

睡不好? 热水澡和厚毛毯安排上

睡不好、睡不着,有什么简单的、不用吃药就能有个甜觉的好办法?有两项研究支招:盖的毛毯厚一点,或者睡前洗个热水澡,就可以睡个好觉啦!

瑞典卡罗林斯卡医学院学者发表的研究发现,睡觉时仅仅让盖的毛毯厚重点就有助于改善睡眠,而且还能减轻抑郁和焦虑症状。

这项研究共纳入了120位失眠超过2个月的成人,一组人盖的毛毯是6至8千克的加重毛毯,另一组人用的是1.5千克的化纤毯。且这些参

与者分别合并抑郁症、躁郁症、多动症或焦虑症。

结果发现,除10人“嫌弃”毛毯太重外,其他使用重毛毯者失眠指数大幅降低,近六成人报告失眠严重程度指数至少下降了50%。而盖化纤毯者仅5.4%报告失眠症状有所改善。

此外,盖厚毛毯的人有42.2%在4周后失眠得以缓解,而盖化纤毯的人仅有3.6%缓解。

为什么厚毛毯有这么大的“魔力”?研究者认为,这是因为加厚的毛毯模仿了被拥抱和抚摸的感觉,



增加了安全感;此外,这种压力刺激了副交感神经的兴奋程度,进而起到镇静让身体放松的作用。

关于睡前洗澡的问题,美国得克萨斯大学学者通过对5322项研究梳理发现,如果睡前1至2小时洗一个40℃至42.5℃的温水澡,有助于尽快入睡,而且改善睡眠质量。

研究者表示,洗个热水澡,有助于调整“温度昼夜节律”,改善血液循环,增强身体散热能力,降低核心体温,进而促进睡眠。

已经秋凉,洗个热水澡,再盖个厚被子,是不是睡得更香?

(北京青年报 杨进刚)



诊病 这些影像检查最常用

体检时,影像科检查少不了;当某个部位不舒服时,影像检查也常常是首选,但超声、CT、X线、MRI……影像检查种类繁多,有时还会交叉,到底应该选哪项检查?其实不同部位的疾病在检查确诊时都有最优选择。

头颈部

CT检查:脑部疾病首选。CT检查可发现大部分脑部疾病,包括先天性脑发育颅内异常、脑肿瘤、脑血管病、颅脑外伤等。但对于某些脑变性疾病,垂体微腺瘤、小转移瘤等较小病变,以及椎管内(包括脊髓)的各类疾病,CT的价值较为有限。

MRI(磁共振成像):CT的补充。MRI可作为急性脑梗死、脑转移瘤等的首选检查,是CT检查的重要补充;CT检查不出的椎管内疾病,MRI是首选检查技术。

血管超声:血管检查首选。可观察血管壁是否光滑、内膜增厚程度及斑块等,但急性脑血管病的诊断仍首选颅脑CT检查,以诊断有无脑出血;排除脑出血后,可选择MRI诊断有无新发脑梗死。

骨骼系统

X线:骨骼、关节疾病首选。由于不少骨骼、关节疾病,比如炎症和肿瘤早期,X线表现比病理改变、临床症状出现得晚,初次检查可能为阴性,需定期复查或进一步进行CT、MRI检查。

CT检查:区分软组织疾病。CT是骨骼、关节、软组织疾病的另一项重要检查,更易区分松质骨和皮质骨破坏、死骨、钙化、骨化等病变。

MRI:优于CT检查。由于软组织中的肌肉、血管、神经和关节囊等组织间密度差别不大,X光片无法分辨,而MRI明显优于X光片、CT。因此,怀疑肿瘤、坏死、出血和水肿等情况时,优选MRI。

胸部器官

心脏彩超:擅长观察结构病变。



心脏彩超可实时、动态显示心脏结构和运动状况,并进行分析,了解心脏状况,但难以清晰显示冠状动脉。

CTA(冠状动脉CT血管造影):诊断冠心病。作为一种有创技术,冠状动脉造影是诊断冠心病的金标准,可观察冠状动脉管壁的软斑块和钙化,以及冠状动脉的狭窄范围、程度,同时提供治疗方案。

肺部器官

X线:肺部检查。小于40岁人群的常规体检,一般性呼吸系统疾病或术前常规检查,首选X线检查。但肺部组织易重叠、遮挡,X线放射剂量小、密度分辨率低,难以发现某些肺部小病变或病变细节,易导致漏诊。

CT检查:结节、肿瘤相关。如果X线发现异常,需进一步进行胸部CT检查;肺小结节复查、肺癌高发人群筛查、发现转移瘤后寻找肺原发灶、肺癌患者需进行分期等情况,可首选胸部CT检查,以提供更丰富的病变信息。

消化道

胃镜、肠镜:消化道疾病诊断金标准。对于食管、胃、肠等消化道疾病,胃镜、肠镜等内镜检查是诊断金标准。

X线:急腹症。X线是消化道引起急腹症的首选检查,可快速诊断,但难以判断病因。

CT检查:消化道肿瘤。CT检查扫描速度快,胃肠道蠕动干扰较小,

可清晰显示消化道管壁、管腔外以及周围器官结构,可为消化道肿瘤分期、急腹症、肠系膜病变等疾病提供更多信息。

腹部器官

超声:肝、胰和脾属于实质性器官,胆道系统则属空腔脏器,检查这些地方的病变,超声是较常用的设备之一。超声可准确区分囊性、实性病变;增强超声检查可在一定程度上反映病变的血供情况;彩色多普勒超声可观察病灶内和周围区域血管内的血流速度与方向。超声的缺点是,判断病灶血供、定性诊断不甚准确,较难发现直径<1厘米的病灶。

