



医护人员陪诊老人。资料图

医线新发现

午睡让大脑衰老推迟3-6年! 优质午休具备三个特点

天气日渐炎热,困意如影随形,研究发现,经历了一上午的工作和生活,如果能在中午小睡一会儿,不仅能改善情绪,还有助增强记忆力。英国伦敦大学学院研究却发现,有午睡习惯的人大脑更健康、脑容量更大,相当于将大脑衰老推迟了3-6年。但如果午睡没睡好,可能会适得其反。近日,哥伦比亚《时代报》发表文章,总结了优质的午睡应该符合三个条件。

选好时间 不要在下午3点以后午睡,否则会干扰夜间睡眠。北京中医药大学东直门医院脑病一科主任万继峰表示,睡觉自古就是一种养生方式。中医认为午时(11点~13点)是阳气最盛,阴气开始生长的阶段,如果能休息一会儿,可以平缓地度过这个交接期,有利于人体阴阳平衡。建议中午吃完饭后20分钟左右就准备午睡,这样可以使气血集中在胃部,有利于消化。如果没有睡意,可以闭目养神。

打造环境 最好选择一个安静、黑暗、温度舒适、不易被干扰的地方打盹。万继峰表示,现在天气炎热,有人午睡时会把空调温度调得很低,有人热得满身大汗也要硬扛。从西医角度看,过冷或过热都会导致自主神经功能失调,引起血管功能障碍,一方面让人难以入睡,影响机体功能恢复;另一方面血管收缩后,可能会使自主神经功能失调、血压升高,引发心脑血管疾病等。从中医角度看,过冷或过热都会导致气血运行不畅。因此,建议午睡时给自己营造一个不冷不热的环境,气温维持在22℃~26℃,注意空调、风扇都不要直吹。

午睡时,侧卧是最推荐的姿势,如果条件不允许,建议靠在椅子上,但注意头部不要过度后仰,否则容易压迫神经。最好不要趴在桌子上睡,这种姿势下,颈椎过度屈曲,容易引起颈部不适,甚至出现肌肉痉挛,时间长了还会压迫上肢,导致尺神经受损,导致上肢麻木。

控制时长 研究表明,理想的午睡时间应该是26分钟左右。万继峰表示,超过90分钟容易增加中风风险,达到两小时可能增加痴呆风险。长时间午睡可能导致一种称为睡眠惯性的异常睡眠,即睡醒后出现暂时性头脑昏沉、情绪下降,同时可能扰乱睡眠节律,让人夜晚难以入睡。第二天难以早起,长此以往形成恶性循环,导致慢性睡眠问题,进而增加糖尿病、抑郁症、肥胖症、心脏病等疾病的发生风险。

睡醒后,建议马上起来,不要觉得还有时间就多躺一会儿,这样反倒容易疲劳。因为此时身体是静止的,但大脑已经开始活动,其代谢的产物无法排出去,可能引起大脑神经功能紊乱。醒来后,可以喝点水,活动一下,让自己尽快清醒,但注意不要喝太多浓茶、咖啡等来提神,以免影响夜间睡眠。

据环球时报

养生圈

中药茶饮火“出圈”,这几款夏季必备!

■ 本报记者 侯赛 通讯员 符玉润

海南夏季雨多,是四季中湿气最盛的季节。同时夏季又常见急性外感热病,对于大部分人来说,适当的祛湿和养阴相结合,可以更好地调理身体。近日,海南省妇女儿童医学中心中医科推出三款适合夏季养生的中药茶饮,助您消暑过炎夏!

