



长期睡眠不好 会得痴呆症吗?

耕心医生:薛燕萍
市精神卫生中心主治医师



吴兰珍 沈蕾 杨冷

您有过这样的经历吗?因为各种原因难以入睡,好不容易睡着了,却总是醒来,又或是不停地做梦,结果第二天起来整个人都没有精神,不仅反应变慢,记性也变差了,特别容易忘事,感觉脑子明显变笨。这些仿佛都验证了人们常说的一句话:“睡不好会变呆。”那么,睡眠不好到底会不会变呆?这种观点有没有科学根据?睡眠与痴呆症之间是否存在联系呢?

睡眠时间、质量在不同年龄段人群中有很大差别,这是因为睡眠会随着年龄的增长而产生变化。科学研究证实,与年轻人相比,老年人的入睡时间更长,睡眠时间减少或增多,睡眠效率降低,深睡眠时间减少,觉醒次数增多,所以老年人更容易出现睡不着、睡不醒、睡不好等睡眠问题。

良好的睡眠是健康的基础。在睡眠时间里,大脑开始存储记忆并清除白天产生的垃圾,人体的各个细胞、性器官和免疫系统进行再生或自我修复,神经内分泌开始分泌激素等。而睡眠不好会对多种慢性病造成负面影响,比如增加动脉粥样硬化的风险,影响血糖水平等。良好的睡眠可以增强机体对感染的抵抗能力,所以生病的时候“多睡睡好得快”是有一定道理的。

那么,睡眠与痴呆症之间有关系吗?

一项来自美国、由近3000人参与、长达5年的研究发

现,每晚睡眠少于5小时的人,患痴呆症的风险是那些每晚睡7—8小时人的两倍。而那些超过30分钟才能入睡的人,患痴呆症的风险则高出45%。也有研究发现,睡眠不足或过多,睡眠质量差等睡眠问题均可促进体内β-淀粉样蛋白异常沉积而诱发老年痴呆症。波士顿大学的一个研究小组还证实了,只有在深度睡眠的时候,大脑才能更好地清除这些有害物质,这是浅睡眠模式无法做到。这就是为什么有些老人哪怕睡了8—10个小时,依然感到昏昏沉沉,浑身疲惫。综上,睡不好确实会大大增加得痴呆症的风险。

既然睡眠如此重要,那什么样的睡眠问题需要特别关注呢?研究显示,呼吸睡眠暂停与更高的痴呆发生率相关。呼吸睡眠暂停是一种睡眠时呼吸停止的睡眠障碍。最常见致病原因是上呼吸道阻塞,即阻塞性呼吸睡眠暂停。患者经常以大声打鼾、身体抽动或手臂甩动为表现,高危人群包括肥胖者、呼吸道结构狭窄者、年纪大肌肉松弛者等。所以说如果老年人有鼾声如雷、不时憋醒的情况,需要特别注意,可能会存在呼吸睡眠暂停。另外,还有一种高危睡眠障碍——快动眼睡眠行为障碍,它被认为是路易体痴呆最早出现的特征性症状。患者主要表现为说梦话、大喊大叫、拳打脚踢,甚至会起床活动,严重的还会弄伤自己或身边人。如果出现上述症状,最好及时到精神专科医院接受睡眠监测。

生活中,如何才能获得更好的夜间睡眠?不放试试以下方法:保持房间凉爽,避免夜间强光,限制咖啡因和酒精的摄入,睡前少吃食物等。如果不能很快入睡,就立即起床,做一些放松的活动。如果夜眠差,不要午睡。如果通过这些方法仍然无法获得良好的睡眠或保持清醒的状态,建议尽快到精神专科医院寻求帮助。

体检查出 甲状腺结节, 担心在“结”难逃? 上海专家将定期 来镇为患者答疑解惑

保健医师:丁海华
市中西医结合医院(市二院)
普外科副主任医师



杨吉玲 杨冷

程序员江明(化名)近日心神不宁,用他自己的话说,简直是有些“疑神疑鬼”。因为身边的同事接二连三查出甲状腺问题,光是请假开刀的就有好几个。看着他们年纪轻轻的,脖子上就多了一道伤疤,江明心疼不已也难受至极。