CT或MRI检查:如果超声发现胰腺异常,需再作CT或MRI检查,以明确病变性质、范围和继发性改变。

泌尿系统

超声:结石检出率高。超声可发现并诊断大多数泌尿系统病变,对结石的检出率很高,但难以诊断较小病变(小结石或小肿瘤等)、不伴有梗阻的输尿管病变。

CT:最主要、最常用。CT平扫是泌尿系统影像检查最常用的方法,可显示泌尿系统病变的形态、密度、位置;CT多期增强可进一步确定病变范围和数目,发现、诊断先天发育异常、肿瘤、炎症、外伤、移植肾评估等大多数病变。

(北京晚报 李美玲 安彦虹)

秋季,草木花粉也会导致过敏



秋季,明明开花的植物并不多,为什么有些人也会像春天花粉过敏般鼻涕眼泪流个不停?事实上,花粉过敏的罪魁祸首并不一定是五彩缤纷的花,容易导致过敏的花粉通常来自树木或者杂草,而且,夏秋季节转换,天气变得日趋干燥,秋季的杂草、树木花粉致敏性更强。

花粉分为虫媒花和风媒花。虫媒花的花粉颗粒大,不易随着空气飞散,而风媒花的花粉大多肉眼不可见,很容易在空气中传播,容易引起人的过敏症状。容易招蜂引蝶的百花其实大多都是虫媒花,而看上去和花完全不搭界的木本、草本植物,其实才是可能引起你鼻涕、咳嗽、皮肤红肿的“元凶”风媒花。

气象专家表示,气象条件对花粉的传播有重要影响。一般来说,大风会刮散空气中悬浮的花粉,下雨则会将空气“洗净”,天气晴朗、微风拂面的日子很是宜人,却

也使得花粉更利于传播。“夏秋季节转换过程当中,空气逐渐干燥,也会让花粉更自由地飞散。”

秋天正越来越接近。除了花粉外,还有许多秋季特有的天气元素,也是容易触发过敏的“开关”。比如,一种特殊的鼻炎——血管运动性鼻炎就源于人体对温度变化的敏感,换季时候,冷空气的刺激会引起明显流鼻涕、打喷嚏等过敏症状。冷风也会引发过敏,一部分荨麻疹患者会在气温骤降或接触冷水之后触发“风疹块”,局部皮肤会出现瘙痒性的水肿和风团。

如何减少或减轻换季时引发的过敏症状?专家表示,在天气晴朗、微风习习这样的花粉高浓度时段里,易感人群最好减少外出,减少开窗,避免和室外过敏原接触。如果一定要在室外,就需要做好防护,包括戴上口罩、眼镜等,回家后做好鼻腔、皮肤清洁。此外,出现过敏症状也要及时就医。

(新民晚报 马丹)

购买鲜肉 别过于追求颜色鲜艳

很多人在购买猪、牛、羊肉时,都喜欢颜色鲜红的肉,认为这样的肉新鲜、口感好。

的确,颜色鲜红是鲜肉的标志之一,但如果切开的肉长时间保持着喜人的颜色,就要小心一些不法商贩用了二氧化硫。

猪、牛、羊肉会随时间发生褐变

新鲜猪、牛、羊肉呈现红色,主要是因为其中含有的肌红蛋白。而肌红蛋白有三种不同形态,分别呈现不同的颜色,脱氧肌红蛋白呈紫红色、氧合肌红蛋白呈鲜红色、高铁肌红蛋白呈红褐色。

刚切下来的鲜肉含的主要是脱氧肌红蛋白,因此呈现最初的紫红色。当在空气中放置半小时左右,脱氧肌红蛋白便与氧气结合变成氧合肌红蛋白,于是肉便呈现好看的鲜红色,我们从正规地方购买的鲜肉大多是这种颜色。但当切下来的肉在空气中继续放置,氧合肌红蛋白则会慢慢氧化成高铁肌红蛋白,肉的颜色也就逐渐变暗,呈现红褐色。

很显然,褐色的肉会让消费者排斥。为了避免肉的褐变,一些不法商贩使用二氧化硫抑制其氧化过程,从而使切开的肉能更长久地保持喜人的颜色。

新鲜肉类不在二氧化硫使用范围内

二氧化硫是一种无色、有刺激性气味的气体,遇水能生成亚

硫酸,对食品有防腐、漂白、护色的作用,在食品行业应用颇广。

《食品添加剂使用标准》(GB2760)中明确规定了可以在哪些食品中使用二氧化硫类物质,并对使用量和残留量进行了限制。二氧化硫的使用范围还是相当广的,包括水果、干果、蜜饯、干制或腌渍蔬菜、食用菌藻、腐竹、坚果、拉面、巧克力、糖果、饼干、果蔬汁、啤酒、葡萄酒、水产品等,但要注意的是,新鲜肉类并不在其允许使用的范围之内。

购买食物别过于追求颜色鲜艳

二氧化硫具有一定的毒性,过量使用造成食品中二氧化硫残留超标的情况下,最主要的不良反应是引起哮喘、恶心、头痛等症。有研究显示,在职业暴露或其他大剂量接触的情况下,其对肺、脑、心、肝等脏器可造成损伤。

但也不必因此过于担心。平常我们通过食品接触的二氧化硫远达不到这样的剂量,而少量二氧化硫进入体内可被正常代谢后随尿液排到体外,因此按标准规定合理使用二氧化硫不会给消费者健康带来实质性损害。

为减少二氧化硫暴露,消费者应到正规场所购买食品,此外,不要一味追求外观好看,有些颜色特别不自然的食品,比如颜色过于雪白的银耳、过于鲜红的枸杞等,就要当心是被过量二氧化硫“美容”过的。

(大河健康报 王小丹)