

改善失眠 规律作息很重要

专家提醒

修复敏感性肌肤 注意啥

敏感性肌肤特指皮肤在生理或病理条件下发生的一种高反应状态,主要发生于面部,表现为受到物理、化学、精神等因素刺激时,皮肤易出现不同程度的灼热、刺痛、瘙痒、紧绷感等主观状态,常常不能耐受普通护肤品。对于敏感性肌肤,如何进行肌肤修复,要注意以下几点:

1. 避免进食各种辛辣刺激食物、海鲜、鱼虾、牛羊肉、酒等。
2. 尽量避免化妆、卸妆,避免使用祛角质产品,如水杨酸或果酸等。一则化妆品可能产生不良影响,二则卸妆棉可能对面部皮肤造成二次摩擦,加重敏感。
3. 保证情绪平和,避免情绪大起大落,如愤怒、大喜等。
4. 避免长时间在密闭的热环境中,若家中温度较高,可适当降低温度。
5. 洁面时水温要适宜,避免用过冷或过热的水洗脸,每日洁面1-2次即可,洁面时避免使用香皂等刺激性洗涤剂,可使用氨基酸洗面奶等。
6. 避免日晒,外用防晒霜。
7. 避免搔抓。敏感性肌肤经常出现干燥、紧绷、灼热等不适症状,一定要管住手,避免敏感加重。

敏感性肌肤患者谨遵上述几点自行修复效果仍不理想,需要到医院就诊。

石家庄市中医医院皮肤科主任 李领斌



失眠是最为常见的睡眠障碍。要判断是否患有失眠,首先要看入睡是否困难,若入睡潜伏期超过30分钟,一整夜醒的次数大于等于2次,存在早醒和睡眠质量下降等情况,或者总睡眠时间少于6个小时,就意味着存在失眠问题。长期失眠会导致白天精力不足、思维困难、注意力难以集中,或者情绪不稳定、焦虑、抑郁等,还会造成自身免疫系统功能下降,对疾病的抵抗力降低,增加糖尿病、肥胖、高脂血症的患病风险。

据不同个体的情况来判断。最常见的是精神原因,比如精神紧张、焦虑、抑郁、恐惧、兴奋等;其次是躯体因素,比如患者有疼痛、鼻塞、咳嗽或频繁起夜等问题;另外,生活环境、生活方式的改变也会导致失眠,服用某些药物或者脑部病理性因素与失眠都有可能存在直接关系。

想要拥有良好的睡眠体验,规律作息很重要。每日坚持规律作息,久而久之形成自己的生物钟是保障睡眠质量的关键。失眠患者尽量不要因为夜晚睡得不好或睡得不够而在白天过度补觉,白天应增加光

照时长,在室内尽量拉开窗帘,享受自然光,多参与户外活动。如果入睡很快,但经常早醒,需要警惕是否出现了情绪问题,建议寻求专业医生的帮助。

随着社会生活节奏不断加快,慢性睡眠生物节律紊乱导致的失眠也逐渐增多。表现为入睡困难、多次觉醒、睡眠不足等非生理性睡眠。通俗来讲就是总体睡眠时间正常,但因为白天睡的过多,夜晚出现失眠情况,在青少年、工作压力大的人群以及中老年人中多见。建议此类人群以调整睡眠分配为主要目标,白天尽可

能保持觉醒状态,增加运动、工作等能量消耗,白天睡眠时间控制在半小时以内,把睡眠集中分配于夜晚。

需要注意的是,睡眠时长存在个体差异,但凡事都有个“度”,睡眠过多也会出现健康问题。夜间打鼾,尤其是伴有呼吸暂停的人,睡眠质量会明显变差,也会导致睡不醒;另外,患有抑郁症的人群,也会出现睡眠过多、睡不醒的症状,如果长期睡不醒且有明显的情绪问题,建议及早就医检查。

北京安定医院临床心理中心副主任医师 孟策强

出现六种情况 查查肾脏

慢性肾脏病的早期发现、早期诊断是保护肾脏健康的重要环节。那么,早期慢性肾脏病有哪些临床表现呢?

