

良好的睡眠习惯可以延缓衰老

趁过年调整一下睡眠注意这4点

武汉晚报讯(记者毛茵 通讯员陈红源)最近网上有这样一种说法:有研究发现,与睡眠习惯稳定的人相比,不规律的睡眠或可使生物年龄衰老9个月。这是真的吗?武汉市武东医院睡眠体检中心主任陈钰副主任医师说,良好的睡眠习惯真的可以延缓衰老!趁过年,大家不妨调整一下自己的睡眠,对假期和今后都有益。

2023年8月发表在《睡眠健康》杂志的一项研究表明,保持稳定的睡眠习惯有助于减缓生物衰老过程。与睡眠习惯稳定的人相比,入睡时间偏差较大、工作日和周末睡眠差异大的参与者生物年龄老了9个月。与保持稳定的睡眠习惯的人相比:睡眠持续时间不稳定的参与者,生物年龄大0.63年;补觉较多的参与者,生物年龄大0.52年;入睡时间偏差较大的参与者,生物年龄大0.74年;工作日和周

末睡眠差异大的参与者,生物年龄大0.77年。结论是:保持稳定的睡眠习惯,每天都保持差不多入睡时间、起床时间,有助于减缓生物衰老过程。

目前有两个公认的调节睡眠的影响因子:一个是生物钟,另一个是睡眠自我平衡。通俗点说,影响睡眠的两个关键因素是“要规律”和“要睡够”。想要过年睡得好,陈钰建议:

1. 放假也要规律作息。长假很容易打破原本规律的作息时间安排,并带来长远的负面影响。就算在春节假期里,大伙也应该避免熬夜和晚起床,尽量保持平时的作息习惯。

2. 避免饱食。尽量避免摄入高脂、高热量、刺激性的食物。吃饭时间不规律,加上过度饮食,不仅会加重肠胃的负担,还会对睡眠构成影响。

3. 避免过度饮酒。酒精会减少睡眠过程中快速眼动阶段(REM)的占

比,而REM睡眠是一种深度的恢复性睡眠。一旦REM睡眠减少,在相同睡眠时长下,睡醒后依然会感觉身体很疲惫、缺少活力,甚至会出现大脑昏昏沉沉的状态。

4. 避免睡前刷手机。手机会对我们的大脑构成直接刺激,使得我们始终处于亢奋状态。而手机屏幕发出的蓝光也会抑制身体分泌具有促进睡眠作用的褪黑色素,从而导致睡意减少,睡眠潜伏期(指上床睡觉到真正入睡的期间)延长。

陈钰解释,人体自我修复活动大多在凌晨3时前进行,所以晚上11时至次日3时这段时间的睡眠质量尤为关键。与睡6—9个小时的人相比,睡不够6小时和超过9小时的人心梗风险分别增加20%和34%。对总是睡不好的人,可以试试这些方法——

1. 晚上入睡难:将晚饭时间安排在傍晚6时—7时,吃得不要过多,好让

胃部尽早完成消化任务,交感神经放松下来。睡前1小时不要玩电脑、手机,不把手机带到床上去。每日坚持同样的上床和下床时间,有助培养睡眠节律。

2. 半夜容易醒:睡前别喝太多水,减少起夜。避免摄入影响睡眠的物质,如酒精、咖啡因、烟草。如果只是偶尔出现问题,不妨下床做一些放松活动,如看书、冥想,但不要玩电脑。

3. 早上醒得早:睡前最好不要再想事情,卧室不要放过于芳香的花草。营造安静、黑暗的睡眠环境。睡前可洗个热水澡或热水泡脚;枕头高低、软硬合适,被子薄厚适当。多晒太阳,有助刺激褪黑素的分泌,提高夜间的睡眠质量。

4. 睡眠质量差:将室温控制在稍低水平,如16℃—24℃。打呼噜的人,睡觉时最好侧卧,或在背后放两三个枕头。

上门义诊顺便铲雪,偶遇患者要求看诊

居民点赞家门口“捡”到的医护

武汉晚报讯(记者刘璇 通讯员陆旖婷)“奶奶,最近雨雪天气,您最好少出门,有什么不舒服的就给我们打电话。”2月7日一早,武汉市第六医院(江汉大学附属医院)口腔科眼科综合病区的随访医护开展完上门服务后,对82岁的桂奶奶千叮万嘱咐。

桂奶奶家住西马社区,上月中旬在市六医院做了双眼白内障手术。医生叮嘱她术后定期复诊,但这几天正好遇上冰冻雨雪天气,道路结冰难走,老人正发愁怎么去医院。“没想到医护主动上门来给我检查,还给我送来了所需的药品和营养品,太贴心了。”见医护上门服务,桂奶奶又惊讶又激动。

