

教你一招

老有所学

改善睡眠环境、改变睡眠习惯、给予心理关怀……

老年人要想睡个安稳觉这样做

随着我国步入老龄化社会,除身心健康问题引起诸多关注外,老年人的生活质量也越来越受到重视。其中,睡眠问题已经成为社会大众普遍关心的问题。

中国睡眠研究会发布的《2023 健康睡眠新时代中国健康睡眠白皮书》指出,中老年人“缺觉”现象严重。睡不着、容易醒、醒后难入睡是老年人睡眠困扰的主要表现。

五因素影响睡眠

为什么老年人容易睡眠不好?这可能与下述因素有关。

★ 老化改变

褪黑素是人体内调节睡眠的一种激素。随着年龄增长,老年人脑内松果体分泌的褪黑素减少,导致睡眠时间缩短,出现入睡较晚、早醒等睡眠问题。

★ 躯体疾病

老年人容易患高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病,长期的治疗和服药会加重其心理负担,使其精神压力大,容易产生焦虑、抑郁等情绪,进而影响睡眠。当老年人睡眠差时,血压、血糖等指标的控制更差,使得躯体疾病恶化,进一步加重焦虑、抑郁情绪。另外,一些躯体疾病的不适症状,也会影响老年人的睡眠,导致其辗转反侧,难以入睡。

★ 活动减少

老年人由于躯体疾病和体力下降,活动量减少,入睡时没有疲惫、劳累感,因此入睡较为困难。即使睡着了,也会出现睡眠浅、容易醒的情况,导致总体睡眠质量较差。

★ 情感需求

老年人心理韧性变差,遇事容易脆弱、敏感。如老年丧偶、子女不在身边等,会使老年人感到孤独,情感需求得不到满足,进而影响老年人的睡眠。

★ 环境改变

老年人的适应能力较年轻人差,对于居住环境的适应更慢。因此,灯光、床、空气、室内温度等环境因素均可影响老年人的睡眠质量。

睡眠不好危害大

对于老年人来说,经常睡眠不好会带来哪些危害呢?

睡眠不好会影响老年人的精神状态。夜间得不到有效休息,会导致老年人日间精力不济、容易烦躁、坐立不安,以及注意力不集中、记忆力下降等表现。长此以往,老年人也容易罹患抑郁症、焦虑症、老年痴呆等疾病。

睡眠不好会影响躯体疾病的发生和治疗效果。长期睡眠差,不仅会引起免疫力下降,诱发多种躯体疾病,还会引起抑郁、焦虑等情绪问题,而这些情绪问题已被证实为冠心病、糖尿病、卒中等疾病的危险因素。

另外,如果患者已经患有躯体疾病,夜间睡眠差会导致患者血压、血糖等指标控制不佳,患者对治疗的信心下降,治疗依从性变差,进一步影响躯体疾病的治疗效果。

改善睡眠这样做

既然睡眠对老年人如此重要,关系到老年人的身心健康,那么,有哪些方法有助于改善老年人的睡

眠质量呢?

★ 改善睡眠环境

良好的睡眠环境是改善老年人睡眠的必备条件,包括柔软的床垫、适宜的室内温度、睡前柔和与暗淡的灯光、安静的周围环境等。

★ 改变睡眠习惯

一些老年人可能存在过早就寝、睡前饮酒喝茶、睡前大量喝水等不良睡眠习惯,进而导致其失眠。对于此类失眠老人可给予睡眠健康教育,改变其不良睡眠习惯。如对于过早就寝的老年人,要叮嘱其有了睡意再上床就寝;对于睡前饮酒的老年人,要告知其饮酒的危害、督促其戒酒;对于睡前大量喝水的老年人,要告知其频繁起夜影响睡眠。

另外,也要引导老年人建立健康的睡眠和生活习惯,如睡前温水泡脚、按摩、听音乐等有助于放松的方式,以便夜间更容易入睡。

★ 给予心理关怀

给予老年人关注、陪伴和心理安慰,可以缓解老年人的精神压力,使老年人保持心情舒畅,既可以改善老年人的睡眠质量,也可以减少老年人对发生失眠的过度关注。

★ 放松治疗

身体条件允许的老年人,可以在日间练习太极拳、瑜伽、正念冥想等放松治疗方式,增加活动量,减轻精神压力,从而改善睡眠质量。

★ 适当药物干预

老年人代谢较慢,因此安眠药物的选择要慎重。通过各种方法都无法改善睡眠质量,并且影响躯体疾病治疗的患者,可以适当使用安眠药物,同时注意密切观察,防止发生跌倒、过度镇静等不良反应。

