

褪黑素并非拯救睡眠的“万能药”

科技日报记者 陈曦

睡眠是人生大事,因为人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的。好的睡眠对恢复体力、促进健康十分重要。但中国睡眠研究会的统计数据显示,2021年超过3亿中国人存在睡眠障碍。近几年,褪黑素相关产品被年轻人士尤其白领推崇为“助眠神药”,在多次电商活动的销量排行中,“褪黑素”类产品销量也位居保健品品类前列。

被称为“失眠救星”的褪黑素真能拯救我们的睡眠吗?长期服用褪黑素到底有没有副作用?带着这些问题,科技日报记者采访了有关专家。

稳定昼夜节律的“暗信号”

“褪黑素是人体内一种可以调节睡眠的激素,是一种生命必需的小分子吲哚胺类物质,高等动物体内的褪黑素由松果体制造,随后进入血液到达其作用的受体。”天津市安定医院睡眠医学科副主任医师孙芸介绍。

褪黑素也被称为“暗信号”,这是因为褪黑素的分泌主要在黑暗状态下进行,晚上分泌增加,白天分泌受到抑制。一旦环境变暗、变黑,

褪黑素就会开始工作,身体就逐渐进入睡眠状态。褪黑素在生物体内发挥着内源性同步节律的作用,能够影响睡眠—觉醒周期,稳定和加强昼夜节律。

研究表明,适时地给予外源性褪黑素补充可以协助调整睡眠周期,尤其是针对褪黑素分泌减少导致的失眠格外有效。褪黑素补充剂也有助于治疗睡眠时相延迟等睡眠障碍,并对时差综合征有一定的缓解作用。

睡眠时相延迟又称昼夜节律性睡眠障碍。出现这种睡眠障碍时,人的睡眠模式会比正常的睡眠模式延迟两个小时或以上,导致人睡得更晚,醒得更晚。研究表明,褪黑素可以缩短入睡所需的时间,并促使存在这种睡眠障碍的成人和儿童更早开始睡眠。

还有证据表明,褪黑素可以改善时差综合征的症状,如易醒和日间嗜睡。“但褪黑素调节睡眠的机制目前尚未完全明确,仍需要进一步研究。”孙芸说。

一些小规模的研究表明,褪黑素或能帮助治疗多种失眠儿童的睡眠障碍。“但是在临床上,医生通常建议家长,将养成良好的就寝习惯作为儿童治疗的第一步。而且家长给孩子

服用褪黑素之前,一定要先咨询医生。”孙芸提醒。

“目前,对于褪黑素的研究结果支持其适用于昼夜节律性睡眠障碍、时差综合征以及儿童睡眠障碍等情况,有这些问题的人群可以在医生指导下使用褪黑素进行治疗。”孙芸强调。

褪黑素不适合长期服用

“短期口服适量褪黑素通常是安全的。”孙芸强调,但褪黑素不适合长期服用,人们应该像看待其他任何安眠药一样看待褪黑素,并在医生的指导下使用。

比起其他安眠药,虽然褪黑素通常带来的副作用更少,但仍然会产生一些副作用,比如白天嗜睡、头痛头晕、胃部不适、头昏沉等。

不太常见的褪黑素副作用可能包括短暂的抑郁情绪、轻微震颤、轻度焦虑、腹部痉挛、易激惹、警觉性降低、意识混乱或定向障碍。

“褪黑素也会与其他药物之间相互作用,在服药时应注意。”孙芸提醒,褪黑素不要和抗凝剂、抗血小板药物、草药、抗惊厥药物、治疗高血压药物、治疗糖尿病药物、避孕药、免疫抑