医护帮桂奶奶检查了双眼术后的恢复情况,正准备前往下一家时,却被积雪拦住了去路。这次随访的患者大多是年纪较大的患者,多居住在老旧小区,路面



医护上门服务除了做常规的检查,还提供相关疾病的健康指导。

冰雪多,不利于老人的出行安全。医护一商量,决定帮居民把路面清扫干净方便他们出行。没想到在清扫过程中,有居民

出他们是市六医院的医护,主动提出就诊需求。医护也来者不拒,一一为他们提供所需的服务。

“今天真幸运!我患眼结石很久了,一直没时间去看。结果今天在家门口‘捡’到医护,耐心又负责。”52岁的陈女士高兴地说,过完年就去医院把眼睛问题解决了。随访医生詹丽华表示,一上午共为6位患者提供了诊疗服务,其中有两位是在铲雪过程中偶遇的,给他们量了血压,做了基础的眼健康检查,还科普了安全、卫生用眼的知识,希望居民都能健康过好年。

张晶护士长介绍,此次上门服务与社区取得了联系,居民只要有需要都可以联系他们上门服务。据了解,上门服务是市六医院口腔科眼科综合病区的一项“传统”,主要是考虑许多患者年纪大或者身体行动不便,难以实现定期复查,医护就主动上门。不仅做常规的检查,还提供相关疾病的健康指导。科室还制定了春节期间的上门服务排班表。

雪天摔倒后谨防这三处骨折

骨科医生给出预防“九尽量”指南

武汉晚报讯(记者关馨 通讯员王媛媛)近日武汉出现的雨雪冰冻天气给市民出行带来诸多不便,华润武钢总医院创伤骨科近两日每天收治30余例脆性骨折患者。2月7日,华润武钢总医院创伤骨科主任郑凯夫提醒,雪天路面结冰,摔倒后三处最容易出现骨折,要注意预防,同时送上“九尽量”指南。

据介绍,在滑倒瞬间,人会下意识用手撑地,导致摔倒时的力量通过手腕传递到前臂,很容易形成桡骨远端骨折(距桡骨下端关节面3厘米以内的骨折)。当滑倒时身体后仰,把注意力集中到一侧的髌部,就容易出现股骨骨折,这也是老年人最常见的骨折之一,又称为“人生最后一次骨折”。由于老年人骨质疏松比较严重,如果滑倒时坐在地上,力量会沿着脊柱传递,很容易出现胸椎腰椎等压缩性骨折,因此对于老年人来说,雨雪天气应尽量避免出行。

01

要首先评估是否有骨折存在

一看是否有红肿疼痛。

如果摔伤部位出现明显的肿胀,伴有红肿淤血,说明伤势较重。对于脊柱受力出现的疼痛,有可能是脊柱压缩性骨折的表现。

二看是否有畸形。如果局部出现变形,与正常的方向不一致,骨折可能性很大。

三看是否功能障碍。如果受伤部位出现活动障碍,很可能这个部位出现了骨折。对于已经出现可疑的骨折,一定要及时就医,自己尽量限制骨折部位的活动,防止造成血管神经的二次损伤,必要时进行X线或者CT磁共振检查来明确诊断。

02

在雨雪天做到“九尽量”

尽量穿着合适的鞋子。选择防滑、抓地性强的鞋子,避免穿高跟鞋或鞋底较滑的鞋子。

尽量放慢步伐。一步一个脚印稳稳地行走。

尽量不要选择骑自行车或者电动车出行。如果必须骑车,要放慢车速,遇到拐弯或者斜坡尽量下车推行。

尽量避免在大雪天提重物。影响身体平衡,也容易导致摔倒。

尽量穿着保暖。中老年人更要做好保暖措施,尤其是腿部和关节。

尽量适当补充钙质。多吃富含钙的食物,如牛奶、豆制品、海产品等。

尽量选择室内安全的锻炼地

点保持锻炼。不宜进行过于剧烈的运动,也不建议过多在室外活动,可在家中做一些太极拳、八段锦、瑜伽等锻炼。

尽量做好家居防护。家里的卫生间、厨房等易湿滑的区域,要做好防滑措施,如铺设防滑垫、安装扶手等。同时注意室外防滑。

尽量定期检查及时就诊。中老年人应定期进行骨骼检查,了解骨骼健康状况。如发现骨质疏松等问题,应及时采取治疗措施。

据了解,近期由于交通不便,华润武钢总医院还贴心地为有需要的患者提供了免费送出院服务,为出院患者预先安排车辆在住院部门口等候,确保患者可以安全顺利返回家中。