

消化系统疾病也会影响睡眠

消化系统与睡眠,这两者看似没有联系,其实关系很大,消化系统疾病甚至会影响睡眠质量。消化系统常见症状包括恶心呕吐、反酸、腹胀、腹痛、腹泻、便秘等,这些症状会导致患者躯体不适,频繁起夜,影响睡眠。

哪几种消化系统疾病影响睡眠

食管反流病:反流症状会使人难以入睡,它还会刺激患者咳嗽,加重睡眠困难。

胃肠炎:恶心呕吐、腹痛、腹泻症状会导致患者难以入睡,频频如厕。

胰腺炎:胰腺炎疼痛会引起患者辗转反侧,导致睡眠不良。

溃疡病:溃疡病的腹部不适,尤其是空腹痛,是导致患者睡眠不良的主因。

睡眠不良也会诱发或加重消化系统疾病

饥饿激素:睡眠不足会导致荷尔蒙失衡,生长素释放肽释放增加,它被称为饥饿激素。所以,睡眠不良的人群更容易发生溃疡性疼痛。

优质睡眠激素:血清素存在于肠道中,它是褪黑激素的基本成分,也被称为优质睡眠激素。当肠道出现问题时,血清素的产生和分泌减少,人们的睡眠就会受到干扰。

肠道感染:每天晚上,肠道细菌都会“换岗”,让有益菌控

制肠道。如果睡眠困难,条件致病菌就会趁机掌控肠道,出现感染症状。

肠道炎症:炎症发作与免疫反应有关。免疫系统与睡眠存在密切联系。睡眠不足时,免疫系统会产生过量促炎细胞因子,导致肠道炎症发生。

关于睡眠和消化系统的建议

饮食推荐:患有消化系统疾病的患者,要避免睡前暴饮暴食。过敏体质患者要到医院查找特定食物过敏原,不食用致敏性食物。

采取正确的睡眠姿势:仰卧姿势最佳。左侧体位也不错,可以增加胃肠道血液流动,帮



助消化。

放松身心:睡前读一些偏爱的书籍、享受温水浴,可以放松身心,利于睡眠。

养成良好的睡前习惯:避免过于兴奋、不饮浓茶及咖啡、减少电子产品刺激、营造安静的休息氛围。

同济大学附属同济医院消化内科 单娟

四招帮您甩掉脂肪肝

调整饮食结构。合理搭配三类营养物质的比例,建议少吃或不吃高油、高糖、高脂的食物,多吃有助于降血糖、降血脂、促进肝内脂肪代谢的食物,如优质蛋白、水果、蔬菜等,也可用粗粮代替部分精白米面。另外,酒精是肝脏“第一杀手”,戒酒 4-6 周,脂肪肝可停止进展,最终恢复正常。

坚持运动。运动能够帮助调整机体糖类和脂肪的代谢,帮助逆转脂肪肝。可根据身体及基础病情况,保持中等量的有氧运动,每周 4 次以上,累计时间不少于 150 分钟。

避免乱用药物。如有身体不适或检查异常,建议到正规医疗机构就诊,切忌自行购买药物或保健品随意服用,以防加重肝脏负担。饮食、运动无效的严重肥胖者,可在专业医生的指导下,尝试一些具有减重、改善代谢作用的药物或代谢手术。

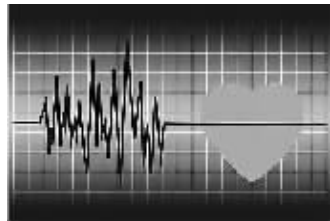
坚持定期体检。平时应重视体检,尤其是尽早发现和脂肪肝相关的疾病,如糖尿病、高脂血症、高血压、高尿酸血症、肥胖症等,及时采取预防和治疗措施。

石家庄市第二医院脂肪肝病科副主任 王芸

了解以下专有名词 轻松看懂心电图

窦性心律。拿到心电图报告后,多数人看到上面“窦性”二字,误以为身体对自己发出了危险信号,其实不是的。人体正常心脏搏动来源于心脏右心房上的一个特殊小结节——窦房结,从此处启动的心跳均叫作窦性心律。“窦性”属正常,“非窦性”为不正常。

正常心跳节律整齐、频率 60~100 次/分。若心跳节律不整齐,时快时慢,即窦性心律不齐。窦性心律不齐多和呼吸相关,多发于儿童、年轻人。心跳频率<60 次/分即窦性心动过缓,多发于健康的青年人、运动员、长期有运动习惯的人;心跳频率过快,大于 100 次/分,即窦性心动过速。体检报告上若写有窦性心动过速,则需检查自身是否过于紧张,可休息 5 分钟后再次进行检查,此外,窦性心动过速也和长期抽烟、饮茶/咖啡/酒、情



