睡眠好坏直接影响免疫力

“睡得晚、睡得短、睡得浅成为国人睡眠的现实写照”。近日,喜临门发布的《2020喜临门中国睡眠指数报告》这样描述中国人睡眠的现状。这个搜集了4.5亿国人睡眠大数据的报告指出,进入2020年,国民平均睡眠时长仅为6.92小时,相比2013年减少了1.58小时;入睡时间通常在凌晨左右,相比2013年晚睡了2小时;同时,拥有深度睡眠的比例不到1/3。

“90后”人群失眠率增长最为显著。调查结果显示,2018年经常失眠人群占比24.9%,到2019年,这一比例上升到36.1%,增幅为45%。

信息大爆炸时代,智能电子产品普及严重挤占了国人睡眠时间。中国互联网络信息中心数据显示,截至2019年6月,我国网民规模达8.54亿,手机网民规模达8.47亿,网民使用手机上网比例达到99.1%。同时,据Quest Mobile数据统计结果显示,从2019年初到11月底,中国人平均每天在移动设备上花费6.2小时。此外,根据调研数据显示,睡前习惯性玩手机的人群占比59%,包括看电影、追剧、玩游戏、看综艺、聊天等占据了睡眠时间。

睡眠质量与免疫力水平直接正相关。以美国卡内基梅隆大学的科恩教授为首的研究团队发现,即使睡眠受到轻微干扰,也可能影响身体对抗感冒病毒的反应。那些睡眠质量较好的人血液中的T淋巴细胞和B淋巴细胞均明显高于睡眠质量差的人。而这两种淋巴细胞是人体内免疫功能的主力军。

根据对北京、上海、深圳、杭州、武汉等13个城市2100个样本的调查结果显示,睡眠质量好的人比睡眠质量不好的人引起免疫力下降的风险更低。在睡眠指数80分以上的人群(代表睡眠质量好的人群),因睡不好导致免疫力下降的人群占比仅为34.4%;而睡眠指数低于60分的人群(代表睡眠质量不好的人群),这一比例上升为40.5%,睡眠质量的好坏与免疫力水平息息相关。

睡眠不足或睡眠质量差会增加如感冒、腹泻、心血管疾病等发生率。美国一份实验报告证明,“睡眠不足更容易感冒”。该实验围绕“睡眠时间与免疫系统的关系”展开,共有153名年龄介于21~55岁之间的男性和女性志愿者参加。实验结果显示,平均睡眠时间不足7小时的人,其患感冒风险是睡眠时间在8小时以上人的3倍。与一沾枕头就睡着的人相比,辗转反侧睡不着的人患感冒的风险要高出近5倍。

美国国家心肺血液协会主任大卫·高夫指出,不规律的睡眠时间越多,患病风险越大。大量证据显示,长期每晚睡眠时间不足5个小时,会大大增加产生不良健康后果的风险,比如罹患心血管疾病、过早死亡等。

中国妇女报

打疫苗保护自己,也是保护他人

没接种的人会吃亏?接种疫苗别再观望

“我对中国疫苗的安全性有充足的信心。我已经接种了新冠疫苗,我没有不良反应。当然我没有不代表其他人也没有,但是从目前的实际数据看,接种后的不良反应发生率是很低的。”3月23日晚,张文宏医生在一场研讨会上现身说法,建议更多的人接种疫苗。“没接种的人会吃亏”,张文宏医生这句话,无疑具有很强的针对性,因为当下有很多人对接种疫苗犹豫不决。

没有疫苗的时候盼疫苗,有了疫苗盼着产量上来能轮到自己,可现在真要人人接种了,一些人又打起了退堂鼓。有人是被网上信息误导,什么保护效率低、有不良反应、存续时间短等,害怕打了白打或者打了出问题;有人则认为其他人都打过了,自己就安全了,不必去挨那一针两针;更有人认为国家疫情防控非常有力,不可能再出现局部疫情,加之自身注意防护,压根没必要注射疫苗。之所以有这些想法,张文宏医生分析说,“这其实不是疫苗问题,而是人性问题。一件事物得不到的时候,就容易期待;一旦得到了,特别又是免费可得时,又会有人觉得:为什么要给我?”

