

健康生活,从好的睡眠开始

服务健康

睡眠是人类不可缺少的基本生命活动之一,人的一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的。睡眠是人脑的重要功能,有研究表明,白天储存的代谢“垃圾”都要靠睡眠来清除。那么,什么样的睡眠才是好的睡眠?如何才能拥有高质量睡眠?地区第一人民医院神经内科副主任赵敏就此进行了详细讲解。

什么样的睡眠才是好的睡眠?“能在10—20分钟内入睡,夜间不会轻易醒来,即使醒来也能很快入睡;睡眠中无惊梦,睡醒后很快忘掉梦;很少赖床,不需要闹钟就能自然醒;早晨起来精力充沛,没有疲劳感。满足这几个条件就是好的睡眠。”赵敏介绍说,睡眠的质量好坏与人体健康情况有密切关系,目前已有研究发现,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;剥夺睡眠48小时后,人体NK细胞值会显著降低。这些细胞均是人体内免疫功能的“主力军”,长期失眠可导致细胞免疫功能减弱。

赵敏表示,据国外相关研究发现,即使睡眠受到轻微干扰,也可能影响身体对感冒病毒的反应,部分和长期睡眠剥夺可使呼吸道感染,尤其是病毒感染风险增加。可以说“良好免疫源于优质睡眠”,因此只有把觉睡好,人才能少生病、不生大病。

“伴随着生活节奏加快、生活压力大、作息不规律等原因,有睡眠问题的人越来越多。”赵敏表示,大多数成年人每天需要7—8个小时睡眠,青少年需要8—10个小时睡眠,4—12岁儿童需要10—12个小时睡眠,婴幼儿要保证12小时以上睡眠。但是,现代快节奏的工作和生活让人们的大脑处于高度紧张、兴奋状态,夜间难以入睡,从而导致人精神恍惚、萎靡不振,出现睡眠障碍的群体趋于年轻化。

长期睡眠质量差,会让人精力不足、记忆力减退、情绪不稳定、易怒、头晕、头疼、心慌、耳鸣、焦虑、抑郁,并增加患高血压、冠心病、抑郁症等疾病的风险。

如何拥有高质量睡眠?赵敏表示,睡眠障碍疾病主要表现为睡不着、睡不醒、睡不好,不同年龄段的人往往面临不同的睡眠问题。



青少年儿童常有睡眠拖延、晚睡晚起的问题。建议按时起床,养成良好作息规律,睡前不要过度用脑,不玩手机、电脑等电子产品。

中青年工作压力大,但每天应尽量不晚于零时睡觉,睡前不吸烟,避免过量饮酒、喝浓茶或含咖啡因的饮品。白天有规律地锻炼身体可以缓解紧张情绪,促进睡眠。

老年人应早睡早起,白天不要贪睡,午休半小时至一小时即可,多到室外活动、晒太阳有助于睡眠,睡前可以用40℃左右的热水泡脚15—30分钟。

此外,睡前不宜进食,以免增加消化系统的负担,导致睡眠障碍。如果长时间失眠,则需要到医院就诊,对症治疗。(本报记者 吴智萍 通讯员 曹瀚文)

日常生活中,不少人睡前有喝牛奶的习惯。那么,睡前喝牛奶真的有助于睡眠吗?地区疾控中心健康教育科科长麦吾拉·麦麦提就此进行了详细讲解。

“理论上来说,牛奶中的乳白蛋白中含有5.3%的L-色氨酸,它可在体内合成5-羟色氨酸,并进一步代谢为褪黑素,参与睡眠调节。”麦吾拉·麦麦提介绍说,睡前喝牛奶助眠主要有两个原因,一是喝牛奶容易产生饱腹感,吃饱后血液回流至胃部,导致大脑供血不足,容易犯困。二是因为喝温热的牛奶,会让人感觉到放松、舒服,从而缓解一部分焦虑的情绪,起到帮助睡眠的作用。

麦吾拉·麦麦提表示,如果均衡饮食,一般不会存在L-色氨酸缺乏的状况,没必要专门通过喝牛奶补充L-色氨酸。而且牛奶中的L-色氨酸含量很少,进入人体到达大脑的含量就更低,因此助眠作用微弱。一杯牛奶不足以产生充足的“催眠激素”。而睡前喝牛奶,不仅会增加夜间上厕所的几率,还会增加消化负担,从而影响深度睡眠。

