

老年人失眠慎用安眠药

◆ 陆明 蔡映云

老年人新陈代谢减慢,精力消耗较少,一般睡眠时间较少。但许多老年人由于自身内分泌系统和中枢神经系统功能的变化、某些躯体疾病如老年性皮肤瘙痒以及从工作岗位退下后心情忧郁等,扰乱了大脑皮层调节功能,常常患有失眠症。

对于老年失眠患者,适当给予镇静安眠药以改善失眠状况是可以的,安眠药确实能改善一部分患者的睡眠质量、延长睡眠总时间及减少梦中惊醒的次数,但要特别注意此类药物可能带来的不利因素。镇静安眠药可能造成思维迟钝及日间疲劳等症状,还可能引发药物的依赖成瘾,安眠药能加深中枢抑制,所以呼吸道阻塞性疾病或睡眠呼吸暂停患者不宜服用安眠药。而且安眠药对于老年人的另一种常见副作用是可能更容易引起肝肾功能的损害。随着增龄,老年人肝脏、肾脏等重要代谢器官的功能逐渐减退,如果经常服用安眠药,就更加加重相应脏器的负担,从而导致肝肾功能损害,出现黄疸、浮肿甚至肝肾功能衰竭。而对于青光眼及重症肌无力患者,应禁用安定。此外,喝酒后不宜服用安眠药,酒精和安眠药一样有抑制中枢神经作用,不要同时使用,以免中枢神经过度抑制造成伤害。

因此,发生失眠时,最好不要急于使用安定类药物,应首先设法找出失眠的原因,并想方设法消除这些原因。首先要调整生活方式,养成良好的生活规律。上床之前,应确保自己的情绪平稳,人处在放松的状态之中;睡下之前,可做一些有助于放松自己大脑的活动,此外做一会儿瑜伽功,用温水泡脚也有助于放松。每天睡觉和起床的时间尽可能固定。其次要多参与社会活动,多与家人邻居等交流,排除寂寞和失落感,保持心情愉快舒畅。第三要



坚持适当的体育锻炼,如太极拳、气功及慢跑等,但锻炼时间的选择非常重要,晚上锻炼会导致失眠。第四,可以调节饮食,如睡前饮用一杯牛奶,每晚吃一个苹果,都可以起到一定的催眠作用。晚饭不要吃得太多,下午和晚上最好不要喝茶、饮用咖啡,睡前不宜抽烟喝酒,也应避免搓麻将、下棋。

安定类药物的半衰期长短不一,临床上常用的有长半衰期药物如:地西洋(安定)、氟西洋(氟安定)等;中长半衰期药物如:硝西洋(硝基安定)、奥沙西洋、替马西洋、劳拉西洋、艾司唑仑(舒乐安定)、阿普唑仑(佳静安定)等;短半衰期药物如:三唑仑、咪哒唑仑。这两

种短半衰期的安定类药物的半衰期均小于5小时,且代谢产物多无活性,次日宿睡现象较少,可以作为短期使用的理想用药选择。使用时应从小剂量开始使用,一段时间以后更换一种,以减缓耐药性的产生。而对于睡眠不深、彻夜多梦和易醒者应选用作用时间相对较长的安定类药物。此外,一些中成药也有一定效果,可酌情选用。

特别提醒的是,老年人出现失眠时千万不要自作主张服用安眠药,如确需服用安眠药,也应去医院请专科给予诊治。

(作者单位:复旦大学附属中山医院老年病科)

粥为我国传统饮食方法之一,我国民间素有冬至吃赤豆粥、腊月初八吃“腊八粥”、腊月二十五吃“八宝粥”的习俗。在天寒地冻的严冬,一碗暖彻全身的热粥,既可祛寒,又给营养,若在其中加入一些入药食物,还有疗疾之效,可谓好处多多。

■ 赤豆粥 赤豆100克,粳米500克,加红糖少许以水同煮制粥。赤豆被李时珍称为“心之谷”,此粥具有清心养神、健脾益胃、利水消肿、减肥美容功效,适用于心烦不安、脾虚水肿、下肢湿气、小便不利、大便溏薄、身体肥胖、产后乳汁不足等症。

■ 腊八粥 粳米100克,花生仁20克,黄豆20克,莲子肉20克,红枣20克,加水同煮作粥。此粥具有健脾益肾、滋补虚损功效,适用于久病体虚、脾肾不足之人。中医认为,脾、肾分别为人“后天”与“先天”之本,脾肾充盈,身自强健,“正气存内,邪不可干”。

■ 八宝粥 粳米100克,绿豆10克,花生仁10克,红豆10克,薏仁10克,桂圆肉10克,莲子肉10克,枸杞子10克,加水同煮制粥。此粥具有清热利湿、养心安神、补脾益肾功效,适用于体虚乏力、少气懒言、面色萎黄、失眠少寐、食纳不佳、肢肿、泄泻等症,健康人食用可强身健体。



冬至始食三粥

◆ 宁蔚夏

冬季警惕几种“坏天气”

◆ 霍雨佳

冬季最显著的天气特征是气温低,人们常常特别关注低温寒冷对健康的影响,殊不知,冷锋过境、冻雨和降雪等“坏天气”对人体的健康和负面影响也很大。

冷锋过境谨防病变

“冷锋”是一个气象名词,具体是指冷空气与暖空气的交接面,而这个交接面是被冷空气推动的(也就是冷空气势力更强些)。冷锋过境是一种天气突变,主要表现为气温、气压、降水、风向风速的突然变化。按气候规律,我国大陆各地冷锋过境的次数均很多,时段也很长,从秋到春,以冬季最为频繁。

