏膜糜烂和毛细血管破裂。出门戴上口罩，防止温度过低导致的鼻腔干燥。

据生命时报