有人不愿意接种,最根本的原因,还是对新冠病毒和疫情的传播规律、对疫苗的使用及特点,缺乏科学认知。且不说我国目前主要上市的灭活疫苗的安全性在疫苗各序列中最高,就接种疫苗的必要性,钟南山院士强调必须以科学为基准,通过疫苗接种来达成;就疫苗覆盖率,高福院士回应称只有达到70%–80%,才有希望基本实现群体免疫;就不良反应,张文宏医生表示从目前全世界范围看,产生的不良反应是完全可以接受的。公众关心的疫苗问题,权威专家们不止一次地回答过了,不该再有恐慌意识和观望心态。

何时摘下口罩与疫苗接种的覆盖率直接相关,每个人打的每一针都在加速国内群体免疫的进程。专家估计,全球群体免疫需要两三年甚至更长的时间。如果不打、打得人少,不仅国内口罩一时半会儿不敢摘,当世界重新开放的时候,还没有接种疫苗的人更会吃亏,因为去哪里都会担心感染。再说,目前发达国家在快速完成接种,一旦完成接种就会重新开放。如果中国继续关闭,给经济和大众心理造成的影响,会远大于新冠病毒带来的损失。

疫苗是战胜新冠病毒的有力武器,只有疫苗接种达到一定比例,才能形成免疫屏障。疫情之初一些人因不戴口罩、扎堆聚集、不做核酸检测等给自身和社会带来的严重危害仍历历在目。国家为全民提供了疫苗全免费的福利,响应号召,做到应接尽接则是每个公民义不容辞的义务。接种疫苗是保护自己,也是在保护他人。一个人因不接种疫苗吃点亏已经够可惜,因此导致整个社会吃大亏,则更是应该避免的事。

北京晚报

颈椎病重,活动幅度要小

35岁的李先生是一名IT从业者。常年在电脑前工作,他时常感到颈部酸痛乏力。一次,他从网上了解到,做头颈“米字操”可以有效缓解颈椎不适。于是,他在工作间隙勤加练习。一段时间后,他发现颈部确实没有那么酸痛了,然而手脚却慢慢出现了抽搐、发麻的感觉,有时走着走着就感觉腿脚发软,并且越来越严重。李先生来到广东省中医院颈椎病诊疗中心,检查后发现,他存在发育性颈椎管狭窄的情况,且已出现颈部脊髓损伤,必须停止做“米字操”并进行治疗。原本想着通过做操来缓解颈部不适,到头来却导致病情加重,这是因为患者将“米字操”当成了万能操,盲目练习。

“米字操”是当下流行的颈部保健方法,即将头顶或下颌当作笔头,将颈部当作笔杆,反复书写“米”字。这种练习能够通过活动颈部,拉伸周围肌肉,改善颈椎紧绷、僵硬的状态,从而达到缓解疲劳的效果。但是,“米字操”包含颈椎的屈伸、侧屈和旋转等动作,涵盖了颈部活动的最大范围,而且包含几个不同动作的复合动作,稍有不慎,就容易造成颈椎的损伤。

颈椎健康人群,如青壮年、无明显椎间盘突出和骨质增生退变者,练习“米字操”无妨。但要注意不能过快和过度地屈伸旋转,以练习后感觉头、颈、肩轻快舒适为度。

颈椎病患者练习“米字操”时尤其需要注意,不能盲目地活动颈部,尤其几类人要注意:1.颈椎间盘突出者活动颈部时,注意不能做尽量低头的动作。2.发育性颈椎管狭窄者,颈椎所面临的风险远高于正常人,活动颈部时注意不能做头部过度后仰的动作。3.老年神经根型颈椎病患者,多数存在神经根管狭窄的情况,在发作期和缓解期不适宜做“米字操”,尤其不能做颈部后伸的动作。4.脊髓受压者,不管是否发病(出现四肢酸软无力、走路像踩棉花等临床症状),都尽量不要转动和屈伸颈椎,减少颈椎活动。过度的屈伸和旋转动作,尤其是过度的后伸动作,可能会加大对脊髓的刺激和压迫。5.老年人中,骨质增生或动脉硬化者多,椎动脉或颈内动脉管狭窄变小者多,有些老年人的颈部还存在着血管斑块。过度颈椎转动和屈伸会增加血管受刺激的机会,轻者出现头晕,重者则增加中风的风险。

