

睡不好不仅影响情绪 还可能诱发疾病 医生给出改善睡眠四点建议

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。

通讯员 杨辉 本报记者 徐小翔

不少老年人睡眠质量不高。专家表示,长期失眠,不仅会让人变得多疑、敏感、易怒,还极易诱发某些潜在疾病,如自主神经功能失调、神经功能亢进等,出现手脚心多汗、心悸、心跳加快、呼吸急促等症状。

良好睡眠有助大脑功能恢复,帮助白天增加精力、减轻疲劳,以及提高身体和大脑的活力,提升学习和工作能力。良好睡眠还可以使头脑变得更清醒,促进记忆力、提高注意力、反应时间和创意思维。同时,可改善情绪、减轻焦虑和压力感。

那么,每天必须睡满8小时吗?专家表示,因人而异,不必强求。8小时睡眠是一个平均值,每个人对于睡眠的需求有个体差异,即使是同一个人,不同年龄段,不同生理、心理状态下,睡眠的需要也不同。

春困夏乏秋无力,季节变化也会影响睡眠。天气炎热时心情易急躁,难以入睡,睡眠时短;天气寒冷时就想睡久一点。如何判断睡眠是否充足?比较简单的方法是看早上起来时身体的感觉,只要醒后精力充沛,能够维持工作和日常生活的需要即可。不要担心睡眠时间不足而精神紧张,这样反而更睡不好,甚至导致恶

性循环。

如何改善睡眠?专家给出四点建议。

改变生活方式。保持卧室清洁安静,避开光线刺激,打造一个安静、昏暗、舒适的睡眠环境。按时睡觉,按时起床,不赖床,不长时间在床上躺着。有午睡习惯的,午睡时间不宜超过30分钟。

避免电子产品。睡觉前避免使用电子产品,例如手机、电视、电脑、电子书等,可能会导致大脑细胞处于活跃状态,机体过于兴奋,容易影响睡眠质量。

拒绝刺激饮品。不要美酒加咖啡,一杯又一杯,睡前拒绝咖啡、浓茶、可乐等饮品。睡前可洗热水澡,喝杯热牛奶。

保持心情愉悦。放松心情,保持心情愉悦。多出去走走,参加集体活动,多和朋友交流。经常锻炼身体,特别是晚饭后散步,有助于夜间睡眠。压力太大、神经紧绷时,可以尝试听舒缓音乐、做冥想。

研究首次证实微塑料能引发慢性炎症反应

深圳市人民医院心内科专家团队完成了一项“聚苯乙烯微塑料暴露对血管的毒性影响”研究课题,首次证实微塑料能引发机体慢性炎症反应,并由此导致血管钙化的发生发展。

研究发现,血管钙化患者粪便中均含有不同类型微塑料聚合物。粪便中微塑料的来源与饮用瓶装水、食用外卖食品、暴露于有灰尘的工作环境等息息相关,同时还发现聚苯乙烯与血管钙化有一定的关联性。

研究人员建议,生活中应尽量减少用或不用一次性塑料制品;家庭中可用过滤装置处理自来水,不用塑料产品盛装油、酒、醋等;不食用家禽、海产品等胃肠道、内脏和腮的部分,这些部位容易贮存微塑料;不建议用塑料砧板处理生肉、蔬菜和水果等。 据《科技日报》

从嚼不烂食物发愁到一日三餐正常吃 牙齿“重获新生” 衢州这对老夫妻不再食之无味



邵现红
讲种牙故事

111

本期的主人公是来自衢州62岁潘阿姨。潘阿姨从小牙齿稀疏,经常牙痛,打小就因为牙齿问题感到自卑。小时候生活在农村里从来没有治疗过牙齿,随着年龄增长,她的牙齿越来越差,到最后整个下半口牙脱落得只剩下几颗门牙,吃东西基本都是囫圇吞,食之无味,营养吸收也跟不上,身体日渐消瘦。

先天牙齿发育不良 老来修复一直在路上

为了日常饮食和形象考虑,潘阿姨多次做过活动假牙,没几年,因为固定假牙的几颗残存牙齿开始摇晃,吃东西越来越困难,有时候大笑的时候假牙都会脱落,这让潘阿姨特别着急。

为了彻底解决牙齿问题,潘阿

姨找到当地牙科医院。牙科医生说可以考虑种植牙,但由于缺牙年数太长,潘阿姨牙龈萎缩严重,牙槽骨剩余太少,种植牙手术难度太大。医生建议到杭州找个经验丰富的医生做。潘阿姨说,不知道哪个医生好,你们帮忙推荐一个。医生说,我在杭州进修时,跟着邵现红院长学习过,他在复杂种植方面很有权威,建议去找他咨询一下。

用5G数字化种植新技术 当天种上半口新牙

今年3月3日,潘阿姨和黄叔叔来到杭州国大口腔,邵现红院长经过全面检查发现,潘阿姨牙槽骨就跟纸那么薄,仅仅只有2毫米左右。他说,想把牙齿种好,最重要的是打好“地基”,要恢复到一定骨量。所以,第一步是先把骨头补好,等牙槽骨里骨头厚度和密度符合种植条件才能考虑种植。潘阿姨听从建议,当天,由邵院长主刀,完成下半口骨量恢复的初期手术。

10月27日,潘阿姨和丈夫黄叔叔一大早就到医院,再次拍CT,院长通过口内检查和CT影像看到牙槽

骨恢复得非常好,骨量和骨密度达到种植要求。潘阿姨担忧地说,下半口要种14颗牙,我有点害怕,要种几天?邵院长解释,不用一颗颗去种,使用数字化即刻负重技术,只需要种4颗或6颗种植体搭个桥就够了,当天种牙,当天戴好牙,当天就可以吃东西。5G数字化即刻负重技术是目前最先进的修复全口、半口牙齿缺失技术,创伤小,恢复快。潘阿姨开心地接受牙齿种植手术。

邵院长在数字导航定位系统辅助下,精准种下4颗种植体并完成牙冠修复。潘阿姨当天就美美地吃了饭。

夫妻双双把牙种 共享晚年好口福

潘阿姨没有立即回衢州,第二天和黄叔叔来到医院。邵院长问,昨天晚上怎么样,疼不疼?潘阿姨说:“不疼,比想象中好多了,院长,我老公后牙也缺4颗,你帮忙看一下。”

院长说,你爱人左边上下各缺2颗牙,这4颗牙30分钟就可以种好,潘阿姨和黄叔叔商量了一下后,决定当日种掉。



邵院长和潘阿姨夫妻

术后,黄叔叔笑着说:“看她种半口不疼我才敢种,不然我不知道自己还要拖多久。”

最后告诉大家一个好消息:浙江种植牙集采政策已于2023年4月起落地实施,国家的这一新政策,是降低患者种牙成本,让人人都能看得起牙,都能拥有一口好牙。如果您有种牙的各种疑问,欢迎拨打版面上方的热线电话免费咨询。

通讯员 柯娟 记者 林乐雨

邵现红院长简介:

邵现红,杭州国大口腔院长,毕业于浙江大学口腔医学院,主任医师,资深种植专家,《计算机引导技术在牙种植、骨移植及修复重建中的应用》和《一步一步做好上颌窦底骨增量》两本医学专著译者,现为以色列Cortex种植体全球技术顾问,瑞士SIC种植体中国区技术总顾问,美国ZUGA种植体数字化种植中心总顾问,欧洲种植学会(EAO)会员,多次荣获国际种植修复比赛大奖,完成大量高难度种植。