

阿婆杨梅吃太危险酿大祸 学会急救法自救助人都用得上

医点通

科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

本报记者 徐小翔

眼下,鲜甜多汁的杨梅已大量上市,可宁波的王阿婆却因进食杨梅时速度过快,造成窒息,差点酿成大祸。

王阿婆住在养老机构里,患有阿尔茨海默病的她,平时很少说话,反应能力也较差。那天,看

其他人津津有味吃着杨梅,王阿婆馋了,家人给她3颗,一眨眼就被吃完。没想到王阿婆上洗手间时,突然双眼紧闭,整个人没了反应。养老机构医护人员发现她意识不清,血氧饱和度直线下降。送就近医院后,医护人员及时为老人取出异物。

宁波大学附属第一医院外滩院区老年科胡巧霞主任表示,高龄老人咀嚼和吞咽功能退化,当进食汤圆、花生、年糕、小个水果时,容易出现卡喉窒息的情况。

一般来说,气道完全阻塞造成不能呼吸仅1分钟心跳就会停止,脑细胞缺氧30秒就可产生损伤,缺氧5分钟就可能造成永久性脑损伤。所幸,发现王阿婆窒息后,医护人员立即进行有效急救。经救治,王阿婆生命体征稳定,目前已出院。

医生介绍,海姆立克法是一种操作简单又很实用的急救法。如出现不能说话,不能呼吸,也不能咳嗽,可能会用一只手或双手抓住

喉咙时,该患者很可能发生异物卡喉,此时应立即采用此法急救。同时,及时拨打120急救电话。

如果患者能站立,救护者站在患者身后,从背后抱住其腹部,双臂围环其腰腹部,一手握拳,拳心向内按压于受害人肚脐和剑突之间的部位(肚脐上两横指处),另一只手按在拳头上,双手急速冲击性地向内上方压迫其腹部,反复有节律、有力地进行,以形成气流把异物冲出。病人应配合,头部略低,嘴要张开,以便异物吐出。

如果患者不能站立,取仰卧位,首先开放患者的呼吸道,然后救护者两腿分开骑跨在患者髋部两侧,一手以掌根按压肚脐与剑突之间的部位,另一手掌覆盖于此手掌之上,进行冲击性快速地向内上方压迫,反复至咽喉异物被冲出。

周围无人时,可采用自救法,用自己的手或椅背、桌边、扶手栏杆等顶住上腹部,弯腰,快速而猛烈地向上推挤。

饮酒增加罹患 60余种疾病的风险

一项基于中国成年人群的研究结果显示,饮酒会增加中国男性罹患61种疾病的风险,包括许多此前因缺少证据而未被认为与饮酒有关的疾病。

问卷调查显示,男性参与者中大约三分之一的人定期饮酒,即至少每周一次;只有2%的女性参与者有这种生活方式。研究发现,男性在问卷中报告的酒精摄入量与61种疾病的发病风险正相关。这些疾病包括28种先前被世界卫生组织确定与酒精摄入有关联的疾病,如肝硬化、中风和几种胃肠道癌症;还包括33种先前未确定为与酒精摄入有关的疾病,如痛风、白内障、胃溃疡等。

研究人员表示,本研究提供了关于酒精对健康危害的重要因果证据,对制定与限酒有关的疾病预防策略至关重要。 据新华社

ESTHELIV 研生之力 海外细胞营养科普专栏

如何增加我们的“黄金睡眠”时间

你的睡眠还好吗?觉得睡不深吗?

研究表明,长期深度睡眠不够,不仅会让人感觉记忆力减退、浑身没劲,还会影响细胞的修复功能以及对养分的吸收,情况严重的还需要及时到医院进行检查,明确病因后及时治疗,避免引起身体出现其他疾病。

深度睡眠是健康和精力的关键

成年人的睡眠时长在6-9小时之间。有的人明明已经达到了充足的睡眠时间,却还是困得不行;有的人只睡6个小时,却能一天生龙活虎、思维敏捷。这些有可能是由于他们深度睡眠时间的差异导致。

睡眠划分为非快动眼睡眠和快动眼睡眠,两者交替出现,交替一次称为一个睡眠周期,两种循环往复,每夜通常有4至5个睡眠周期,每个周期90至110分钟。

深度睡眠主要对应于非快速眼动睡眠的第三阶段,被称为“黄金睡眠”,它对身体和大脑的恢复至关重要,有助于保持精力充沛和身体

健康。深度睡眠时,加速清除大脑内产生的垃圾毒素,使大脑的新陈代谢顺利完成,让大脑的思维反应更加敏锐。

在年轻成人中,深度睡眠的比例约占整个睡眠周期的20%到25%左右。随着年龄增长,深度睡眠的比例可能会逐渐减少,老年人的深度睡眠比例可能只有10%左右。

即便睡满8小时,深度睡眠时间也就大概1到2个多小时。所以哪怕我们比平时睡得更久,也不能增加深度睡眠时间。我们要做的是提高深度睡眠的质量。

调节激素是提高睡眠质量的有效方法

深度睡眠的比例受多种因素的影响,包括个体差异、生理状况、睡眠质量等。睡眠环境的舒适性、生活习惯和压力水平等因素也可能对深度睡眠的比例产生影响。

怎么提高深度睡眠的质量?很多经常失眠的人,闭着眼睛但是脑子还是清醒的状态,经常这样熬到天亮。这并不是你的错,而是激素导致的。

事实上,睡眠质量与皮质醇浓度呈正相关。皮质醇是人体重要的应激激素,由肾上腺皮质束状带分泌的一种糖皮质激素,有助于缓解压力和维护机体内环境的稳定。

血液中皮质醇的浓度在一天中呈节律性变化,清晨6时-8时,血液中皮质醇水平最高,以后逐渐下降,午夜0时-2时最低,3时-5时又开始上升,至8时又达高峰。这称之为皮质醇分泌的昼夜节律。这种分泌节律与睡眠关系密切。

如果机体中的皮质醇较低,可能会导致机体出现焦虑、恐惧等情绪,并导致机体出现碎片化睡眠、缩短睡眠时间以及失眠等情况,还可能会伴有头痛、头晕等症状。

PQQ能调节皮质醇水平

实验显示,人体中的重要辅酶——吡咯喹啉醌PQQ能很好地调节皮质醇水平,从而提高深度睡眠。

在了解这个情况后,我们才能更好地处理睡眠质量问题。有研究表明,睡眠受干扰程度随着吡咯喹啉醌(PQQ)摄入的持续时间而下降,睡眠质量、睡眠潜伏期、睡眠持



续时间和日间功能障碍等指标也下降。可见PQQ这种类维生素的辅酶对睡眠能发挥一定作用。如果足量摄入PQQ并添加磷脂酰丝氨酸PS,能在睡眠方面发挥更加积极的作用。

PQQ这个成分可能因为比较前沿,现成的产品很少,所以选择余地不多,目前主要分成配方型和纯PQQ两种。PQQ通过促进线粒体的生长和维护,可以提高细胞内能量的产生和利用效率,从而有助于减缓老年人身体机能的衰退,有益于维持机体的健康状态。

如需了解更多,可拨打本版上角专线电话咨询。 记者 徐小翔