“全脂牛奶的脂肪含量高,睡前喝可能会导致体重增加。可以喝一杯150毫升左右的脱脂或是半脱脂牛奶,对体重影响不会太大。”麦吾拉·麦麦提建议,最好在睡前1个小时左右喝牛奶,控制好饮奶量,避免饮用过度。

麦吾拉·麦麦提说,不是所有人都适合喝牛奶,比如有些人喝牛奶会肚子胀,影响睡眠;乳糖不耐受的人喝牛奶容易拉肚子;做过腹部手术的人也不适合喝牛奶;喝牛奶会促进胃酸分泌,所以有消化道溃疡、胆囊炎等消化道疾病的人要避免喝牛奶;对牛奶过敏、泌尿系统结石患者也不宜喝牛奶。(本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀)

睡前喝牛奶有助于睡眠吗?

体检发现结节,应该怎么办?

专家作答

体检报告上的“结节”二字,曾经让不少人寝食难安。什么是结节?结节会发展为肿瘤吗?需要切除吗?9月11日,记者采访了地区第一人民医院呼吸与危重症一科主任秦勇。

“结节是指各个器官内细胞的异常增生,也可以理解为组织器官异常增生形成的‘疙瘩’,一般通过影像学或者触诊等方法发现。”秦勇表示,结节指在影像学检查中与周围组织密度不同的新生物,从病理性质看,可分为良性和恶性。结节与癌症相差甚远,九成以上的结节都是良性的,需要引起重视的结节只是非常小的一部分,通常低于5%。面对结节,大家既不必过度担忧,也别置之不理。应放松心情,正视结节,努力健康生活。

那么,结节是如何形成的?秦勇介绍说,随着影像学手段和检查技术的进步,发现结节变得越来越容易。当前,体检中检出率较高、较为常见的结节有肺结节、乳腺结

节和甲状腺结节。其中,肺结节可能与长期吸烟、吸入空气中的污染物、胸部外伤、肺部炎症、肺结核、肺部肿瘤等有关。甲状腺结节的发生则与遗传因素、自身免疫、长期接触电离辐射、不恰当的碘摄入等密切相关。另外,研究表明,不良情绪会影响内分泌激素,与甲状腺、乳腺等腺体结节的发生密切相关。乳腺结节是乳腺增生病的临床表现之一,乳房疼痛一般在情绪变化、劳累过度的时候出现,疼痛时间过长会影响生活质量。由此可见,保持规律作息、心态放松平很重要,遇事多与亲友倾诉,保持适度运动,让“坏情绪”有一个合适的宣泄口。

发现结节应该怎么办?秦勇表示,发现结节后不必过度焦虑,也不建议盲目自行用药,更不要为了消除结节而尝遍各种未经科学验证的“偏方”。结节能否治愈和结节的来源、部位、性质、病理类型等有

关。大家需要做的是携带病史资料及时就医,请医生进行全面评估。如果结节是良性的,那就趁此机会改掉不良生活习惯,规律生活作息,定期就医随访。如果结节可疑恶性,经专业医师评估后可行超声引导下病理活检。若确诊为癌症,且尚未出现转移时,手术切除通常可达到治愈目的;如果已发生转移,需要结合放疗等手段进行联合治疗。总之,发现结节不要惊慌,应及时去医院进一步检查。

(本报记者 吴智萍 通讯员 曹瀚文)



本版图片均来源于网络

吃大蒜真能杀菌吗?

饮食与健康

拌凉菜、炒菜、吃火锅时,人们习惯放些大蒜来帮助杀菌,有些人在外就餐时也习惯吃上一两瓣生大蒜。那么,吃大蒜真的能杀菌吗?记者就此采访了地区疾控中心健康教育科科长麦吾拉·麦麦提。

“经研究发现,大蒜中含有大蒜素,大蒜素有抗菌作用,能够辅助抗生素治疗相关炎症,可以抑制病原微生物生长和繁殖,抑制肿瘤细胞生长和增殖,以及降低血脂三大功效。”麦吾拉·麦麦提提醒,拌凉菜时放蒜泥、蒜蓉调味,是一种有利于食品安全的做法。但是,如果吃法不当,很可能吃了大蒜也无法获取并吸收其中的大蒜素。