来源:健康中国

向百岁老人学长寿习惯

如何尽可能地将各项指标保持在健康状态,为长寿助力?国家工程研究中心主动健康研究院院长鲍勇介绍,在长寿因素中,长寿基因其实只占15%左右,更多因素来源于外在原因和后天行为。

我国2020年百岁老人数量达11.9万;到2050年,80岁以上老人数量将翻两番。中国人口与发展研究中心牵头以百岁老人为核心进行的调查显示,百岁老人的生活起居主要有以下特点:

1. 心态平和,不为小事烦恼

早在2009年,诺贝尔生理学奖得主伊丽莎白等人总结的长寿之道就是:想要活百岁,心理平衡占50%,合理膳食占25%,其他占25%。

“心态对长寿至关重要,也是健康老龄化的关键因素。”北京医院国家老年医学中心教授于普林说,健康变老不仅是没有严重疾病,还要有较高的生存质量,如精神和社会适应能力处在良好状态。

伴随衰老,有些人会面临“与病共存”的情况,要理性看待疾病,接受医疗的局限性,保持豁达的态度,不要总生闷气,乐观面对生活。

2. 合理膳食,保持饮食多样和均衡

调查显示,我国百岁老人的饮食特点多为清淡、偏素食、低盐、低脂、高纤维、高维生素等。

随着年龄增长,人的咀嚼、消化能力会有所降低,营养不良发生率升高。建议老人尽量做到饮食多样化,主动饮水,少食多餐,保证能量摄入,尤其是优质蛋

白。需注意,老人的体重指数[BMI=体重(千克)/身高(米)的平方]应不低于20,微胖身材更好。

3. 主动学习,保持大脑活跃

维持良好的认知功能,是保持自理能力的关键。不要轻易放弃学习和进步,勤于用脑会让全身各系统处于活跃状态,也能让自己不与社会脱节,保持社会参与,增强自信和价值感。

4. 保持好奇心,参与多样活动

中国人口与发展研究中心发布的《中国老年健康和家庭幸福影响因素跟踪调查》显示,百岁老人的显著特征之一,就是参与多样活动。这说明保持好奇心、多接触新鲜事物是延年益寿的法宝。

5. 生活规律,有自己的爱好

上海市发布的“2022年上海百岁寿星榜”中,家住上海市静安区宝山街道的王汝庄老先生已连续8年上榜。他透露:“主要就是生活规律、不挑食,很重要的一点是,为人要豁达,不纠结、不计较。”

家人表示,老先生还有一些自己的兴趣爱好,比如读书、看报,偶尔写写小诗、听听京剧,或者用电脑玩一玩连连看。

总之,结合百岁老人们的经验来看,除了均衡膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡这四大健康基石外,保持较强的自理能力和自律能力,珍惜自己的健康,同时多参与社会活动,让晚年生活过得丰富多彩,也是长寿的重要因素。

来源:生命时报



吃柿子的好处

矿物质钾。柿子的钾含量也比较丰富,为151毫克/100克,是苹果的近2倍。

胡萝卜素。《中国食物成分表》中的数据显示,柿子的胡萝卜素含量为120微克/100克,这个量虽然只有芒果的1/7,但却是苹果的2.4倍。

不同品种也有差异,富有甜柿、阳丰甜柿的胡萝卜素含量分别可达1900微克/100克、1960微克/100克。

膳食纤维。柿子中的不溶性膳食纤维含量为1.4克/100克。可溶性膳食纤维主要为果胶,成熟变软后的磨盘柿子果胶含量约为2.5克/100克。

除了以上主要的营养成分之外,柿子还含有总酚和类黄酮等抗氧化成分。

吃柿子对身体的好处

保护眼睛和皮肤。柿子中含有的胡萝卜素,能帮我们抵御蓝光对视网膜的损伤,部分还可以在体内转化为维生素A,不仅能更好地保护眼睛健康,还能促进皮肤的健康。

抗氧化。柿子中的总酚和类黄酮物质具有抗氧化作用,能帮我们清除体内多余的自由基,并有助于预防身体的炎症反应。有研究人员对比了18种柿子的抗氧化成分含量,发现火葫芦柿子的总酚和类黄酮含量最高,自由基清除能力也最强。