冷锋过境对人体健康的影响是很明显的,其中心血管病患者对此最为敏感。每当冷锋来临,在气温由高变低、风力由小变大的转换期内,心脏疾病发作频繁,有一半左右的心肌梗塞和冠心病患者,病情不同程度地加重。风湿性关节炎患者对冷锋过境也较为敏感,约有75%的关节炎患者,在冷锋过境前12小时疼痛开始加强,冷锋通过时疼痛最甚,冷锋通过后疼痛逐渐减轻。此外,支气管哮喘、肺结核咯血等病症都随着冷锋的逼近而加剧。

冻雨天气对健康不利

冻雨,顾名思义就是雨滴与下垫面或空中物体相碰,立即冻结于表面的雨。冻雨的形成过程,可以用“滴水成冰”来形容;冻雨形成后的景象,可以用“晶莹剔透”来形容,树枝、电线、枯草……所有暴露在室外的东西都被一层厚厚的冰包裹着,显得十分美丽。

冻雨天气对人体健康是十分不利的。首先,冻雨的形成,表明近地层空气温度低于0℃,天气寒冷,容易诱发呼吸道和心脑血管方面的疾病。冻雨降落时打到脸上或手上,容易直接导致冻伤。所以,冻雨天气发生时,必须做好防寒保暖工作。室外行走,要戴上帽子



和手套,穿在最外面的一层衣服最好具有较强的防水防风功能。其次,冻雨形成时,大气是有逆温层的,带污染物的空气向上扩散时“无路可走”,只好向下蔓延,从而加重了大气污染,使得人们最容易吸入包括PM2.5在内的微小颗粒物。

雪对健康也有不利

雪对人体健康有很多益处,民间就有“雪水是良药”的说法,但也不可忽视雪对健康的一些不利影响。比如在城市,尤其是工矿城市,由于大气污染比较严重,降雪的过程中以及形成积雪以后,雪颗粒都会吸收许多污染成分,从而产生类似酸雨的“酸雪”,人们如果饮用了这样的“酸雪”,可直接加重哮喘患者的病情。

雪对健康最普遍的影响是容易导致雪盲症,一般发生在雪后天晴、气温较低的白天。形成此病的主要原因是太阳光中的紫外线经雪地反射到人眼的角膜,从而引起角膜损伤。其症状是畏光、流泪、奇痒、刺痛、水肿、异物感等。

此外,降雪之前的天气形势,一般不利于污染物向高空排放;而降雪后,一般都大幅降温(即通常说的“雪后寒”);积雪中行走也容易跌摔。凡此种种,对人体健康都非常不利。

青海省冬虫夏草协会会长拉加才旦先生教您——

观形闻味选好虫草

上海人素有秋冬进补冬虫夏草的习惯,随着气温走低,申城冬虫夏草的消费一路走高,消费者接受程度最高的2500头/500克的虫草的市场售价与已超过350元/克,成为名符其实的“软黄金”,低于1000头/500克的更是身价不菲。但在冬虫夏草市场火爆的同时,也存在着种种乱相——价格虚高,以次充好、人工增重、断肢再植充整支、陈草冒充新草等手断和花样不断翻新,消费者通常难辨真伪优劣……

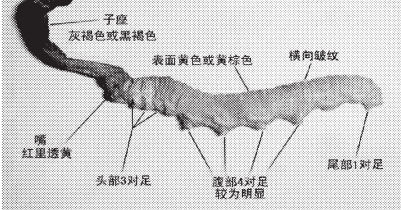
上月末在本市闸北区中兴路494号举办的“冬虫夏草直销惠”现场,冬虫夏草的人气依然爆棚,但从现场咨询来看,消费者普遍缺乏对正宗冬虫夏草的辨识经验,如果没有找对值得信赖的地方,贸然出手购买就很容易吃亏。

青海冬虫夏草协会会长拉加才旦特别强调:千万不要贪图低价,购买没有保障、来路不明的冬虫夏草!个别不良商家在造假过程中可能会以重金属增重、化学胶水粘接断草,这些人为带入冬虫夏草内的有害物质,不但会将正宗虫草固有的营养破坏殆尽,而且还对身体健康造成新的伤害。在此,拉加才旦先生建议消费者在购买冬虫夏草时,可参照以下几点进行初步判断。

观形闻味,辨冬虫夏草真假优劣

形:正宗的冬虫夏草虫身有4至6个发白的花纹,虫身环纹以3个细纹1个粗纹的顺序一直排列到尾部,有明显的4对脚足。由于产地不同,其颜色有褐色以及偏黄两种,正宗的冬虫夏草外表土黄至棕黄色,头部眼睛部位是棕红色。

冬虫夏草图解



正宗冬虫夏草在虫体头颈下方前三对腹足部位有一处明显的弯,而常被用来冒充的亚香棒虫草的这个特征则不明显。

味:当年的正宗鲜草有特别的腥香味,假冒的、陈年的则没有这种味道。

另外值得注意的是——服用冬虫夏草进补,虫草越是新鲜,营养流失越少,滋补效果越好,陈年的虫草颜色较暗,干脆易断,营养远不如鲜草,需注意分辨。

当然要购买真正的优质虫草放心进补,还需要找对信誉好、信得过的地方才行。

为了帮助上海消费者选对正宗冬虫夏草进补,国内率先起草、制定、发布“冬虫夏草产品质量标准与规范”与“行业标准”的省级行业协会——青海省冬虫夏草协会将陆续刊发“冬虫夏草”相关知识,更详尽地教您冬虫夏草真伪优劣辨识技巧,以及保存、食用、适用人群等相关常识……

若您选购冬虫夏草时,有任何疑问,也可于周一至周五9:00—17:00拨打青海省冬虫夏草协会特在本市开设,并派驻资深专业人士接听专线咨询电话021-62196809,021-33313371咨询。