麦吾拉·麦麦提介绍,新鲜的大蒜里其实没有大蒜素,里面只有蒜氨酸和蒜氨酸酶。由于蒜氨酸在大蒜的细胞液里,而蒜氨酸酶则在细胞内,当大蒜被切开或捣碎后,蒜氨酸被蒜氨酸酶分解,才能生成大蒜素。大蒜产生大蒜素的量与大蒜细胞组织受损的程度、参与反应的氧气量、反应持续的时间有关。也就是说,要把大蒜捣成蒜末、蒜泥,比切成蒜片更有利于大蒜素的合成。因此,做拌凉菜的时候,应先将大蒜拍碎、捣烂,再用凉拌菜,这样既能更好地发挥蒜香味,又能最大程度地获得大蒜素。“除此之外,不同的烹调方法也会影响大蒜中大蒜



素的含量。”麦吾拉·麦麦提表示,由于大蒜素不耐高温,所以生大蒜中的大蒜素含量是最高的。有研究对比发现,在烹调过程中大蒜素的损失率由高到低依次为:油炸、蒸制、水煮、微波加热。

麦吾拉·麦麦提建议,健康人群每天吃2至3瓣大蒜可以起到日常保健作用,但也要因人而异。有口腔溃疡、胃溃疡和十二指肠溃疡的人群,以及有皮肤和黏膜疾病的人,应当减少吃包括生葱蒜在内的刺激性调味品。但是不能仅靠大量吃大蒜来防病、控制血压、降低血脂,还应注意保持健康的饮食和规律的生活习惯。(本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀)

秋季天干物燥,皮肤如何保湿?

健康快车

秋季来临,不少人感觉皮肤干燥紧绷不适。“夏秋交替之际,空气中的湿度逐渐降低,昼夜温差拉大,皮肤的皮脂分泌量跟着减少,因此,在洗完脸后皮肤会出现干燥、发痒、紧绷等不舒服症状。”地区第一人民医院中医一科(皮肤科)主任顾煜建议做好以下几点:

对策一:多喝水

日常要及时补水,别渴了再喝。当感到口渴的时候,细胞已经处于缺水状态。

但饮水并非多多益善,建议少量多次地饮水,每人每天饮水量应与失水量达到平衡,并随活动量、环境和饮食的变化而变化。此外,要尽量避免喝多次沸腾的开水、未煮开的水,也不要饮用饮料或果汁来代替饮水,尽量饮用白开水。尽量做到每天晨起喝一杯温开水,这样既可以帮助排除身体代谢产物,也可以补充身体水分。

对策二:学会正确洗脸

洗脸时应使用温水,不仅可以使毛孔充分打开,还不会使肌肤的天然保湿油分过分丢失。若是油性皮肤者,建议可早晚各洗一次。洗脸时,一定要先将洁面乳在手心充分

打起泡沫,否则不但达不到清洁效果,还可能残留在毛孔内引起粉刺。洁面乳涂抹均匀后要用中指及无名指指腹对脸部进行轻柔打圈按摩,对于额头、鼻子、下颏等油脂分泌较多部位,可多按摩几下。面部是从下向上打圈,鼻部从上至下,逆着毛孔的方向。

完成按摩后就可以清洗了,在清洗的时候可以先将湿润的毛巾轻轻地按在脸上,然后再用清水清洗几次。有些人担心太轻柔会洗不干净,就用毛巾拼命地擦洗。其实这样反而会令皮肤受到伤害。

清洗后,还要通过镜子来检查一下发际线周围有没有残留的洁面乳并去除。有些人的发际线周围总是喜欢长痘痘,很多时

候就是因为忽略了这一步。

对策三:科学护肤注意防晒

进入秋季,很多人觉得太阳并没有夏天那般强烈,所以不需要防晒。但其实,在护肤过程中,防晒一直是较为关键的一步,特别是在炎热夏季被晒黑的人,在秋季更需要认真防晒,做好补救措施。

因此,应做好防晒措施,包括物理防晒,如穿防晒衣、打遮阳伞、戴墨镜遮阳帽等,以及化学防晒,如涂抹适合自己肤质的防晒霜。同时还需要注意做好皮肤的保湿锁水工作,才能减少各种肌肤问题的出现。(本报记者 吴智萍 通讯员 曹瀚文)

