

高温天气来袭 当心“夜晚高温”或更凶险

近日,多地迎来高温天气。据中国天气报道,7月12日至14日,江南、华南大范围高温天气持续,浙江、江西、湖南、福建等省份最高气温可超37℃,湿度较大,夜温也在27℃以上,或将24小时体验桑拿天。

白天温度高我们都知道注意避暑,“夜晚高温”却往往被忽略。尤其是老年人不舍得使用空调、电扇,往往可能带来健康问题。

被忽略的“夜晚高温”或更凶险

2022年,复旦大学公共卫生团队联合多国研究学者发表在《柳叶刀》的一项研究结果显示,夜间热量强度与居民死亡风险之间存在显著的正相关性。即使是在日平均气温不变的情况下,与非高温夜晚相比,高温夜晚中居民的死亡风险仍要高出40%-50%,这说明夜间高温对健康的影响很有可能独立于日均气温。夜间高温还会干

扰睡眠。2022年发表在《细胞》杂志子刊上的一项研究发现,全球范围内,人们热醒的次数正变得越来越多。研究发现,夜间温度升高会使平均每人每年减少44小时的睡眠时间。在气温超过30℃的夜晚,人均睡眠时间减少了约14分钟;哪怕夜晚气温只是超过了25℃,睡眠时间少于7小时的可能性增加3.5%。尤其对老年人和女性来说,

睡眠水平受温度上升影响更为明显。

夏季睡不好的危害性比其他季节更大,因为人体白天出汗较多,若晚上再失眠,会引起心肌缺血、血压增高,从而加重心脏负担,容易引发心脏病。此外,专家提示,高温天气更易诱发中风,而热夜会导致死亡风险增加40%-50%。需要随时警惕中风风险,出现症状及时就医。

遇到“夜间高温”,我们该如何做?

专家建议,夏天白天将空调温度设置在26℃,晚上设置在28℃,既省电,体感也舒适。睡眠时可以使用睡眠模式,风速自动调到最小,防止晚上睡觉大风量导致感冒,同时内机的噪音也会降到最小。想要吹着舒服还降温凉快,应该把风扇对着窗外去吹,而不是直接对着人。这应用了“伯努利效应”。当然,这种方法只适用于室外温度比室内温度低的情况。

2019年《睡眠医学评论》杂志

发表的一项研究显示,睡觉前1-2个小时洗澡,可以平均加快10分钟入睡速度,而40℃-42.5℃温度左右的水洗澡是最佳的,可以显著改善整体睡眠质量。

热水澡可以刺激身体的体温调节系统,增加从身体躯干到手、脚等外围部位的血液循环,促进身体热量有效排出,所以洗热水澡后,体温反而会逐渐下降,而这个过程大约需要1-2个小时。

专家介绍,可将莲子心与绿

茶同冲泡,夏季天气炎热,睡眠难安,心烦者不妨常饮。至于常出差之人,可以将莲子心20克、绿茶30克,分别分成10等份,装入茶包中,随身携带,时时冲饮。此外,睡前尽量别喝浓茶和酒精类饮品,高温环境下更影响睡眠。如果卧室下午或傍晚依旧阳光充足,则可在白天气温升高时提前拉上遮光窗帘,这样室内升温会慢下来,相对凉快。

(健康时报)



为提高青少年及家长群体对脊柱侧弯的重视程度,石塘湾卫生院针灸推拿科在辖区学校开展脊柱侧弯疾病相关知识科普与教育,致力于为孩子们的健康保驾护航。

(沈洋)

医疗法律法规普法宣传系列活动开展

法安天下,德润人心。近日,新吴区民政和卫生健康局卫生监督所组织开展了医疗法律法规宣讲、打击非法行医行为的系列普法活动。

据悉,此轮普法活动自6月26日开始一直持续到7月上旬,按时间轴依次开展“新吴区民政卫健局”微信公众号献血法律知识网络有奖问答活动;“健康促进法我遵守”创意文案征集活动;“遵守健康促进法 保障献血者健康”医疗卫生法律法规现场普法活动;“严厉

打击‘非法行医’保障群众健康权益”春潮社区现场普法等系列活动。

活动秉持“服务民众”的根本宗旨,坚持以“两润”为基调,以现场式问答、讲解式普法、课堂式学法为“三弦”,涵盖一节主题卫生法规宣讲、两次现场普法、三轮知识问答、四次群众互动这“四重奏”。“两润”即“润群众”、“润医护”,为扩大受众范围、提高活动成效,活动采取“线上+线下”沉浸式互动,并以人流量较大的梅村街道社区

卫生服务中心、春潮社区为依托组织现场普法,在“解疑释惑”中引导“角色互换”,在“和风细雨”里悄悄将普法守法的种子播撒到了百姓与医护的心田。

此轮普法活动既锻炼和检验了队伍,更为群众和医护团队搭建了一个从“相互了解”到“相互理解”的平台,对推进医患关系的健康发展产生了积极作用,奏响了护卫民众生命健康安全的卫生普法交响乐。

(李婷)

“三点一线法” 有效识别抑郁症

近日,我与上海瑞金医院专家、江苏省精卫心理研究院兼无锡精神卫生中心专家学习交流,围绕现代人的心理健康做了初步调查,对抑郁的分类与抑郁症产生原因进行了分析,给出了抑郁症识别方法。同时,对难治性抑郁症治疗给出了新的路径方法。

随着现代人物质财富的增长和精神文明的积累,许多人伴随出现了很多所谓的“流行病”:出门不停地翻包,存在丢东西的臆想;手机铃声响了后莫名恐惧等问题。据不完全统计,78.9%的职场人不同程度受到情绪问题困扰,61.4%的人有抑郁倾向。

专家认为,抑郁是一种负性情绪,以情绪低落为主要表现。抑郁障碍,则是由各种原因引起,以显著和持久的心境低落为主要临床特征,伴有显著的病耻感和社会功能受损,一般情况下都需要治疗。抑郁症产生的原因包括遗传因素、生物化学因素、心理环境因素、性格素质等影响。生物—心理—社会环境方面等诸多因素参与了抑郁症发病的过程,而儿童期经历、家族遗传、中枢神经递质紊乱、神经环路失调、慢性躯体疾病困扰、性格因素、重大心理创伤、过度并且长期的压力损害了包括生理和心理方面的健康,这些都可能诱发抑郁症。

“三点一线法”可以识别抑郁症。专家们一致认为,“三点”的第一点是指人的情绪低落、沮丧,无愉悦感;第二点是指人的思维迟缓,反应迟钝,自责自罪;第三点是指人的活动抑制,精力差,兴趣减退。“一线”是指:以上“三点”的症状至少持续两周以上、认知症状有注意力不集中及记忆力下降;行为症状有回避社交活动,变得懒散、有明显早醒特征并且伴有自伤观念或行为。

专家认为,每一个人都要学会给心理减压,有效预防抑郁。如果得了抑郁症,必须要到专业医疗机构就诊治疗。针对不同的患者,使用不同的治疗方式以及疗程进行干预,可以起到不错的治疗效果。

对于难治性抑郁症的治疗,如今也有了新路径。据悉,目前,脑机接口神经调控可以治疗难治性抑郁症。上海瑞金医院、中科院神经所、上海市精神卫生中心等单位加强了该项技术的研究或者联合攻关合作。另外,海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区的设立,也可以第一时间接轨全球的新药、医疗器械、治疗手段。通过建设特色技术先进临床医学中心、尖端医学技术研发转化基地方面,获得技术上的突破性进展。

(刘志福)