制剂以及降低癫痫发作阈值的药物一起服用,否则不仅会影响这些药物的治疗效果,还会引起嗜睡等副作用。

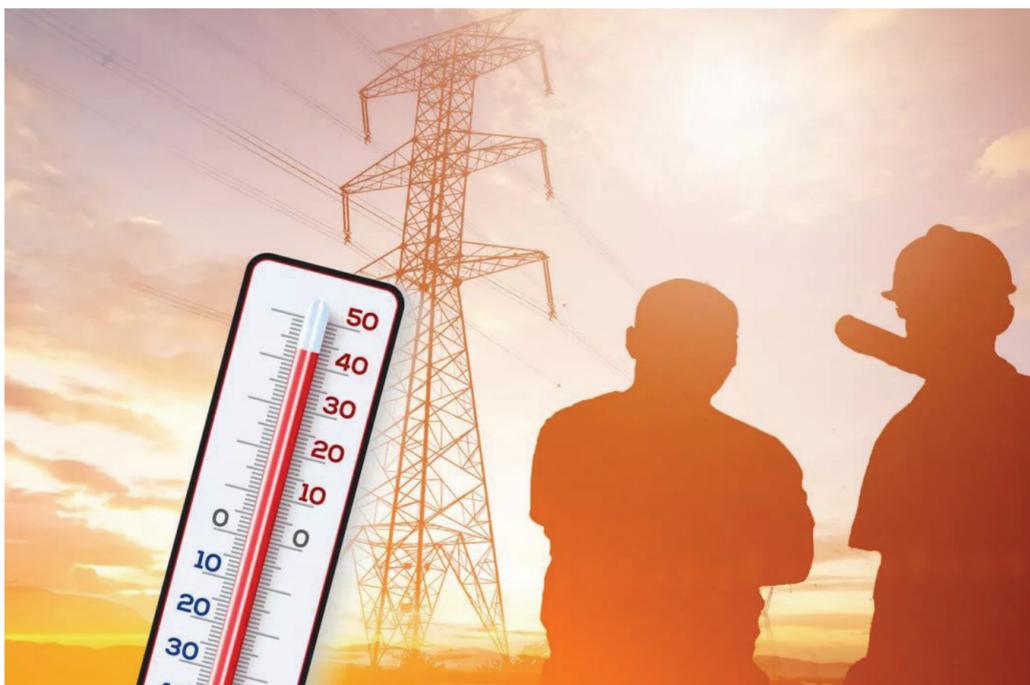
同时有些人群也不适合服用褪黑素,包括孕妇和哺乳期妇女、备孕女性、服用避孕药者、抑郁患者,以及风湿关节炎、红斑狼疮、多发性硬化症等自体免疫疾病患者。

“对于不适合服用褪黑素的人群,其实可以从天然食品中摄取褪黑素。番茄、洋葱、黄瓜、樱桃、香蕉、燕麦、玉米、牛奶、芝麻、南瓜子、杏仁果、黑核桃、姜等都含有褪黑素。”孙芸介绍。

“在服用褪黑素之前一定要咨询医生或睡眠专家,因为很多影响睡眠的潜在健康问题靠服用褪黑素是不能解决的。”孙芸说。

此外,她还建议,患有慢性失眠的人可以尝试针对失眠的一线治疗方法——认知行为疗法(CBT-I)。与助眠药不同,CBT-I能帮助患者找到并解决导致睡眠障碍的不良认知及行为问题。如果患者失眠较重,且同时伴有焦虑、抑郁等其他精神疾病时还需要辅助其他药物治疗,如抗抑郁药物、抗精神病药物等。

热浪来袭 这份防暑养生指南请收好



据浙江老年报 夏至之后,进入一年中最热的时节。此时,老年朋友养生保健该注意哪些方面?杭州市中医院老年病科主任诸葛丽敏送上防暑秘籍。

高温之下,人体水分快速流失,首先要注意的是及时补充水分。诸葛丽敏说,白开水是盛夏补水的最佳选择之一,饮用时要注意定时定量,不宜狂饮,不要等口渴时再喝。伏天高温,人体内盐分和微量元素更易流失。盐开水可以有效补充体内盐分。此外,茶叶中含钾较多,喝淡茶水可以补充丢失的钾元素,维持神经和肌肉的正常功能,特别是心脏的正常运动。

同时,夏季高温会让人食欲减退。诸葛丽敏建议,在烹饪食材时,多用凉拌、清炒的方法,最大程度保持蔬菜的营养成分。烹饪时辅以适量醋、葱、姜、蒜和芥

末,可以增强食欲、促进消化,还有抑菌、降脂、调血压的作用。

“三伏天,建议多吃清淡、质软爽口的食物,少食高脂肪、厚味、辛辣上火的食物。”诸葛丽敏说。她建议,老年朋友适量食用新鲜蔬果,如冬瓜、丝瓜、桃子、西红柿、苦瓜等。也可适量饮用清凉饮料,如酸梅汤、菊花茶、绿豆汤等。

心静自然凉,盛夏养生还要注重养心,保持心情舒畅,老年朋友可多参与绘画、书法、下棋、种花等修身养性的活动。但需注意,不要长期待在空调环境中,也要避免在强烈阳光下进行户外活动。此时最好能适当午睡,午睡时间以半小时至一小时为宜。