本版由地区卫生健康委员会协办

1版编辑:李义真 组版:何朝悦 校对:李树莲 2版编辑:陈翔 组版:何朝悦 校对:史文慧 3版编辑:冯磊 组版:刘鹏 校对:李树莲 4版编辑:冯磊 组版:刘鹏 校对:史文慧

遗失公告

温宿汉易水电开发有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。特此公告

温宿汉易水电开发有限公司 2023年9月15日



公告

由新疆本运建设工程有限公司承建的阿恰塔格乡加依塔格(7)村污水处理项目,于2023年8月7日完工,农民工工资、材料费、机械费已全部结清。

特此公告

新疆本运建设工程有限公司 2023年9月15日

公告

由新疆乐鑫建设工程有限公司承建的乌什县依麻木镇汗代克吉然(9)村防洪工程(施工一标段 189+400~190+450),该项目于2023年6月30日完成并验收,工人工资、机械费、材料费、已按合同约定全部付清。

特此公告

新疆乐鑫建设工程有限公司 2023年9月15日

公告

由新疆万安工程建设有限公司承建的阿瓦提县2022年乡(镇)农村公路建设项目(八标段),于2022年9月6日竣工,材料款、人工工资、机械费用已全部结清。

特此公告

新疆万安工程建设有限公司 2023年9月15日

公告

由新疆鑫通水电工程有限责任公司承建的乌什县甄玛河阿瓦提乡4村-7村中小河流治理工程(一标段)项目,该项目于2023年6月20日竣工验收合格,所有机械费、材料费、人工工资已全部结清。

特此公告

新疆鑫通水电工程有限责任公司 2023年9月15日

遗失公告

阿瓦提县乌鲁却勒镇私营个体企业协会(统一社会信用代码:51652928MJY33786XT,法定代表人:木沙·赛买提,有效期限:自2018年9月8日至2023年9月7日)副本遗失,现声明作废。

特此公告

阿瓦提县乌鲁却勒镇私营个体企业协会 2023年9月15日

环评公众参与信息公示

中国石油化工股份有限公司西北油田分公司委托河北省众联能源环保科技有限公司编制的《采油二厂12-7计转站至四号联原油外输复线工程环境影响报告书》(征求意见稿)已初步完成,现进行环境影响评价信息公示,请公众在10个工作日内提出关于该工程建设及环评工作的意见看法。环境影响报告书征求意见稿的全文网络链接:https://www.aksxw.com/sy/gg/202309/t20230913_16025578.html。项目公众意见表网络链接: http://www.xjhbcy.com/hbcyxh/xxgk/255400/hjyxpjgzcycgs/284162/index.html。

中国石油化工股份有限公司西北油田分公司 2023年9月15日

公告

按照财务管理的要求,阿克苏地区融媒体中心(阿克苏日报社、阿克苏地区广播电视台),现对地区融媒体中心截止2023年6月30日之前的债权债务进行清理。请享有原阿克苏日报社和阿克苏地区广播电视台债权的单位和个人以及债务相对人于本公告发布之日起30日内向我中心申报债权(申报债权时需提交债权证明材料);说明债务产生原因及偿还情况(需提供清偿凭证)。逾期未申报所产生法律后果由债权人或者债务人自行承担。联系人:潘雪岩,联系地址:阿克苏市红桥路20号(阿克苏地区融媒体中心) 特此公告

阿克苏地区融媒体中心(阿克苏日报社、阿克苏地区广播电视台) 2023年9月15日

公告

由新疆广利丰建设工程有限公司承建的阿克苏地区乌什县2022年度依麻木镇等乡(镇)高标准农田土地平整建设项目(补充设计)施工二标段,于2023年5月1日完工;阿克苏地区乌什县2022年度依麻木镇等乡(镇)高标准农田土地平整建设项目(补充设计)施工五标段,于2023年4月30日完工;乌什县2022年农村公路大中修养护建设项目(施工第十一标段),于2023年8月6日完工;农民工工资、材料费、机械费已全部结清。

特此公告

新疆广利丰建设工程有限公司 2023年9月15日