

警惕身體罷工的五個信號

健康的身體需要機體每一個器官的正常運轉,當它們被超負荷或不正確使用時,常通過“罷工”來向主人抗議。出現以下現象時,就意味着身體對你說“你該休息了”或“你該關注一下我了”。

看東西模糊。看不清、看書重影串行、眼睛干澀流淚、眼皮沉重、眼球眼眶酸脹,這都意味著你可能得了“視疲勞綜合徵”。“眼睛就像一架可以自動調焦的照相機,對準了焦距它們才能看清物體。”衛生部北京醫院眼科主任戴虹教授介紹,近距離工作或閱讀時,兩眼內直肌會收縮,距離越近,內直肌收縮越強。閱讀姿勢不正確,連續工作時間太長,眼肌過度緊張,得不到放鬆,就會產生視疲勞。有人認為,眼睛累了休息一下就好了,實際上可沒那麼簡單。反復出現視疲勞的人常伴有頸肩酸痛,這可能提示你工作、學習時的坐姿不正確,此外,記憶力減退,甚至閱讀恐懼症、胃腸道功能紊亂都可能是視疲勞綜合徵的範疇。

戴虹建議,經常看書、用電腦的人,連續工作 1 小時左右就應該起身休息 5—10 分鐘,望一望遠處,舒展一下頸背腰腿,不但能緩解眼睛的疲勞,還能讓肌肉、關節得到放鬆。

白天犯睏。晚上睡不夠,白天老犯睏,總覺得時間不夠用的現代人在打破了“日出而作,日落而息”的睡眠生物鐘後,掉入了睡眠不足的“漩渦”。前不久,在《生命時報》聯合“搜狐健康”及“新華健康”進行的一項民意調查中,超過九成參與者都覺得“缺覺”。北京大學第三醫院神經內科睡眠中心沈揚教授介紹,長期睡眠不足對人們的身心健康都不利,抑鬱症患者中超過 70% 存在睡眠障礙問題。另外,如果晚上睡覺時打鼾,一覺醒來口干、頭暈、頭痛,白天犯睏、嗜睡,就要警惕睡眠呼吸暫停綜合徵,患有這種疾病的患者風險都會明顯增高。北京大學人民醫院高血壓科孫寧玲教授也提醒,“約一半睡眠呼吸暫停綜合徵患者血壓會增高,而且睡眠呼吸暫停越嚴重,高血壓趨勢越明顯。”《胸科》雜誌近期刊文,來自加拿大的研究顯示,以白天犯睏為主要表現的嚴重睡眠呼吸暫停患者,患糖尿病的風險會比正常人高 2—3 倍。

消化不良。暴飲暴食、愛吃生冷食物、

飲食偏嗜、胃部受涼或精神緊張、心情壓抑、思慮過度等都可能影響我們的“胃口”,導致上腹部飽脹、食慾下降、噁心、嘔吐、泛酸、噯氣等多種上消化道功能障礙的症狀。四川省人民醫院消化內科常玉英主任醫師介紹,人的消化器官由長達 8—10 米的消化道及與其相連的許多大、小消化腺組成,機體所需的物質和能量都要經過它們消化吸收。

消化道肌肉運動的異常或消化腺分泌消化液的變化引起的這些消化不良症狀,也可能發生於較為嚴重的疾病,如胃十二指腸潰瘍、膽囊炎、膽結石等。常玉英主任醫師說,相比女性,男性更要警惕胃十二指腸潰瘍;而女性更需小心膽囊炎。研究顯示,男性患胃十二指腸潰瘍的風險要比女性約高 4—6 倍;而膽囊炎的女性比男性多 2 倍左右。

便秘。有進有出才是新陳代謝,人體從食物中汲取營養的同時,排泄“糟粕”也要及時。如果你的排便頻率變慢,2—3 天或更長時間才有一次,那可得小心了。常玉英介紹,小腸吸收食物中的精華後將“糟粕”送到大腸,而這些“糟粕”在體內停留時間過長,可能產生很多有害物質。有研究顯示,糞便在大腸里儲存 12 小時以上,就會產生 22 種有害物質和致癌物質,而有便秘者的結腸癌發病率是正常人的 4 倍多。有害物質中的甲烷、酚、氨等還可能被吸收進入中樞神經系統,干擾大腦功能,突出表現是記憶力下降、注意力分散、反應遲鈍等。另外,大腸不斷吸收水分,使糞便變得乾燥,還增加了肛裂、痔瘡等肛腸疾病的風險。