颈椎保持一动不动,时间一长就容易产生不适。变换姿势、活动颈椎,不适感能够有所缓解。所以,在日常生活中,颈椎要“动”起来,“左盼右顾”就是其中一种方式,但要有节制地“动”。

人民网

吃盐多,炎症满身跑

高盐饮食与高血压等心脑血管疾病关系密切。《柳叶刀》杂志上公布的数据显示,2017年,全球因吃盐过多导致的心血管死亡高达300万人。更为严峻的是,吃盐多可能带来的健康损害还不止于此。

高盐饮食增加炎症反应

高盐饮食对血压的影响有一定人群差异,临床上,大致可分为盐敏感人群和盐不敏感人群。当人们采用低盐饮食和高盐饮食模式时,如果平均动脉压(MAP)的升幅等于或超过10%,属盐敏感人群;若升幅小于10%,就是盐不敏感人群。盐敏感人群通常更易因高盐饮食形成高血压,盐不敏感人群受到的影响则不大。因此,临床医生相对更关注盐敏感人群的控盐。

然而,西安交通大学第一附属医院心血管内科主任牟建军等人发表在《中国循环杂志》上的研究提示,高盐饮食对盐不敏感人群的影响也非同小可。

该研究选取18~60岁血压正常者参与了为期3周的慢性盐负荷试验。结果发现,无论是否为盐敏感者,有两个炎症关键指标在饮食高盐期都会显著增高,使身体出现炎症。

因炎症状态可引发白细胞黏附,影响肾素–血管紧张素及交感神经系统,造成血管内皮功能受损,加剧血管收缩,最终就会导致血压升高、动脉粥样硬化及血栓。牟建军说,因为发现了这种治病机制,国际医学界认为,高血压可能是一种慢性的炎症性疾病。不论是否为盐敏感人群,都会因高盐这一独立因素面临健康风险。

除上述研究外,中国医学科学院医学实验动物研究所也发现,高盐会通过活化血小板,激活参与炎症反应的细胞,进而造成血管炎症。中国科学院上海生命科学研究院营养科学研究所在《细胞研究》刊文指出,高盐环境会导致与炎症相关的基因表达升高,抗炎症基因表达相对下降,这意味着身体出现了炎症反应。

炎症带来多种疾病

针对炎症与高盐饮食之间的关系,专家解释称,盐摄入量过高时,人体内可能产生一种免疫细胞,生成过多的促炎症因子,进而出现炎症反应。过度炎症反应下,免疫系统会攻击正常细胞,使机体功能和代谢发生紊乱,就可引发多种疾病。

心脑血管疾病。牟建军说,高盐饮食可导致炎性细胞浸润增加、炎症水平升高,损伤血管,易致脑卒中、心肌肥厚、冠心病、心肌梗死等。临床上,高盐饮食的人如果尿钠量达到100毫摩尔/24小时,心脑血管疾病的死亡率就会显著增加。

2型糖尿病。在2型糖尿病的形成机制中,存在一种“炎症学说”,其认为,2型糖尿病患者的胰岛素耐受和胰岛素分泌缺陷是由相应组织的慢性炎症引起的,炎症反应在从肥胖转变为2型糖尿病进程中起着关键作用。

肾脏疾病。饮食中摄入的盐绝大部分都由肾脏代谢,因此高盐饮食会加重肾脏负担,从而导致肾脏功能减退。另有医学研究发现,炎症状态下尿蛋白增加,也可加重肾脏损伤。

肺部疾病。2015年刊登在《细胞研究》上的动物实验研究发现,持续高盐饮食会加剧小鼠肺部炎症和损伤,与正常饮食组相比,高盐饮食组小鼠肺部炎症促进分子的表达水平增高,出现了更严重的肺水肿。

肿瘤。国际科学期刊《自然》杂志曾撰文指出,炎症有促肿瘤生长的作用,包括提供适于癌细胞增殖的环境、促进血管生成以满足癌细胞的营养需求、改变对激素和化疗的响应等。2010年发表在《细胞》杂志上的研究进一步提出,炎症对肿瘤的发生、发展、侵袭和转移起决定性作用。

