

睡眠“三件套”预示衰老开始

自查一下 你中了一条还是都中



本报讯(记者 徐小翔)人的衰老不仅反映在外表,研究表明,判断一个人是否真正开始变老,还有一个常被忽视的衰老变化——睡眠。事实上,人在开始衰老时,会呈现出三种睡眠状态:睡眠时长减少;出现碎片化睡眠以及深睡眠时间减少。浙大一院神经内科副主任彭国平主任医师表示,老年人睡眠时长会逐渐缩短。根据《美国睡眠医学会》的数据来看,婴幼儿所需的睡眠时间最多,随着年龄增长,人类所需睡眠时间呈减少趋势。此外,伴有认知功能障碍或者阿尔茨海默症的老年人,他们的睡眠时长,尤其是有效睡眠时长会更加短。

《美国医学会杂志》曾发表

过一项临床研究:随着年龄增长,睡眠时间显著下降。比如,从中年阶段(36-50岁)到晚年阶段(71-83岁),总睡眠时间平均每10年减少27分钟。换句话说,50岁之后,每过10年总的睡眠时长减少27分钟。

此外,碎片化睡眠在中老年人群中尤其突出。彭国平表示,老年人的睡眠节律容易出现紊乱,更容易出现碎片化睡眠,也更容易醒来,最常见的表现就是频繁起夜,夜尿增多,再次入睡困难,导致白天精神状态变得比较差,容易嗜睡。在一些老年神经退行性疾病患者中,睡眠碎片化特别明显、阿尔茨海默病患者睡眠碎片化是最显著的,而帕金森病患者白天嗜睡比较显著。

再者就是深睡眠时间减少。彭国平介绍,包括国外文献以及动态监测数据表明,正常衰老过程中,睡眠阶段的变化包括觉醒次数和觉醒时间增加,以及深度慢波睡眠减少。其中一个原因是,随着年龄增长,人的生长激素水平产生变化,导致包括褪黑素在内的激素分泌减少。老年人更容易夜间频繁觉醒,更容易被声音或者外界环境所影响,导致睡眠中断。

杭州市第三人民医院全科医学科李鹏主任医师表示,总体上来说,随着衰老开始,睡眠结构发生变化,深度睡眠时间减少,入睡时间变长,睡眠觉醒次数增加,睡眠效率减低。还有不少老年朋友合并前列腺增生,糖尿病导致的膀胱功能障碍,夜尿增多。因此,与年轻人相比,睡同样长的时间,老年人体力恢复不足。另外,由于褪黑素分泌减少,睡眠节律位相前移,使得老年人普遍倾向于早睡早起。

吃药时的一个小动作险些送命

本报讯(通讯员 徐尤佳)七旬的吴阿姨由于患有糖尿病、高血压病,需长期服药。为了方便拿取,平时她把药片剪成四四方方的一片片。上周家里突然停电,摸黑吃药时,她将带有尖锐四角铝箔外包装的药片吞下去。没过多久,吴阿姨感到喉咙剧痛。家人立即将她送到杭州市中医院丁桥院区急诊。

吴阿姨当即被胸心外科收住入院。医生为将其治疗创伤降低至最低,迅速与耳鼻喉科启动联合诊疗。最终,耳鼻喉科为吴阿姨取出食管中

的异物,避免手术开刀风险。

被鱼刺卡住,被坚果呛住……倒霉起来喝口水都会被噎着。但你知道吗,如果处理不当会有生命危险。食管异物分情况,一种是异物进入食道后立即反应过来的,这时患者通常会主动自救;但还有很多食道异物的病例因为症状不明显,再加上患者没有意识到异物存在,就会导致异物长期滞留食管,造成局部及相邻器官感染,引发食管脓肿甚至穿孔。因此食管异物算是个“后知后觉”的病症,所以根据身体症状判断非常重要,如

出现异物梗阻感、疼痛、吞咽困难、呼吸呼吸困难、咳嗽、发绀等,要引起重视。

专家提醒,方形铝箔药片尖角非常锋利,很容易划破、刺破咽喉、食道、胃壁,导致出血、穿孔,严重时危及生命,不建议将药品剪成单片包装。老人服药时,建议使用分药盒或纸袋,将每次服用的药物准备好,以减少意外发生。一旦发生误吞异物,应立即前往就近医院就诊。对于有慢性病需长期服药的老人,家人最好定期检查他们的药物准备情况,确保安全用药。

我国首次将基因编辑猪肝脏移植到人体

中国研究团队伦敦时间在英国《自然》杂志在线发表论文,报告世界首例将基因编辑猪的肝脏移植到脑死亡人体内的成功案例,移植的肝脏各项生理功能表现良好,这将有助于解决移植器官短缺问题。

中科院院士窦科峰带领西京医院等研究团队以一只经过6处基因编辑的猪为供体,将猪的肝脏移植到一名已脑死亡但身体基本机能仍被维持的人的体内。在移植后的10天观察期内,未见超急性排斥反应,未发现猪内源性逆转录病毒在人体传播的情况。《自然》杂志专门介绍这是已知的全球首个将基因编辑猪的肝脏移植给脑死亡人类受体的成功案例,称这是“将动物器官移植给人的一个里程碑”。据人民日报

首个国产结核病疫苗启动临床试验

3月24日,我国首个自主研发新型结核病mRNA疫苗在首都医科大学附属北京胸科医院启动临床试验,该院副院长李亮作为首位研究参与者接种了疫苗。

疫苗研发团队遴选出10种优势抗原并组合,最终筛选到具有最佳保护效果的3种组合。“若一切顺利,这款具有自主知识产权的结核病mRNA疫苗有望实现临床上市。”逢宇介绍,届时将惠及超3亿结核潜伏感染者和1亿结核病感染风险人群。 据人民网