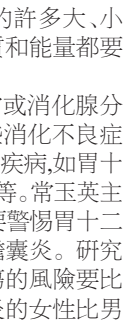
如何能保持消化道通暢 常玉英說,多吃蔬菜雜糧和堅持規律的排便習慣最為重要。建議最好在早餐後如廁,因為這一時段結腸推進動作較為活躍,易於排便,所以無論您有無便秘,到時都應堅持如廁,形成排便生物鐘反饋;排便時應集中注意力,不要看報、看書來打發時間。

肌肉酸痛。偶爾來一次劇烈運動,肌肉酸痛似乎不可避免。但如果沒有參加體育運動卻感到頸肩、腰背肌肉酸痛,那就得注意保護你的脊柱和關節了。衛生部中日友好醫院骨科主任李子榮教授指出,骨關節的活動需要肌肉的支撐,當肌肉過勞累時支撐作用就會減弱,加速關節疾病的發生。

以最常見的頸椎病為例,頸椎每天的關節活動達幾十萬次,這麼大的“工作量”很容易形成退行性病變。若你學習、工作、生活中的姿勢不恰當,如長時間低頭工作、睡高枕頭等,就會造成頸部肌肉疲勞、痙攣,反復痙攣最終會導致頸椎變直甚至後凸,形成了當下困擾很多人的“辦公室病”。因此,當出現肌肉酸痛時,我們就應該警惕這個“信號”,注意改變自己的不良習慣,不但減少肌肉勞損,還能避免骨關節疾病的困擾。

對身體局部的小“罷工”,我們絕不能熟視無睹,及時着手改變不良習慣,才能避免引起更為嚴重的健康危機。(鄭丹)

專家呼籲 別把打鼾不當回事兒



在某醫院接診一名坐着打呼嚕被憋死的中年男子,其妻子告訴醫生,她丈夫是名司機,個頭約 1.8 米,體重 100 余公斤,曾在兩個月前的一天夜里睡覺時,突然喘不動氣了,當時被醫生診斷為睡眠呼吸暫停綜合徵,但在搶救脫離危險後未能接受系統治療,最終導致此次悲劇的發生。據悉,急救門診中發現被打呼嚕憋死的患者尚屬首例,然而,不把打鼾放在心上的市民卻很普遍。

一、多種疾病緣于打鼾

據介紹,睡眠呼吸暫停綜合徵患者的症狀特點是:白天嗜睡,早晨起床時頭疼、頭昏等。

近幾年來,睡眠專家研究發現,腦溢血、心肌梗死等疾病均與打鼾有關。目前,大醫院已在臨床中加

別把打鼾不當回事兒

強睡眠呼吸障礙這一邊緣性臨床學科的研究,他們在心內科、呼吸科、內分泌、腎內科等門診,接診患有慢性阻塞性肺炎、哮喘、糖尿病、尿毒症及粘液性水腫等病人時,讓睡眠呼吸障礙專家參與會診。一旦確診患者病因與打鼾有關,即綜合制定相應的治療方案。

二、呼嚕大並非“睡得香”

專家認為,不少人誤以為打呼嚕聲音大,標誌着“睡得香”,其實這是一種誤區。打鼾者的主要病因是:由於咽腔狹窄,當其熟睡後舌根後墜,造成咽腔阻塞,呼吸不暢,久之即可導致大腦、心臟缺氧而引發或加重多種慢性疾

三、胖人最易“呼吸暫停”

據專家對 200 余名睡眠呼吸暫停綜合症患者檢測發現:患者以中年肥胖男性居多;睡着後鼾聲不均勻,時斷時續;多數重度患者有白天過度嗜睡,疲乏無力;患有難以治愈的慢性咽炎,並且伴有口干症狀;飲酒後可使病情明顯加重;約有一半以上的患者同時患有高血壓。睡眠呼吸暫停綜合徵典型症狀為:記憶力減退、反應能力下降、思維散漫、情緒急躁、多夢、夜間小便次數多、睡眠質量差、性功能減退等。

