



## 白天用咖啡续命,晚上靠饮酒入睡 如此促眠方式要不得

耕心医生:徐文悦

市精神卫生中心临床心理科主治医师



胡启梅 沈蕾 杨玲

996、加班、熬夜……职场人士工作压力大,更需要通过优质的睡眠恢复精力。但是,有不少不良生活习惯正在对人们的睡眠造成影响,使人们的身体和大脑无法得到充分的休息和恢复。

比如说,清晨泡上一杯醇香的咖啡,开启元气满满的一天;在困倦的午后,来一杯咖啡“回血”;深夜,全靠咖啡、浓茶支撑着熬夜……其实这些做法都是不对的。研究表明,咖啡因能兴奋神经中枢,使大脑保持“清醒”状态,成年人每日咖啡因的安全摄入量不超过400毫克,

最佳饮用时间是9:30—11:30,在这个时间段内,咖啡因与人体内的一种重要激素(皮质醇)发生相互作用的效应能够达到最优状态。如果身体已经疲惫不堪,这时候用咖啡强打精神,是在透支自己的健康。遇到这种情况,不妨偷个懒,小睡一会,时长控制在30分钟以内。建议有失眠症的人要尽量少喝或者不喝咖啡。

漫漫长夜,无法入睡,有人会选择喝酒助眠。酒精的确有一定的镇静和放松作用,可能会缩短入睡时间,表面上似乎对睡眠有益,实际上却可能干扰睡眠,扰乱整个睡眠状态。等酒精的作用逐渐消失后,随之而来的是频繁的觉醒,使总的睡眠质量下降。如果睡眠节律经常遭到睡前饮酒的干扰,学习、记忆等神经认知功能也将受到损害。因此,想要拥有良好的睡眠,不建议睡前

饮酒。

失眠的原因千千万,刷手机占比一大半。有研究显示,睡前刷手机8分钟,可能会让大脑兴奋1小时。另外,睡前刷手机还可能影响褪黑素的释放,从而导致睡眠的延迟以及睡眠质量的下降。因此如果睡眠不好,建议减少晚上玩手机的时间,解决好手边的事情,在尽量安静、舒适的环境下入睡。

除此之外,对于失眠程度较轻的人群,建议在睡前保持良好的睡眠习惯,避免情绪过度激动或兴奋,可以泡个脚,舒缓情绪,促进睡眠。失眠症状较为严重的患者,可以在医生的指导下进行睡眠限制,服用药物促进睡眠,比如苯二氮卓类药物、褪黑素受体激动剂,以及具有催眠效应的抗抑郁药或食欲素受体拮抗剂等。

## 一起关爱 “星星的孩子”

个性化系统康复干预,  
帮助孤独症孩子走出“社交障碍”

保健医师: 胡楠楠

市中西医结合医院(市二院)儿童康复科



杨吉玲 杨玲

如果人是一台电脑,那么,孤独症的孩子就是一台显卡出现故障的电脑。孤独症儿童的核心症状是既不能很好地从外界接受信息,也不能准确地向外界反馈表达和传递信息,这种“社交障碍”,让他们不能社交,无法表达,共情能力几乎没有。

孤独症谱系障碍具有一定的家族聚集性,尽管目前还不能从个体的角度解释每一个孤独症患者,但科学研究者和医生们的共识就是,孤独症并非后天获得性疾病,而是先天神经发育障碍。

不是爷爷奶奶沉默内向,不是妈妈忽视孩子,甚至不是父母的基因不好。孤独症就目前医学研究的进展来看,仍旧是个概率事件。

孤独症并不会传染,不必与他们刻意保持距离,因为那些特殊行为,其实是他们不懂得如何表达,他们并非冷漠无情,甚至可能比你我更纤细敏感;

孤独症不代表在智能上有所缺损,某些孤独症孩子的智力其实是正常的,甚至在某个特定方面(如计算、记忆力、绘画等)优于常人,家长可仔细留意,帮助孩子发挥潜能;

孤独症不是一个可以自愈的疾病,必须通过专业医生制定个性化的康复干预来进行治疗。目前,越来越多的科学研究证据表明,3岁以内的儿童其神经发育具有可塑性,经过早期识别、早期诊断、早期干预,大约有20%的低龄孤独症儿童会走出孤独症核心症状的诊断标准,更好地适应社会和生活。

家有孤独症孩子,并不是交给医生就能高枕无忧,作为家长,需要为孩子做得更多,用更多的时间去陪伴孩子、理解孩子,用更科学的方式教养孩子,在系统性康复的指导下,“医-家”结合,才有更好的康复干预效果。

如果孩子被确诊为孤独症或疑似孤独症时,家长要尽快寻求科学干预,早识别、早诊断、早干预,可以尽早培养和锻炼孩子的发育商,越早进行康复干预,孩子将会有越大的进步。

孤独症儿童,早期有哪些预警信号?

4个月不会看着别人微笑;6个月没有明显的快乐情绪;9个月对声音、微笑或面部表情没有互动式分享;12个月听力没有问题,但喊其名字不理睬,不会咿呀学语;16个月不会说有意义的字词;18个月不会用手指指东西,目光没有跟随,不会玩假扮游戏;儿童在任何年龄里出现语言功能、社交能力方面的退化。

## 有一类人,请不要随意亲吻宝宝

护齿卫士:刘延美 市口腔医院主治医师



高雨 杨玲

口腔里存在无数细菌,蛀牙、牙龈炎、牙周炎等都是口腔细菌惹的祸,如果家长嘴对嘴亲宝宝,或者把咬碎的食物喂给宝宝吃,这些细菌就可能通过唾液进入到宝宝的口腔中,影响宝宝的口腔健康。

许多细菌对成人无碍,但是宝宝不一定能承受。其中,有牙周炎的患者需要特别注意,如果家中有未控制病情的牙周炎患者,家庭成

员在同一生活环境中,口腔内的致病菌会通过共用餐具、亲吻等方式交换,这就给一些没有牙周病的家庭成员提供了细菌来源。此时,如果口腔卫生不到位,很有可能增加罹患牙周炎的风险。

那么,牙周炎是怎么一回事呢?牙周炎是发生在牙齿周围软组织的慢性感染性疾病,最主要的致病因素是牙菌斑。导致牙菌斑的主要原因是,不认真的口腔卫生习惯。虽然绝大多数人都能坚持每天刷牙,但刷牙时间、方式等不完善会让留在口腔内的食物残渣及软垢等在牙面形成一层牙菌斑(细菌团),经过一段时间后,菌斑会和唾液里的一些成分钙化形成牙结石,数量

多了,时机成熟,会导致人的牙龈发炎、红肿、出血,如果再放任不管,不及时刷牙,牙齿表面的牙石会逐渐蔓延到牙龈下方,导致“骨肉分离”和牙根周围的牙槽骨吸收,吸收严重时,牙齿和牙齿之间的牙缝越来越大,牙龈失去骨头支撑也会不断向下萎缩,牙根暴露出来,牙齿变得敏感,最严重时,仅剩的一点牙槽骨如果包绕不住牙根,牙齿就会松动直至自然脱落。

所以为了宝宝的健康,也为了自己的健康,牙周炎患者应及时就医,控制炎症复发。建议每隔0.5—1年到医院检查一次,争取做到早发现、早诊断、早治疗、早控制。