养生食谱

解暑:薏米百合绿豆粥

材料:绿豆30克,百合30克,薏仁30克,粳米50克,冰糖适量。

做法:将绿豆、薏仁、粳米淘洗干净,去掉杂质,百合洗净掰瓣,冰糖打碎;将绿豆、薏仁、粳米一同放入锅中,加入500毫升的水,大火煮开;加入百合,转小火炖煮1小时,直到烂熟再加入冰糖即可。

护心:上汤毛豆虾

材料:罗氏虾4只,毛豆300克,鸡汤600克,葱、姜适量。

做法:将虾洗净,去除虾线、虾须,用料酒、葱、姜、豉油、胡椒粉、花椒粉腌渍入味;毛豆入锅,加鸡汤煮至绵糯;将腌渍好的罗氏虾直接放入毛豆锅内,一同煮熟;装盘时将大虾和毛豆捞出,淋入汤汁,撒上蒜蓉,即可食用。

吃盐超标 五个减盐妙招请收藏

据浙江老年报 《“健康中国2030”规划纲要》提出,到2030年,全国人均每日食盐摄入量降低20%。世卫组织会员国商定到2025年将全球人口盐摄入量相对减少30%。减少盐摄入量已被确定为各国为改善人口健康可以采取的最具成本效益的措施之一。据估计,如果全球盐消费量减到建议水平,每年可以防止250万例死亡。

大部分人都吃了太多的盐(平均每天9-12克),是建议最高摄入量的两倍。钠是维持人体神经系统传导、肌肉收缩、心脏跳动的基础物质,对维持生命活动有着重要作用,但过量的钠摄入会增加慢性非传染性疾病发病风险。高钠摄入作为高血压的重要诱因,会进一步使心脑血管疾病与死亡风险升高,除此之外,还会增加慢性肾脏病、骨质疏松、胃癌、老年人认知障碍等其他疾病风险。

《中国居民膳食指南》要求,健康成年人每日食盐摄入量不高于5克(1克盐约等于400毫克钠)。如何减盐呢?五个小妙招请收好。

使用限盐勺

做菜凭感觉加盐,手一抖就加多了,推荐大家使用限盐勺。按照每人每天摄入盐小于5克均分到每餐,如果使用2克的限盐勺,做一个人的菜,用不到一勺的盐就好。

尝试用食材提味

像花椒、大料、葱、姜、蒜、辣椒、胡椒、孜然、洋葱、醋都有独特的风味,烹调时用它们来提味,少放点盐,菜也好吃。

少吃咸菜咸酱

榨菜、泡菜、酸豆角、酸菜等咸菜不仅高盐,腌制过程也损失了很多营养,如维生素C,要少吃。

黄豆酱、腐乳、臭豆腐、豆豉都是高盐食物。以腐乳为例,市面上大多腐乳钠含量都不低,有些腐乳每100克含盐8克。

学会看营养成分表

营养成分表显示,每100克挂面含有618毫克钠。钠含量除以400就是盐含量,即吃100克该挂面摄入的盐是大约1.5克。

外出就餐选择低盐菜品

餐厅为了迎合大众的口味,菜的盐含量普遍不低,下面3点帮助你减少吃盐:点餐的时候叮嘱厨师少盐;尽量少吃带有“熏”“卤”“酱香”“腌”“红烧”“豆豉”“泡菜”“酸菜”这样字眼的菜;点一份清汤或要一碗水,将菜肴过一下,能去掉不少盐。

这四种儿童高发肿瘤要留意

科技日报记者 陈曦

当前恶性肿瘤已成为造成儿童死亡的第二大原因,国家儿童肿瘤检测中心调查研究显示,2018—2020年,我国共有121145名儿童和青少年被诊断为患有肿瘤。

国家卫生健康委儿童恶性肿瘤外科专业委员会副主任委员、天津医科大学肿瘤医院党委副书记、副院长赵强教授表示,儿童肿瘤早期隐匿,具有起病急、进展快、易转移的特点,家长要高度关注神经母细胞瘤、脑肿瘤、恶性淋巴瘤、肾母细胞瘤这四种儿童高发肿瘤。

不过万幸的是,早期经过规范化的诊疗,这四种儿童高发肿瘤患儿7成以上可以被治愈。

神经母细胞瘤症状:发烧、消瘦

神经母细胞瘤一直被称为“儿童肿瘤之王”,发病高峰年龄为0岁—5岁,患儿早期症状常见为发烧、消瘦、局部肿块等。随着诊疗方式的不断更新,如今“儿童肿瘤之王”已不再可怕。