国人减盐比较缓慢

北京大学人民医院主管营养师蔡晶晶说,尽管我国出台了多份指导文件号召减盐,但目前国民的平均盐摄入量仍旧偏高。

2019年,英国伦敦大学玛丽皇后学院在《美国心脏病协会杂志》上发表了一篇关于中国居民盐摄入量的文章。在分析了涉及900名儿童和2.6万名成年人的数据后,研究人员发现,中国成年人过去40年间平均每天食盐摄入量超过10克,达到世界卫生组织推荐量的两倍以上。在南北方差异上,中国北方居民食盐摄入量达到平均每天11.2克,较上世纪80年代时的12.8克有所减少;但南方居民食盐摄入量从上世纪80年代的平均每天8.8克,增加到如今的10.2克。研究者认为,虽然政府在大力倡导民众减盐,四季蔬菜水果也日益丰富,但人们对腌制食品的喜好、加工食品的丰富,以及在外就餐的增多,都成为减盐缓慢的重要原因。

两位专家在接受《生命时报》记者采访时均表示,劝告患者控盐时,听到最多的解释是“人不吃盐,没有力气”。“过去人们从事大量农耕劳作,需要吃盐长力气,但现代社会生产生活方式已发生巨大变化,若这个认识不转变过来,控盐就会很难。”牟建军说。

让低盐饮食成为一种态度

按照《健康中国行动计划(2019–2030年)》提出的倡导目标,人均每日食盐摄入量应不超过5克。蔡晶晶提醒,有特殊疾病的人更需严格控制盐摄入量。比如,高血压患者每天吃盐一定不要超过5克,约为一啤酒盖的量;肾功能不全者,盐摄入量则要控制在3克以下。为此,专家建议从三个方面加以控制。

搞清盐来源。伦敦大学玛丽皇后学院教授何凤俊说,在中国,大部分食盐摄入来自家庭烹饪用盐,但当前的一个趋势是加工食品、街头小吃、餐馆和各种快餐连锁店快速发展,必须要注意相关食品中的含盐量。我们日常饮食中的酱油、酱豆腐、咸菜、泡菜、熏肉、酱牛肉、火腿肠、腊肠等咸味食物都是含盐大户。比如,一个咸鸭蛋含4克盐,一根广味香肠有3克盐,一块酱豆腐(约20克)含1.5克盐,一些甜味点心的含盐也较高。因此,除减少外出就餐、少吃加工食品外,建议在购买食物时仔细查看食品营养标签,优先选择钠含量低的。

做菜用盐勺。中国疾病预防控制中心最近发表的一项研究显示,做饭时使用2克限盐勺的人,3年后平均每天的食盐摄入量减少了3.49克,而不用限盐勺的人平均仅减少2.2克。这些使用限盐勺的人,3年后血压降低幅度也比没有使用限盐勺的人更明显。此外,在家做菜时要善用醋、柠檬汁、葱、姜、蒜等调味,可弥补因咸味降低带来的口感不适;少油炸烧烤,多用蒸煮方式,也利于控制用盐量。

优选低钠盐。牟建军说,肾功能正常的人优先选择低钠盐,这种盐中添加了钾,可对钠离子起到拮抗作用,并促进钠排出。我国居民的钾摄入量普遍偏低,因此吃含钾的低钠盐获益效果会更明显。

要严格做到每人每天摄入5克盐,短时间内非常难实现。但低盐饮食可以成为一种态度,在自我提醒中渐渐养成一种生活习惯,每天少放一点,久而久之就有可能达到最终目标。一般来说,人两周就能适应新口感,3个月后即可形成习惯。

生命时报

健康饮水小常识

少量多次饮水。水是生命之源,人体的每一个细胞都需要水分来维持。《中国居民膳食指南》建议健康成人饮水量为每日1500—1700毫升,不喝水或者水分摄入过少,容易造成血液粘稠,诱发心梗。对于心脏功能不健全的患者,又急又快的喝水方式容易增加心脏负担,加剧病情。因此,大家在生活中可以养成少量多次饮水的习惯,保持水分的正常摄入,不要等渴了再喝。心脏病患者需要和医生沟通,制定合适的饮水量,在生活中严格限盐、限水,这样可以起到预防心绞痛、心梗等疾病的作用。

