

□ 养生课堂

睡前喝点酒 有助于入睡?

专家提醒:梅雨季情绪失眠高发,酒精副作用可能更大

随着梅雨季的到来,日照时间减少,浑身黏糊糊的,人的情绪容易低落,晚上睡眠也成了难题。近日,“睡前喝点酒有助于睡眠”的话题引发热议,有不少网友表示,为了加快入睡会借助于酒精。专家提醒,近期,梅雨季节确实是情绪和睡眠问题的高发期,但不建议大家通过饮酒来助眠,酒精带来的副作用可能会更大。

不少女性为了改善睡眠而饮酒

东南大学附属中大医院心身医学科医学博士侯正华副主任医师接受记者采访时称,临床上,不少女性患者为了改善睡眠,选择饮酒。前几天,刚接诊的一位二胎妈妈,自述由于离婚后生活压力大,常常通过喝红酒助眠。

“起初她只需喝一杯红酒便能入睡,但随着时间推移,酒量逐渐增加

到一瓶。”侯正华说,“饮酒后,她不仅睡眠质量差,还会情绪失控,一般都是哭泣后再入睡,但常常凌晨两三点又醒来,还伴随着头痛,次日工作状态不佳。”最终,她被诊断为抑郁症,需要进行系统的抗抑郁治疗。

侯正华指出,酒精中的乙醇对大脑皮层有抑制作用,因此有些人在饮酒后会感到困倦,从而更容易入睡。

但他强调,这种助眠方法并不可取。“酒精虽然能帮助一些人快速入睡,但它也会干扰正常的睡眠周期,导致睡眠质量下降,往往睡得快,醒来也快。此外,长期睡前饮酒会对酒精产生耐受甚至依赖,之后会越喝越多,如果同时伴有一些焦虑或者其他的躯体疾病,还会影响病情的发展以及康复。”

“助眠药+酒”万万不可

张先生(化姓)是一名货车司机,平常闲下来会喝点小酒。最近因为情绪低落,每晚更是耍半斤至七八两白酒来助眠,“只有晚上喝酒的时候心情会稍微好一点,早晨起来情绪会非常差!”但因为第二天还要开车,时常感觉力不从心。侯正华告诉记者,患者来就诊的时候脸都是红

红的。对于一位货车司机来说,这样的工作状态,安全隐患很大,“我们建议他工作暂时先停下来,将情绪和睡眠问题调整好,尤其不能饮酒后驾驶机动车。”

侯正华强调,临床上很多失眠患者往往也伴随着情绪问题。“有些人为了更好地入睡,既喝酒还吃助眠

药。而大多数镇静助眠药有肌松的作用,甚至抑制呼吸。如果过量饮酒,出现醉酒、呕吐,又睡得深,有很大的风险!”此外,长期大量饮酒还会对健康构成极大的威胁,可能影响认知功能,出现转氨酶升高、心脑血管疾病增加的风险。

梅雨季 情绪和睡眠问题高发

侯正华介绍,一般天气好的时候,人的心情也会好,户外活动多,日照充足,松果体分泌的褪黑素会多一些,睡眠相对会更好些。但梅雨季节是情绪和睡眠问题的高发期,容易出现沮丧、动力缺乏、焦虑抑郁等。

对于失眠问题,专家建议,首先需评估是否由心理疾病引起,如焦虑或抑郁。“如果只是单纯失眠,可以在医生指导下适当使用短效助眠药,如唑吡坦、佐匹克隆,这类药物

起效快,适合入睡困难的人群;对于既入睡困难又早醒的人群,可以配合使用长效药物,如艾司唑仑、劳拉西泮或曲唑酮。”侯正华说,“如果伴有焦虑抑郁,还需进行系统规范的抗焦虑、抗抑郁治疗。”他指出,大多数抗抑郁剂并没有显著依赖性,比如艾司西酞普兰、地文拉法辛等;而改善睡眠的药物,可以在医生指导下连续服用不超过4周,一般也不容易产生依赖性。后期,等情绪和