改善便秘。柿子中的果胶属于可溶性膳食纤维,能吸水膨胀,帮我们增强饱腹感,也能促进胃肠蠕动;而不溶性膳食纤维能够刺激肠道的机械运动,进而帮我们预防和改善便秘。

并且,柿子中还含有山梨糖醇,山梨糖醇有很强的亲水性,具有渗透作用,可以刺激胃肠蠕动,促进排便,改善肠道菌群。但口感太涩的柿子要少吃,避免鞣酸摄入过多,具有收敛作用,反而会增加便秘的风险。

维持免疫。吃柿子补维生素C效果还不错,1个大磨盘柿子差不多有250克,而1个甜柿子约为150克,吃1个柿子可以满足一般人每日维生素C需求量的50%左右,有助于身体维持正常的免疫功能,也有利于皮肤健康。

不过,柿子虽好,可别贪吃,毕竟它的热量在水果中不算低,为74~80千卡/100克,是柑橘类水果的近2倍,碳水化合物高达18%左右,口感更甜一些的可达20%以上,比土豆和红薯还高。

来源:科普中国

最近又到了吃柿子的季节,但在吃柿子这件事上,争议颇多。有人夸它好吃又营养,也有人说它难吃又危害健康,这是怎么回事呢?今天我们就来说说关于柿子的事。

柿子的营养价值

口感好的柿子美味又营养,富含维生素C、矿物质钾、胡萝卜素等成分,值得一吃。

维生素C。柿子的维生素C含量有高低,不同品种之间会有差异,一般在10%~50%之间。比如磨盘柿子维生素C含量只有10~19毫克/100克,和桃子差不多;而阳丰甜柿、富有甜柿的维生素C含量分别可达31.5毫克/100克、34.9毫克/100克,这含量可以和柑橘类水果相媲美了。



给爱吃烧烤的你 五个健康饮食建议

说起吃烧烤,四季都火爆。尤其到了秋天,金风送爽更要吃烧烤。

但是,脂肪在炭火烧烤过程中会产生多环芳烃类致癌物,蛋白质在过热后会产生杂环胺类致癌物。即便是烤,油炸、油煎也会产生这两类致癌物。

相对而言,如果用微波炉和电烤箱来烤肉,致癌物的含量就要小得多。因为烤箱可以控温,只要把食材所有部位的受热温度都控制在200℃以下,产生致癌物的数量就会很小。

烧烤和煎炸食物还会产生很多促炎物质,这些物质对皮肤非常不好,会促进痤疮,恶化各种皮肤和黏膜的炎症。

应该如何减少烤制肉类里的致癌物,或者减少它的危害?中国营养学会理事、中国科协科普传播首席专家范志红给出了五点建议。

1. 给自己定个规矩,每个月只吃一两次烤串、两三次炸物,而不是经常作为夜宵或晚餐食物。

2. 尝试减少每次吃的数量,例如把一次吃好几串烤肉的饕餮习惯,改成每次只吃一串解个馋就停下来。

3. 做食物替换。例如,把炭火烤制的食品换成电烤箱烤制的食品,把油炸的肉类换成炖煮的肉类。

4. 在吃烧烤和炸物的时候,多多搭配富含抗炎成分的食物和饮品。常见抗炎成分包括多酚类物质、类胡萝卜素、活性多糖、可溶性膳食纤维等。

例如,深绿色和橙黄色的蔬菜,橙黄色和蓝紫色的水果,各种蘑菇、木耳等,绿豆汤、黑豆汤、绿茶和菊花茶等。

5. 一餐中吃了这些食物之后,后面一两天都要吃得清淡一些,少吃肉,少吃油腻,多吃全谷杂粮和清爽果蔬。

健康饮食并不意味着完全禁食那些好吃而不健康的食物,但需要控制数量和频次,并努力通过合理的搭配来减少那些食物对健康的影响。

据北京青年报

丙肝可防可治

一、危害性认识

丙肝以隐匿性感染为主,对健康危害较大。我国丙肝感染人数众多,传染源广泛存在。吸毒、性乱、有可能造成血液交换的行为是导致丙肝感染的主要原因。丙肝慢性化率高达60%~80%,可导致肝脏慢性炎症、坏死和纤维化,15%~20%的慢性丙肝患者可进一步发展为肝硬化或肝癌,对健康和生命危害较大。