小口慢速喝水。洗完澡或者运动过后,失水速度过快,需要小口慢速地补充水分。在大量排汗后身体还会随之丢失一部分盐分,可以适当饮用一些淡盐水或者运动型饮料。

饭前半小时一杯水。饭前半小时喝适量的水能够有效控制进食量,促进新陈代谢,预防便秘问题,促进肠胃消化。

科技日报

春季养肝,睡比吃重要

70%以上肝病患者习惯熬夜

顾慧华是浙大医学院附属杭州市西溪医院肝病专家,有36年的肝病诊疗临床经验。顾慧华在门诊病人中做过一个不完全统计,70%以上的人做不到晚上10点前睡觉,能做到的绝大多数是上了50岁的人,年轻人大多数习惯在半夜12点以后才睡。

“我有一个病人,是乙肝病毒携带者,之前定期复查都蛮好的。真的就一周的时间,为了赶一个项目,每天熬到凌晨一两点才睡,然后人就一直觉得很累,胃口也不太好,结果检查发现,肝功能已经不好了。幸运的是,我给他用上保肝降酶的药半个月后,各项指标恢复正常。但这件事是很危险的,如果不幸变成爆发性肝炎,肝衰竭是会危及生命的。”说到最后一句时,顾慧华特地提高了音量。

相信大家都听说过著名的“木桶理论”——一个木桶能装多少水,取决于它最短的木板。对于乙肝病毒携带者来说,这就是他们的“短板”,一有什么风吹草动,肝脏出问题会更快。

小心坏情绪常跟熬夜联手“爆肝”

前不久,熬夜“爆肝”的年轻人到底在干啥的话题冲上了热搜,顾慧华提醒:“经常跟熬夜联手‘爆肝’的‘帮凶’就是坏情绪。”

很多人认为情绪对身体的损伤不会很大,其实不然,生活中不如意的事情要占到80%,而这些不如意的事情容易引起暴躁、抑郁、紧张等,而这些负面情绪如果不能及时释放,容易在体内产生有害物质,而这些有害物质会刺激肝脏细胞,容易引起肝气郁结、肝火过旺,从而影响到肝脏健康。

顾慧华说,有些肝病患者,尤其是乙肝患者,在得知自己患了此病后就变得焦虑、抑郁,为了瞒着领导和同事,连请假上医院检查都不敢,就怕自己生病的事被发现。这里必须再强调一下:乙肝病毒是通过血液传播的,一般的生活接触不会传染,并且现在母婴阻断技术已比较成熟,可以成功阻止病毒由妈妈传给下一代。

春季养肝,早睡早起存正气

中医认为“正气存内,邪不可干”。在顾慧华看来,晚上好好睡觉是最有效也不花钱的存正气之法,而熬夜则会大大损耗正气。肝病患者如此,健康人群亦是如此。

“作为一个中医,我是比较注意养生的,年轻的时候就很少熬夜,但要做一个好医生得不断学习和研究,因此有时也不得不为之,可我只要连续熬夜一周,接着肯定会感冒。现在年纪大了,已经不敢熬夜了,我最近几年就基本没感冒,”顾慧华“现身说法”。

春天是养肝的季节,春分之后昼长夜短,更应早睡早起抓住夜晚的黄金睡眠时间来养护肝脏。另外,规律生活,节制饮食,特别是不抽烟、不喝酒,可以保护肝脏少受损伤。而得了肝病也不用慌张,规范治疗,定期复查,阻止肝病恶变的进程。

钱江晚报

糖尿病人该补充什么维生素?