- 一是血尿,即尿液里面出现红细胞。
- 二是蛋白尿,尿液里出现泡沫增多,且久久不能消退。
- 三是高血压,以前没有高血压,新近出现高血压,就有可能肾脏出现了问题。
- 四是浮肿,出现下肢或者颜面的浮肿,这是肾脏病的重要早期临床表现之一。
- 五是不明原因的恶心、呕吐,食欲不好等,因为随着肾脏病的进展,很可能出现慢性肾功能不全,其首发临床表现就是消化道症状。
- 六是夜尿明显增多。肾脏具有浓缩稀释功能,这一功能一旦出现问题,就会出现夜尿次数增多、总量增多,甚至夜间的尿量大于白天的尿量,这说明肾脏功能已经受到比较大的影响。

如果出现上述问题,请及时到医院就诊。即使患上慢性肾脏病,经过专业医生的指导,进行早期积极治疗,也可以有效控制其发展。此外,患有高血压、糖尿病等基础疾病的患者,也是慢性肾脏病的高危人群,建议定期到医院体检,从而实现早期发现和早期诊断慢性肾脏病。清华大学第一附属医院肾内科主任 史振伟

做到七点 帮助预防老人噎食

老年人噎食不但危险,可能还是身体某些疾病发出的信号。

噎食的六大原因

1. 咀嚼功能不良:老年人由于牙齿松动脱落加上嚼肌功能下降,可能会引起噎食。
2. 吞咽动作失调:老年人吞咽软骨活动没有以往灵敏,加上脑血管病变等原因,容易造成吞咽动作不协调,从而导致食物落入气管。
3. 胃酸分泌过多:老年人容易噎食,有的是因为胃酸分泌过多造成的,有的和膈肌痉挛有直接关系,还有的和幽门螺旋杆菌感染有关系。
4. 咽喉部黏膜萎缩:老年人咽喉部黏膜逐渐萎缩,吞咽时力道不够,气管没有关紧,食物就会误入气管。
5. 脑血管病因素:脑梗、中风等脑血管病患者,也容易出现吞咽反射障碍,食物下

咽时,会厌闭锁不全,导致食物误入气管。

6. 全身性疾病及各种器官系统的疾病:如胃癌、食道癌、慢性心衰、慢性支气管炎、贫血、尿毒症、老年性精神病等,都可引起噎食、吞咽困难等现象。

噎食的三个表现

1. 突然不能说话,并出现窒息的痛苦表情。
2. 用手抓住颈部或胸前,并用手指向口腔。
3. 呼吸道被阻塞,憋气,面部胀红,剧烈咳嗽,咳嗽间歇有哮鸣音。

预防噎食 注意七点

1. 饮食宜黏稠一点,以软食、半流质食物为宜,如面条、蛋羹、粥类等,忌食油腻、坚果及辛辣刺激食物。
2. 进食时要少说话,更不能大声说笑,或是看电视,以免分心。
3. 进食糯米类食物,一定



要小口分食,仔细咀嚼再咽下,避免一次一大口。

4. 吃带骨头的食物,不要太过心急,要仔细在口中辨别。若配戴假牙,则必须要固定好,假牙摇晃或脱落,也会影响吞咽功能。
 5. 食物不能块头过大,在饭店吃饭时,对块头较大的菜,要一口一口慢慢吃,不可过急。
 6. 头部角度往下时,气管开口较小,所以进食时尽量低下头,有些老人习惯仰着头吃药,反而更容易噎着。
 7. 日常多练习张口闭口、伸缩舌头、微笑动作,以训练口腔及面部肌肉。
- 火箭军特色医学中心胃食管外科主任医师 吴继敏

这样擤鼻子 当心伤耳朵

在感冒、鼻腔堵塞、鼻腔里面有黄鼻涕或者清水鼻涕擤不出来时,正确的做法是按住一个鼻孔,擤另一个鼻孔,然后再交替操作。这样用按压鼻孔擤鼻涕的方法是正

确的,也是科学的。但是有些人在擤鼻涕时会同时将两个鼻孔同时压住,用力地擤。由于没有压力从另外一个鼻孔出来,那么所有的压力就会从耳朵里出来。耳朵和鼻子是相

通的,这样操作会导致鼻腔里的压力进入耳朵,同时也会把鼻腔里面有害的细菌、病毒,甚至脓鼻涕带入中耳,引发耳闷、听力下降的情况,甚至导致中耳感染,引发中耳炎。 谢静/文

讲文明树新风 公益广告



抛洒激情 收获梦想
这火树金花 不夜天吻
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国