四、專家呼籲:別把打鼾不當回事兒

醫生在此呼籲廣大打鼾病人,別把呼嚕不當回事兒!成年人也好,小孩也好,男人也好,女人也好,一旦出現比較響亮的鼾聲,都應該及時診治,以免類似的病例重新上演。

睡覺前飲酒不利于健康

喝酒有一定的催眠作用,很多人喜歡在睡前喝酒,以為有助於睡眠,有的失眠者還以此作為治療失眠的手段。其實這是一種誤解。

睡眠實驗研究顯示,睡前喝酒雖能縮短入睡時間,但使睡眠變淺,淺睡眠時間延長,中途醒轉次數也增多,使睡眠變得斷斷續續。可以看出,酒精的作用是使人昏沉欲睡,表面上似乎對睡眠有益,事實上卻可能干擾睡眠。到了下半夜,酒精的作用漸漸消失後,就會導致失眠與多夢,使總的睡眠質量下降。所以睡前喝酒並不能增加總的睡眠時間,反而有可能令睡眠變淺,不利于睡眠。

另外,酒精被分解後產生乙醛,這是一種有害無益的毒素。假若醉酒後即刻入睡,乙醛在體內循環會造成一定程度的脫水。口干舌燥,造成醒來,此後會難以入睡。

對酒精的承受力和反應,有個體差別,有些人只

要喝一點便可以鎮定神經,收安眠之效;但有些人卻喝許多才有反應。借酒來醫治失眠,只容許收一時之效,絕不是長遠的辦法,假若因而養成嗜酒的習慣,更是得不償失。

那些睡眠不良者,在上床前 4-6 小時內不宜飲酒。當然,睡眠正常的人,用餐時的一杯鷄尾酒或一杯葡萄酒在體內持續時間不會太長,未必會對睡眠產生不利影響。所以睡前喝酒並不能增加總的睡眠時間,反而有可能令睡眠變淺,不利于睡眠。



快走是保持健康的最簡單方法

與走路快的人相比,走路速度慢的老年人死於心臟病的幾率將升高 3 倍,步行速度的快慢與跌倒、殘疾等有關,而新的研究表明,走路慢還可以顯著增加罹患心臟病和中風的危險。

據報道,與走路快的人相比,走路速度慢的老年人死於心臟病的幾率將升高 3 倍。以往已有資料顯示,步行速度的快慢與跌倒、殘疾等有關,而新的研究表明,走路慢還可以顯著增加罹患心臟病和中風的危險。

來研究人員對 3208 名 65 歲—85 歲的老年人進行了為期 5 年的觀察,並將研究結果發表在《英國醫學雜誌》上。在 209 個死亡病例中,有 99 人死于癌症,59 人死於心血管疾病,51 人死于其他原因。研究人員使用了一系列的測試手段對步行速度進行監測。結果顯示,與走



路最快的 1/3 人群比較,走路最慢的 1/3 人群其死於心臟病的風險上升了 40%,並且與性別、年齡、體力活動等無關。但其死于癌症的幾率沒有明顯差異。專家指出,這可能與較慢的步行速度能夠增加動脈壁厚度,而快速行走可以增加高密度脂蛋白的水平有關。研究同時表明,步行速度可以作為一種最簡單、有效的措施,來衡量老年人的運動功能和健康狀態。

英國心臟基金會指出:“這項研究再次證實,運動是保持健康生活的重要組成部分。”隨着年齡增長,人們更要注意保持健康,每日應該進行 30 分鐘的有氧運動,以控制體重、降低血壓、調節膽固醇,從而有益心臟健康,而快走是實現這一目標最簡單、有效的方法。(妍)

微笑 牙科診所

周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

專業親切的醫療服務，彈性門診時間

嶄新的尖端醫療設備，合理的收費

提供值得您信賴的全家牙齒保健服務

精通英文，中文，及廣東話

2009年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH

位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉，鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com