

## “都市白领流行病”之二

## 熬夜综合征

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼

网络的普及和应用,使网游、网购、网上交友成为人们晚饭后的重要娱乐方式之一,打牌、K歌、吃夜宵等丰富多彩的都市夜生活,也吸引了更多人加入这个行列。一部分人逐渐形成了晚睡,甚至熬到深夜的习惯,城市睡眠不足者增多。如果你出现了失眠、食欲不振、记忆不佳、免疫力下降的情况,这很可能是“熬夜”综合征的初期表现。

西工区的张先生今年24岁,性格开朗。平时下班后,总有同事或朋友邀他打牌、唱歌,回到家通常超过22时。回家简单洗漱后,张先生总忍不住再上网下载歌曲、网购物品、打打游戏,上床睡觉时往往已是凌晨。近来,张先生经常感到困乏,有时还会心慌,尤其是记忆力下降非常明显。

河科大一附院双心门诊部主任医师杨喜山说,现代都市中,像张先生这样因习惯性熬夜



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

而产生身心不适的情况越来越多,表现也不尽相同。熬夜对健康的危害主要在于人体生物节

律被打乱,从而引起各个系统发生紊乱,导致各种症状出现。人体的各个器官和系统,工

作一段时间后都需要经过充分的休息以调整状态,继续工作,这种节奏是被大脑所习惯了的,但熬夜打乱了这种节奏,大脑无法按照习惯进行休息,于是就容易出现记忆力下降、反应速度减慢等状况。同时,植物神经功能紊乱,可能导致焦虑、急躁、抑郁等负面情绪的增加,甚至引发血压升高、心律不齐等心脑血管疾病,出现心慌、胸闷等不适感。长期熬夜,还可能影响到内分泌系统、消化道系统功能,出现胃痛、肌肉疼痛、失眠等症状。

杨大夫认为,经过几千年进化、选择而遗传下来的作息时间和生物节律,不可能在短时间内适应熬夜等不规律的生活节奏。都市夜生活再丰富多彩、富有吸引力,也要注意身体健康。建议在23时前上床休息,每天保证6小时~8小时的睡眠时间,作息合理,才能有效避免熬夜综合征引发的各种身心不适。

## 小心按摩按成伤

□ 记者 朱娜

颈椎、腰椎有问题的人,可能都接受过按摩治疗。有些患者会认为,按摩的力度越大、时间越长,效果就越好,但专家表示,按摩时间不能过长,更不能用力过大,要有针对性地按摩。

家住西工区纱厂西路的王女士是一个颈椎病患者,每当肩颈疼痛或头晕时,她就会接受按摩治疗。她喜欢按摩师力度大一些,自己感到疼痛了,说明按得有效果,按摩后也会感觉症状得到缓解。近日,王女士的颈椎病又犯

了,她一连几天都接受按摩治疗,没想到竟然因此使颈椎错位,只好到专业医院接受复位治疗。

和王女士同样有错误认识的人并不少,他们有一个误区,认为按摩时,感觉越疼越有效,不疼则说明按摩师水平不行。市中心医院针灸理疗科主任王金玺说,这是错误的。肩颈劳损或腰肌劳损是由于长期保持一个姿势形成的疾患,有些患者急于求成,想通过几次按摩治疗就能恢复正常。既然不是一两天形

成的病症,那不是一次两次按摩治疗就能根治的。按摩力度大,患者当时会感觉很舒服,这只是暂时的,过重的按摩会让受者神经瞬间处于麻痹状态,感觉不到疼痛。过后,疼痛很快就会再次袭来。另外,按摩力度过大,使局部软组织损伤,会造成无菌炎症,严重的可能会使颈椎、腰椎错位,导致功能受限。

事实上,颈椎、腰椎病患者处于急性发作期时,如疼痛、活动受限,不适期长达10天时,都

不适合接受按摩治疗,应该到正规医院经过系统治疗,恢复后再到正规的按摩店接受按摩治疗。另外可带上自己就诊时拍的X光片或CT片,让按摩师更有针对性地进行按摩。

此外,现在许多人家家里都有按摩器,需要注意的是,平时放松肌肉时可以使用此类按摩器,但使用时间不宜过长,最好不要超过30分钟;不要自己随意用按摩器按摩颈椎和腰椎部位,以免造成错位。

## 洗纱网,迎夏天

□ 记者 李永高

芭蕉分绿与窗纱,5月5日立夏,随着气温升高,纱窗、空调的使用高峰期即将到来,人们有必要提前对积灰、蒙尘的窗纱、空调滤网进行清洗或更换。

“五一”小长假期间,有不少人利用晴好天气,刷洗、更换窗纱。西工区安东社区的魏女士说,在炎热的夏季,开窗通风必不可少,纱窗上堆积的灰尘和油污,不仅影响采光、通风,还会污染室内空气,影响人体健康。

周一,在洛阳桥头的几家汽车维修店,记者看到不时有车主来清洗或更换空调滤网。一名修理人员称,长期行驶,加上春季杨柳絮、花粉及大风扬尘,汽车空调滤芯、进风口滤网等处会附着大量的灰尘和杂质,这样进风量会减少,进而影响空调出风量和制冷效果,还极易滋生霉菌,导致车内产生异味。因此,换季时,对汽车空调系统作全面检查,既养护了爱车,又能为驾乘者创造舒适、健康的环境。