绪激动等关系密切。

早搏。早搏指在原本规律的心跳中突然出现的心跳,以心律失常为常见,若起搏信号未经窦房结发出,而由心房发出,为“房性早搏”,由心室发出,为“室性早搏”。早搏多因异常兴奋所致,并不是完全病态,大部分人突然早搏,无需经过特殊治疗,但需重视>6 次/分的早搏者,临床将其叫作“频发早搏”。

左心室高电压。左心室高电压指左心室 QRS 波群的电压大于正常值,提示左心室肥大。此症状多发于高血压患者、主动脉瓣关闭不完

全而引发左心室心肌肥厚者,此外,常年吸烟、酗酒也会导致心肌细胞电生理和血流动力发生变化,从而出现左心室高电压。

ST-T 异常。ST-T 异常指心电图波形中,ST 段、T 波两部分发生抬高、压低、倒置问题。ST-T 异常为心肌缺血的征兆,但不意味着患者确诊冠心病,长期熬夜、情绪紧张、过度通气、交感神经异常等也会出现 ST-T 改变,故需明确 ST-T 异常的原因,考虑到检查者的基本信息如年龄、过往病史、性别、症状等,进行全面分析。

进行心电图检查前,检查者无需空腹,但检查前需让自己冷静下来,尽可能不剧烈活动,调整紧张、激动的情绪。因心电图检查需要暴露胸部位

糖友出现醉酒感警惕低血糖

糖原就像“能量储备库”,糖原储存在肌肉和肝脏内,可以转化为血糖提供能量。当血糖不足以满足生理需求时,机体就会将储存的糖原分解并转变为葡萄糖,供应能量。如果糖尿病患者大量喝酒,特别

是空腹喝酒,乙醇迅速进入肝脏后会抑制肝糖原转化为葡萄糖,糖异生过程也会受到影响,容易发生低血糖。

低血糖的一些症状与醉酒非常相似,如步态不稳、反应迟钝、嗜睡等,很容易被误

认为是醉酒反应,从而导致严重持久的低血糖,延误抢救,严重者甚至有生命危险。无论糖尿病患者是否喝酒,出现醉酒感,都有必要测量一下血糖,以便及时发现低血糖。

王赢/文

怎样吃能帮助您缓解疲劳

少食多餐。三餐加上两餐间的零食,可以为身体持续供应能量,缓解疲劳,每次少量食用可以避免体重的增长。三餐的主食要选择饱腹感较强的全谷食物,用来代替一部分精白米面。例如燕麦、糙米、薯类、全麦面食等。零食最好选择热量不太高,但有营养、饱腹感强的,例如 1 个水果、1 小杯酸奶、1 把坚果等。

吃富含铁的食物。铁是组成红细胞的关键元素,而红细胞负责将氧气传输到身体的各个组织。红肉是补充铁的良好来源,但红肉摄入过多会增加患直肠癌的风险,所以每周 2-3 次的频率比较合适。深绿色蔬菜不仅含铁丰富,还含有丰富的叶酸,叶酸在免疫系统中起重要作用。如果能从食物中获得足够的铁,那么不建议服用铁补充剂,铁摄入过多是有副作用的,如便秘、恶心、胃痛等。

吃蛋白质含量丰富的食物以及各种颜色的新鲜蔬菜水果。蛋白质能维持细胞新陈代谢、增加饱腹感、提高免疫力。同时很多蛋白质丰富的食物维生素 B12 也比较丰富,而维生素 B12 缺乏常常是导致疲劳的一大原因。不同颜色的果蔬含有不同的维生素、矿物质和抗氧化成分,可以预防营养元素的缺乏,对抗炎症,而且它们含有丰富的膳食纤维,能增强饱腹感。

减少饱和脂肪酸,增加 ω-3 不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸的过多摄入(如猪牛羊脂肪、奶油、棕榈油、椰子油)会引发炎症反应,增加心脑血管疾病风险。ω-3 不饱和脂肪酸有对抗炎症的作用,炎症是导致疲劳的一大因素。深海鱼、坚果富含 ω-3 不饱和脂肪酸。

少吃甜食。甜食会在短时间内导致血糖急剧上升,餐后血糖的快速升高不仅会增加疲劳困倦感,还会损害细胞,引发炎症反应。

宇星/文

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

中国福
中国喜

中宣部宣教局

人民日报 漫画周刊

中国网络电视台