赵强介绍,面对初治神经母细胞瘤,医生可以通过放射性核素技术、微小残留灶检测、基因检查等新技术对神经母细胞瘤的位置、骨髓浸润程度、骨髓转移范围、基因特征等方面

进行精准诊断、评估,从而对患儿进行“个体化诊疗”。

针对晚期复发难治的神经母细胞瘤,目前通过多学科联合诊疗(MDT)团队,动态修正诊疗方案和诊疗模式,利用化疗、手术、放疗、自体干细胞移植及GD2单抗治疗等多手段,可将复发难治性神经母细胞瘤患儿5年无事件生存率(EFS)提高15%,5年总生存率(OS)提高14%,取得较好的疗效。

脑肿瘤症状:头痛、呕吐

目前,我国儿童脑肿瘤发病率在逐年快速攀升,我国每年约有7000名儿童被确诊患有脑肿瘤,儿童常见脑肿瘤的类型有髓母细胞瘤、颅咽管瘤、星形细胞瘤、室管膜瘤及胶质母细胞瘤等。

“儿童脑肿瘤发病高峰年龄为5岁—8岁。患儿早期常见症状为头痛、呕吐、视觉障碍等。”赵强介绍,由于儿童身体正处于发育期具有新陈代谢旺盛、骨髓再生能力强的特点,放疗通常能取得较好的效果。“儿童良恶性脑肿瘤都有治愈可能,如毛细胞星形细胞瘤,5年生生存率达97%。高度恶性的肿瘤,如髓母细胞瘤,5年生生存率可达60%—70%。”赵强介绍。

恶性淋巴瘤症状:淋巴结肿大、乏力

儿童恶性淋巴瘤是发生在淋巴组织的恶性肿瘤,主要分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤两大类。这种疾病的发病高峰年龄为4岁—7岁。患儿早期症状常见为淋巴结肿大、浑身乏力、体重减轻,因其早期症状和体征不明显,时常被当作其他疾病来处理,误诊率可达60%以上。

赵强表示,虽然儿童非霍奇金淋巴瘤绝大多数为高度恶性,但随着医学技术的发展,近年来生存率已明显提高,接近80%,而霍奇金淋巴瘤恶性程度相对较低,治愈率可达90%左右。

肾母细胞瘤症状:腹部肿块、血尿

肾母细胞瘤是小儿泌尿系统中最常见的恶性肿瘤,男孩与女孩的发病率大体持平。儿童的发病高峰年龄为3岁—5岁,早期症状常见为腹部肿块、血尿等。

赵强提醒,腹部肿块是儿童肾母细胞瘤最常见的症状,家长可以通过抚触发现,一般肿块位于儿童腹部一侧肋缘的下方,呈椭圆形,肿块大小不一,较大的甚至可以占到整个腹部的1/3—1/2。

肾母细胞瘤的治疗以手术、放疗、化疗为

主要手段,肾母细胞瘤治疗效果是所有儿童肿瘤中较好的,早期发现并接受规范化的治疗,总体治愈率可超90%。

用“一分钟防癌查体”法及早发现儿童肿瘤

有的儿童发病时年龄较小,还不能通过语言准确描述自己的症状,因此儿童肿瘤想要早期被发现,家长起到了决定性作用。

天津医科大学肿瘤医院儿童肿瘤科主任闫杰教授提醒,家长应在孩子洗澡或熟睡后使用“一分钟防癌查体”法,按照“头颈肩背腹腿背阴”八字口诀,对孩子全身进行逐一抚触检查,尤其注意检查皮下软硬不平的肿物,如发现腹部、四肢有包块应尽快到医院进行专业检查。

有肿瘤家族史、患有遗传性疾病、父母长期接触某些化学物质(油漆、石油产品、溶剂、农药)、母亲怀孕期间接触过电离辐射或服用过某些激素类药物,其患癌风险都会增加。闫杰建议,对于患癌高风险儿童,家长要按时带孩子到专业医院进行体检,通常按照儿童肿瘤的发病规律,建议父母可以在孩子出生后1年内以及孩子3岁左右带孩子分别做一次B超筛查,以及早发现病情及早诊治。

糖友不能擅停「三降药」

据生命时报 据统计,我国约60%的糖友伴有高血压,合并血脂紊乱的糖友比例超过30%。尽管近年来糖尿病的知晓率、治疗率和控制率有所改善,但仍处于较低水平。我国的一项调查显示,在2型糖尿病患者中,血糖、血压和血脂控制综合达标率仅为5.6%。