对于家用空调,某知名空调售后服务部的马先生称,家用空调长时间不用,过滤网上也会积满灰尘和细菌,如果不清理,再开机时,这些灰尘和细菌就会在房间里到处飞扬,给人们的健康造成威胁。清洗家用空调滤网并不复杂,一般按说明书即可自行清洗,但注意不能曝晒或烘烤滤网。

清洗或更换纱窗、空调,不仅能带来舒适与健康,还能够延长纱窗和空调的使用寿命,但自行操作时要格外注意自己和他人的安全。

## 被忽略的家居过敏原④

## “睡”出来的瘙痒

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 牛牧青

桑蚕丝,作为一种较为高档的被褥、服装的里料、面料,以其轻薄柔软、吸水透气等优点受到大家欢迎,但是,有少数对桑



蚕丝过敏的人,往往不易找到过敏原因。

今年2月初,洛龙区57岁的孙女士收到女儿送的蚕丝被。听说蚕丝被可以预防风湿病、关节炎,对心脑血管也有保健作用,孙女士很高兴,立即用蚕丝被替换下原来的棉被。在这以后,孙女士经常在早晨起床时觉得皮肤瘙痒,有时候是腰背部,有时候是四肢,皮肤表面看起来并没有明显异常,抓挠后会发红,每当吃完早饭后,皮肤瘙痒症状就明显减轻了。“五一”小长假前,孙女士将蚕丝被换成了更薄的被子,莫名瘙痒的情况就不见了。孙女士询问专业大夫才知道,自己可能对蚕丝过敏,持续一个多月的莫名瘙痒就是“睡出来”的过敏症状。

河科大一附院皮肤科性病学主任医师付宏伟说,人体对某种物质过敏,主要是因为血液中的免疫球蛋白对这种物质过敏。患者第一次接触过敏原时往往并不表现出过敏症状,而是在以后接触过敏原的过程中,才会出现皮疹、荨麻疹等皮肤瘙痒症状,或者是打喷嚏、流鼻涕等类似感冒的症状,这些都是过敏的具体表现。随着接触过敏原次数的增多,患者病情会逐渐加重,影响身体免疫能力。虽然对蚕丝等物质过敏的人,比例并不高,但往往容易忽略病因,耽误病情。因此,如果盖着蚕丝被经常出现莫名其妙的瘙痒、“感冒”,很可能是由过敏引起的。要尽快到正规医院检查、就诊,以免贻误病情。

今日门诊  
洛阳脑病医院 特  
约  
电话:15838833838

## 你用对卫生巾了吗?

□ 记者 朱娜  
通讯员 李冰磊

卫生巾是每位女性都要用的日用品,有些女性对它了如指掌,有的女性对它则不太了解。

日前,正在读高一的女生玲玲(化名),发现小肚子左侧隐隐作痛,特别是在排尿的时候,疼痛感会明显增强。晚上睡觉时,她的腰部也有些酸疼。玲玲不明白这是什么原因造成的,也没有当回事。没过几天,这种疼痛感又加重了。玲玲不得已向妈妈说明情况,母女一起到医院检查。

经过B超检查,玲玲患的是轻微的附件炎和盆腔炎,罪魁祸首就是没有勤换卫生巾。据市妇女儿童医疗保健中心B超室工作人员孙娟介绍,由于不及时更换卫生巾而导致妇科病出现的病例,近段时间并不少见。表现的症状为外阴瘙痒,皮炎、附件炎引起的小腹疼痛等。一些十几岁的少女,由于害羞和怕麻烦,不及时更换卫生巾,从而引起的妇科疾病较为常见。



有些女性会说,谁不会用卫生巾啊?事实上,会不会用是一回事,用得对不对是另外一回事。市妇女儿童医疗保健中心妇产科副主任医师李琨介绍说,卫生巾用起来很方便,但是,它也有透气性差、容易滋生细菌等缺点。女性在购买卫生巾时,不要一次购买太多,卫生巾也是有保质期的,超过保质期就可能会有细菌滋生。使用卫生巾时,最好能够每两个小时换一次。有些女性出于懒省事的考虑,用很厚的卫生巾。这样并不好,卫生巾本身透气性就差,同时卫生巾上面又有经血和分泌物,时间长了就会滋生细菌。医生建议女性朋友,尽量选择薄一点的卫生巾,尽量选择棉质表面的,不要选择干爽网面的。棉质表面的卫生巾,对皮肤是无害的。一些过敏体质的人,可能会对卫生巾过敏,而棉质表面则降低了这种风险。不能确定是不是棉质表面的卫生巾时,最好垫一层卫生纸在卫生巾上面,能对皮肤起到保护作用。如果觉得外阴不舒服,在条件允许的情况下,可以用水清洗外阴,但不能灌洗阴道。

此外,现在较流行的药物卫生巾,其意义并不大。外阴与子宫还有一段距离,想通过卫生巾使身体吸收药物,从而达到保健和治疗疾病的效果,几乎是不可能的。