过年期间,江明觉得浑身难受,脖子里仿佛有个东西“梗”着。“难道我也‘中招’了?”想着自己正是大好年纪,连女朋友还没有,江明寝食难安,食不下咽。

年后,江明实在忍受不了自己的“疑病”状态,在网上研究了好几天,最终“锁定”在市中西医结合医院坐诊的上海市第十人民医院张云主任,并很快慕名就诊。

在面诊江明“想要做最高级、最贵、最详细的甲状腺检查”要求时,张云主任和丁海华主任不是顺着他的想法开具检查单,而是第一时间宽慰了紧张焦虑的江明,在对他进行心理疏导的同时,科普了甲状腺癌的相关知识,并根据他的情况进行了相关必要检查。经过超声医学科细致认真的检查,确认江明确有甲状腺结节,但考虑为良性结节可能性比较大。

拿着检查报告,江明疑云顿消。两位专家针对此次检查结果,对其再次进行了详细的健康宣教,最终,江明开心出院。门诊上,像江明这样,因为担心罹患甲状腺癌而焦虑不已的年轻人并不少见。那么,甲状腺癌确诊患者真有年轻化趋势吗?

先来看一篇文献数据:某地对2010—2019年近千例甲状腺癌患者情况进行分析,将10年病例数分前后5年进行对比分析,发现前5年甲状腺癌病例数174例,后5年病例数591例,后5年病例数明显增加,同比增长239.66%。虽然数据没有直接显示甲状腺癌是否年轻化,但从患者增长率来看,非常有必要将甲状腺检查加入到每年的常规体检中。正常人可以根据自身健康状况每年体检;体检显示有甲状腺异常的,一定要根据医生建议,早发现、早诊断、早治疗,以免因延误造成疾病恶化。

据悉,目前,上海甲状腺疾病专家张云会定期到市中西医结合医院坐诊、手术,有需要的市民可拨打13951287862提前咨询、预约。

天天刷牙,为啥还会患上龋齿?

护齿卫士:王腾飞 市口腔医院医师



高雨 杨冷

有的人一天只刷一次牙,即便常吃糖果,却没有龋齿;有的人每天坚持认真刷牙,用牙线清洁牙齿,却很容易患上龋齿。这是因为,牙齿的健康不仅依赖于遗传因素,还依赖于环境因素。

生活中,不同的基因导致人们对甜食的喜好有所差别,嗜甜食基因越强的人越容易患龋齿。有一部分人的牙齿相比其他人更容易矿化,牙齿也更容易遭到细菌的侵袭,形成龋齿。由于基因决定了牙齿的组织结构。因此,基因在龋齿的形成中起到了重要的作用。

唾液不仅对牙齿有冲刷作用,而且其含有的钙、钾元素能够使牙齿变得更“强壮”。唾液的质量很大程度上也是由基因决定的,但某些疾病因放疗或者化疗导致分泌唾液的腺体受损,唾液的分泌量减少,也会在短时间内导致龋齿的发生。

在口腔中,不同菌群分布在舌头和牙齿表面,人体免疫系统对这些菌群的不同反应所导致的龋齿风险也因人而异。在已找出的环境因素中,最容易导致龋齿的是含

糖饮料。任何含糖食物都是伤牙的,含糖饮料更是可以把糖分分布到口腔的各个角落,导致龋菌。

环境因素中,对保护牙齿最得力的是氟,人们可以在自来水、牙膏中获取它,也可以让牙医做涂氟治疗。

如何预防龋齿?可以尝试以下方法。

早晚刷牙。为保证牙齿的每个面都有足够的拂刷时间,每次刷牙时间不少于3分钟。应选用小头软毛的牙刷,因为小头牙刷在口腔内可以转动灵活,容易到达不易清洁的地方。

选择含氟牙膏。含氟牙膏配合合适的牙刷,不仅可以增强去菌作用,而且可以增强牙齿免受细菌破坏的能力。

在饮食方面,钙是牙齿组织的重要成分,婴儿的牙齿发育更离不开钙。需要注意从多种食物中补充钙质,如牛奶、乳酪及绿色蔬菜等,有利于牙齿健康。要少吃糖或含糖零食,进食糖果或富含蔗糖的零食后,如果不及时清洁牙齿,口腔内的细菌很快就会将糖和淀粉转化为酸性物质,从而破坏牙齿。

定期检查牙齿。龋齿是一种进展较慢的口腔疾病,在各种致龋因素的综合作用下,一年半左右,牙齿便会出现龋齿症状。定期到正规口腔机构进行口腔检查,可以及时了解口腔及牙齿健康状况,一旦发现龋齿“苗头”,及早治疗,以阻止龋齿继续发展。