睡眠调整后,可以按需、间断服用助眠药物。

日常生活中,应注意避免主动性睡眠剥夺以及过度防晒。“晚上睡前不要玩手机,因为电子产品或手机屏幕会散发蓝光,影响褪黑素分泌,进而影响睡眠;另外,有太阳时,适当光照和运动有助于睡眠和心理健康,尤其有些女性不要‘全副武装’过度防晒。”侯正华补充。

据《扬子晚报》

暴雨天气易发皮肤病 疾控专家提醒 做好个人防护

新华社长沙6月25日电(记者 帅才)近期,南方多地出现暴雨天气。疾控专家提醒,长时间蹚水或蹚水后不注意清洗,容易诱发丹毒、皮肤过敏、湿疹等皮肤病。

湖南省疾病预防控制中心主任医师刘富强提醒,有人蹚水后不注意清洗,细菌容易从皮肤毛孔进入淋巴管里,可能引发丹毒、淋巴管炎等疾病。丹毒是一种常见的外科感染性皮肤病,主要致病菌为一种溶血性链球菌。患者发病后,会出现发烧、皮肤表面烧灼样疼痛等症状。

“长时间浸泡在水中,容易引发足部疾病。”刘富强说,有人长时间在水中浸泡,皮肤屏障功能遭到破坏,真菌和细菌进入体内,容易引发足癣等疾病。足癣是由真菌引起的皮肤病,具有传染性。糖尿病患者患者在雨天需要做好足部保护工作,避免在雨水中浸泡,预防真菌和细菌感染,以免加重病情。

疾控专家建议群众,出门时要备好雨鞋,在雨中出行时要注意保护皮肤,避免长时间蹚水;如果被污水弄湿脚,应尽快用清水和肥皂清洗,以免病菌滋生。

刘富强提醒,如果出现感染皮肤病的情况,不要用力抓挠,要尽快就医,以免延误病情。如果在雨水中不慎受伤破皮,要及时用碘酒冲洗伤口,用无菌纱布覆盖后及时到医院就诊。因雨水的污染性,皮肤外伤患者一般需要注射破伤风免疫球蛋白,预防破伤风的发生。对于皮肤癣病加重的患者,一般需要适当涂抹抗真菌外用膏药进行治疗。



□ 星空有约

“星月对话”来啦! 我国公众27日可赏土星伴月

新华社天津6月25日电(记者 周润健)27日,6月“天象剧场”将迎来谢幕演出——月掩土星。遗憾的是,我国公众与这幕星空“捉迷藏”无缘,不过当天深夜可以在东方天空欣赏到土星与一轮下弦月“相依相伴”的画面。

月掩行星是天文爱好者十分喜爱的一类天象,特别是月掩金星、火星、木星和土星,这几颗行星足够亮,视直径也足够大,在望远镜中可以看到月面边缘一点点“蚕食”掉行星的画面,

非常有趣。

今年6月期间,土星位于宝瓶座,在午夜后升起,日出时位于东南方天空,亮度约1.1等,后半夜观测条件不错。27日,月球运行至宝瓶座,发生一次月掩土星现象。

天津市天文学会理事、天津科学技术馆天文科普专家宋媛媛介绍,土星是太阳系内第二大行星,仅次于木星,在发现天王星之前,人们把土星公转轨道视为太阳系的疆界。与木星、

天王星、海王星一样,土星也有光环。土星的光环非常壮观,而且用望远镜就能看到,这也让土星拥有了一个响亮的名字——“指环王”。

“本次月掩土星,掩带扫过大洋洲和太平洋,与我国无缘。我国公众只能在27日深夜,月球和土星升起后,看到它们‘在一起’的景象。届时,土星在月球右上方不远处,肉眼看上去就是一个明亮的小光点。这幕‘星月对话’观测时间比较充裕。”宋媛媛说。

月掩土星大致有一个周期规律,每隔5年至6年左右,就会频繁发生,几乎每月一次,然后便陷入连续几年的沉寂。

“虽然月掩土星会在某一个时间段密集发生,但并不是每次都适合在我国观测。以今年为例,共发生10次月掩土星,我国仅能看到其中的两次,一次是7月25日,一次是10月15日,这两次观测条件都很不错。”宋媛媛说。