男性同性性行为人群是丙肝病毒感染的高风险人群,感染率是一般人群的2倍以上。

二、预防知识

目前无有效预防丙肝的疫苗,拒绝毒品、避免高风险行为是预防丙肝的根本措施。

做好个人防护,不共用剃须刀和牙刷,避免到消毒情况不明的小诊所、美容店进行侵入性诊疗、美容、纹身、扎耳孔等,可有效预防丙肝病毒感染。

性行为中坚持正确使用安全套,可有效降低感染和传播丙肝的风险。

三、检测与治疗

不能通过外表判断一个人是否感染了丙肝

病毒。

定期进行丙肝检测,早发现、早诊断、早治疗。

丙肝可以治愈。通过规范的抗病毒治疗,95%以上的丙肝患者可以完全治愈。及早治愈丙肝,就可以避免由慢性丙肝进展为肝硬化及肝癌,还可以防止丙肝进一步传播给他人。

国家已将部分丙肝抗病毒治疗药物纳入医保报销范围,需要病人负担的比例很小。

如怀疑感染丙肝或已经感染丙肝,请及时联系就诊!

北碚区丙肝抗病毒治疗定点医院如下:

重庆市第九人民医院
地址:北碚区嘉陵村69号
感染科门诊时间:周一至周五
联系电话:023-68863602;
重庆市北碚区中医院
地址:北碚区将军路380号
脾胃科门诊时间:周一至周五
联系电话:023-68355475

北碚区疾病预防控制中心 提供

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

食品安全指南 | 苹果籽有毒?这些水果别嚼籽

苹果是世界上最受欢迎的水果之一,它们有小而黑的籽,且这些籽带着苦味,大部分人都不会吃。但有些人觉得苹果全身都能吃,还能帮助“抗癌”?其实,苹果籽含有一种叫做苦杏仁苷(也称为氰苷)的植物化合物,苦杏仁苷是种子化学防御的一部分,它本身是无害的,但当完整的种子被破坏、咀嚼或消化,苦杏仁苷就会降解为氰化氢。氰化物在历史上一直被当做毒物使用,它会干扰细胞的氧气供应,在足够高的剂量下,可能在几分钟内导致死亡。

不小心吃了苹果籽会怎样?

如果您偶尔吃到几颗苹果籽,一般不会出现明显的不适,也不会马上引起中毒。这是因为苹果籽外面有一层保护层,可以抵抗消化。只有当苹果籽被损坏(如被磨碎或咀嚼)后才会产生氰化物。因此,吞食几颗苹果籽不太可能产生严重后果。

但是,如果人体长期大量吃苹果籽,氢氰酸大量沉积在体内,就会造成人体缺血和缺氧。可能引起机体中毒,出现头晕、头痛、呼吸急促、昏迷等症状,对人体健康有一定的危害。

吃多少量的苹果籽会引起中毒?

一般成年人至少要吃150粒以上苹果籽才会中毒。根据不同品种,1克苹果籽中苦杏仁苷含量为1~4毫克,1克细碎或咀嚼的苹果种子可释放0.06~0.24毫克的氰化物。因此,吃150粒以上磨碎的苹果籽才可能致命,一颗苹果只有5~8粒籽,也就意味着嚼碎吃下20多个苹果的所有籽才可能中毒。苹果籽的准确致死剂量差异很大,这取决于体重、个体耐受性和苹果的类型。

还有哪些水果别嚼籽?

生活中常见的水果,如桃子、樱桃、沙果、杏、梨、李子、枇杷等,它们的籽跟苹果籽一样含有苦杏仁苷,在食用的过程中要尽量避免吃到它们的籽。

水果对我们的身体健康有很大帮助,不仅能补充人体所需要的水分,还含有丰富的维生素。所以,我们不要因一些“危言耸听”的传闻而对部分水果敬而远之,只要在食用过程中注意避免误食这些有害的果籽就可以放心吃。

来源:科普中国

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办