糖尿病是一组遗传和环境因素相互作用而导致的代谢性疾病,由于胰岛素分泌功能缺陷和(或)胰岛素生物作用障碍而导致的碳水化合物、脂肪、蛋白质等代谢紊乱。

糖尿病危害极大,如不及时治疗和有效控制血糖,糖尿病病人会合并心血管、眼、肾、神经系统、皮肤等多组织损伤或疾病。糖尿病患者适量和平衡的维生素摄入有利于糖尿病患者纠正代谢紊乱、防治并发症。糖尿病患者需要补充的维生素包括:

β–胡萝卜素

β–胡萝卜素在人体内可以转化成维生素A,有较好的抗氧自由基的能力。因糖尿病患者抗氧化系统失衡,补充β–胡萝卜素有利于控制糖尿病的发展,防止糖尿病并发症。每天可以补充15–25毫克。

胡萝卜素主要存在于深绿色或红黄色的蔬菜和水果中,包括胡萝卜、甘薯、绿芥菜、菠菜、莴笋叶、南瓜等。

维生素E

维生素E又名生育酚,是脂溶性的抗氧化维生素,具有保护β–胡萝卜素免于被氧化的作用,两者有协同作用。糖尿病患者身体中维生素E水平低于正常人群,且伴随年龄增加而下降。正常人维生素E每日推荐摄入量为10毫克,糖尿病患者为防心脑血管疾病等的并发症,每天可以补充维生素E100–200毫克。

富含维生素E的食物包括植物油、麦胚、坚果、种子、豆类及其他谷类胚芽。

维生素C

又称抗坏血酸,是水溶性抗氧化剂,与维生素E及β–胡萝卜素有协同抗氧化作用。

补充维生素C,可以降低2型糖尿病患者增高的血浆脂质过化物,降低血总固醇、甘油三酯,提高高密度脂蛋白固醇,降低氧化修饰的低密度脂蛋白胆固醇,缓解微量蛋白尿及早期的糖尿病性视网膜病变。

健康人群维生素C的每日推荐摄入量为60毫克,糖尿病患者可以补充100–500毫克。

维生素C的主要来源是新鲜水果和蔬菜。

其他维生素

维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12对糖尿病多发性神经炎有一定的辅助治疗的作用;维生素B6,维生素B12及叶酸能降低血浆中的同型半胱氨酸,同型半胱氨酸的血浓度升高会导致动脉粥样硬化发生风险增加;B族维生素还是糖代谢的不同环节中辅酶的主要成分,糖尿病患者应该适当补充B族维生素。

富含维生素B1的食物包括谷类、豆类、干果类、动物内脏、瘦肉、禽蛋中含量也较高;奶类和肉类富含维生素B2;维生素B6含量最高的食物是干果、鱼类、禽肉类;维生素B12主要的食物来源是肉类、动物内脏、鱼、禽、贝壳及蛋类;烟酸主要存在于动物肝、肾、瘦肉、鱼及坚果中。

北京青年报

今年花粉过敏症状眼睛先痒?医生提醒:戴护目镜管用

春暖花开的季节,易过敏人群深受花粉困扰。专家表示,与往年不同,由于今年大家一直戴口罩,过敏者的早期症状以眼痒为主,患者可通过戴护目镜等方式来缓解症状。

眼科诊室前排满了患者

中国天气网推出的全国花粉过敏预警地图显示,近期北京大部分地区处于花粉浓度6级的极高水平。“不到一周,我的眼角就又红又肿。”花粉过敏者陈跃前两天出现了眼睛酸胀、流泪等症状,两三天后,眼睛疼痛难忍。

日前,记者来到同仁医院,眼科诊室前排满了候诊的患者。医生告诉记者,最近来眼科就诊的患者中,相当一部分是因为花粉导致的过敏性结膜炎。严重的,需要输液治疗。

戴护目镜可缓解过敏症状

同样对花粉过敏的王先生这几天都戴着护目镜出门,他说:“每年春天,花粉浓度高时,我的眼睛都会不舒服,戴着护目镜出门感觉会好一点。”在电商平台上,标有“防花粉”的护目镜也备受青睐。有商家表示,近一个月店内70%的订单都来自北京。

那么,戴护目镜到底有没有用呢?对此,眼科专家叶子隆表示:“过敏体质的人群可以戴护目镜,密封性好的硅胶护目镜可以阻挡花粉和眼睛接触,是一种好的防护方法。”

北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳介绍,从2月底北京就进入了花粉期,花粉数量随温度提升而逐渐升高。“今年由于大家一直佩戴口罩,有效地阻止了花粉与鼻黏膜的接触,所以过敏的早期症状以眼痒为主,相关患者可以通过戴护目镜来缓解症状,开车或者在家时也要注意关好门窗。”

北京晚报