近日,美国埃默里大学研究团队报告,在开始使用降糖药、降压药、降脂药后又停用的糖尿病患者不在少数。他们分析了1.5万余名成年糖尿病患者使用降糖、降压和降脂药物的趋势。结果表明,有19.5%的患者没有继续使用降糖药,分别有17.1%和43.3%的患者中断了降压药和降脂药的服用。

糖尿病是一种慢性疾病,药物的长期持续使用至关重要。随意停药不仅导致低达标率,加重慢性并发症发生发展,还会引起血糖、血压、血脂的波动。这些都是心血管疾病的独立危险因素,极易诱发急性心脑血管事件发生。大量临床证据显示,减少心血管疾病危险因素,可显著改善糖友心血管疾病的发生和死亡风险。其中,低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)是动脉粥样硬化性心血管疾病最主要的诱因。美国糖尿病学会此前提出,对于年龄大于40岁的糖友,不论其基线水平高低,均鼓励应用他汀类药物,使坏胆固醇降低30%以上。

因此,糖友一定要认识到使用“三降药”的重要性,定期筛查心血管疾病危险因素,包括超重/肥胖、高血压、血脂紊乱、吸烟、冠心病家族史、慢性肾病、白蛋白尿等。只有全面了解自身疾病状况,才能更好地配合治疗。其次,医生在开药时,要优先选择对糖友心血管具有保护作用的降糖药物,包括艾塞那肽、贝拉鲁肽、利拉鲁肽等胰高糖素样肽-1(GLP-1RA)和恩格列净、达格列净、卡格列净等钠-葡萄糖共转运蛋白2抑制剂(SGLT2i)类降糖药。目前,综合治疗往往需多药联合,患者可在医生指导下选择单片复方制剂,减少服药次数。此外,日常饮食和自我管理是影响血糖、血压、血脂的关键因素,家人应鼓励糖友积极治疗,配合用药,合理饮食,增加运动,尽早将指标控制在合理范围内。

出现这类黑斑 切勿掉以轻心

据浙江老年报 当身体某个部位突然出现小黑斑时,不要视而不见,这可能是身体发出的健康预警。当斑斑短时间内突然变大,形状不规则、凸起、瘙痒,颜色与肤色不一致、疼痛、破溃久不愈合、感染、糜烂时,更不能掉以轻心,要及时就医,因为这可能是基底细胞癌。

什么是基底细胞癌?杭州市第三人民医院皮肤外科副主任医师冯卫国说,它是最常见的皮肤肿瘤之一,多见于肤色较浅的成人,老年人也是这一疾病的高发人群。基底细胞癌诱因较多,主要与长时间紫外线暴晒或接触化学用品有关,好发于面部、耳部、手背和前臂等曝光部位。发病早期,基底细胞癌容易被误认为是色素痣,患者也常常因此延误最佳治疗时间。

基底细胞癌在临床上表现为结节型、浅表型、色素型及硬化型四种。结节型是最常见的类型,开始时呈灰白色或蜡状小结节,较硬,逐渐增大,随着结节生长,可能会出现中央溃疡。

冯卫国提醒,目前尚无明确方法彻底预防基底细胞癌,但维持良好的生活环境,避免长时间暴晒和长期接触有害化学物质,加强身体锻炼,提高身体素质都有助于降低发病风险。

有胃病常吃三种菜

据健康时报 胃病三分治,七分养,尤其是初夏时节,早晚天气偏凉,寒气易侵犯脾胃,导致慢性胃炎。越是这个时候,越应该学会养护自己的脾胃。常吃这三种菜,有助于脾胃健康。

一是胡萝卜。营养丰富,还助于消化。脾胃不好的人往往代谢吸收的能力也差,而胡萝卜煮熟后,软糯香甜,有健脾养胃、生津的作用,常吃可以调养脾胃。想要更好地发挥胡萝卜中的β胡萝卜素作用,可以用一定的油脂来溶解它,可以试着做肉丝炒胡萝卜。

二是甘蓝。甘蓝也叫包菜或卷心菜。甘蓝是世界卫生组织曾推荐的最佳蔬菜之一,也被誉为天然胃菜,其所含有的维生素K1及维生素U不仅能抗胃部溃疡,保护修复胃黏膜组织,还能保持胃部的细胞活跃,降低病变几率。

三是山药。“秋天到,吃山药”,秋分过后,天气迅速转凉,温燥转为凉燥,伤及肺、胃,人体正是需温补滋养的时候。而被称为“白人参”的山药,能补益脾、肺、肾。推荐山药搭配鸡蛋黄做粥喝,这个食疗方适合脾胃虚弱、食欲不振、周身乏力的人。