乌梅汤

乌梅汤组成:乌梅、山楂、丹参、荷叶、甘草。功效:清热解暑、生津止渴、开胃消食。乌梅和甘草酸甘化阴,山楂健胃消食,荷叶轻体除湿。该茶饮酸甜可口,可根据喜好佐以少量白糖,是炎炎夏日的健康天然饮品。

祛湿轻体汤

祛湿轻体汤组成:茯苓、薏苡仁、白术、陈皮、荷叶、桑叶等。功效:健脾祛湿,益气化痰。适合形体肥胖、腹部饱满、皮肤爱出油、口黏苔腻、大便溏不成型者。有改善身体困重、头面油光等作用。

安神助眠汤

安神助眠汤组成:莲子、合欢花、百合等。功效:养心安神、祛痰宁心。适合失眠、多梦、眠浅易醒、心烦者。有缓解焦虑、改善心烦和精神不集中的作用。



乌梅汤。资料图

海南多家医院陆续推出全程陪诊服务

临时「家属」

医路随行

■ 本报记者 曾毓慧

若是子女及亲朋不在身边,那些肢体行动不便,或语言交流有障碍的患者如何在医院就诊?

为更好地破解这一就医难题,自2023年起,海南省部分公立医院相继推出义务陪诊服务,即动员组织导医团队以及志愿者队伍,以患者临时“家属”的身份,全程陪患者看病,代患者跑腿交费、取药等,受到广大患者及家属的好评。

让每一环节 都有人“读”得懂手语

海南省人民医院门诊部主管护师黄长容最近被委派到专业培训机构学习了一门不一样的语言——手语。对于已有大约20年工龄的她而言,学习手语是一次全新的尝试。而推进这项工作也是省人民医院不断完善陪诊服务的举措之一。

“您哪里不舒服?”“您能手写文字吗?”“您以前来过我们医院看病吗?”……在为期一周的手语培训中,黄长容争取将每一个手势都学得精准到位。此次培训不仅专门邀请了手语教师到场与学员交流,还有听力语言障碍人士一起到场进行互动和模拟,让受训医护人员能够学得扎实。

“医院安排了涵盖医护、导诊、药房及后勤服务等岗位的医护人员参训,就是要让每一个窗口环节都有人‘读’得懂手语,解决残障人士就诊的实际困难。”黄长容说。

“有的患者行动不便,有的高龄老人身边没有家属陪伴,可能需要全程陪诊。”海南省人民医院门诊部护士长覃颖鲜介绍,自今年4月起,该

院在原有的导诊志愿岗、党员志愿岗基础上,推出全程陪诊服务,主要陪伴残障人士、行动不便的高龄老人等群体看诊、检查、交费、取药等,为他们提供更加便捷与暖心的医疗服务。

陪诊,不仅要求工作人员熟悉医院内部诊疗流程,还需具备一定的急救知识。覃颖鲜介绍,今年初,一名临产的孕妇被亲属送至医院大门时,下体突然流血,家属匆忙间将其搀扶上轮椅,好在被值守陪诊服务的医护人员当场发现,立刻找来平车让孕妇躺下,并在第一时间将其送往产科处理。“轮椅颠簸更容易对孕妇子宫造成刺激,导致子宫收缩,容易引起流血不止。”覃颖鲜介绍,该孕妇最终有惊无险地完成顺产。

当好临时“家属” 为患者排忧解难

自去年以来,海南医科大学第一附属医院在门诊大厅、自助机、导诊台和门诊分诊台以及医技科室前台等区域增加志愿力量的同时,也推出全程陪诊服务。该院门诊部主任林亚妹介绍,经整合院内外志愿力量,全院目前已有大约30名职工参与陪诊服务。参与人员除做好本职工作外,每天有近10人可以参与到陪诊服务中。据悉,目前预约陪诊服务的多为75岁以上的高龄老人。为了便于沟通,每次接线人员登记都要备注患者是否可以讲普通话交流,或是只能讲方言,以便安

排合适的陪诊人员。

“除预约患者外,每次陪诊医护人员看到患者腿脚不便,都会主动上前咨询是否需要帮忙。”身穿“红马甲”的陈静是该院社工部副主任,也是陪诊服务的主力之一——她每周至少腾出两天时间,为患者当好“临时家属”,设身处地为患者排忧解难。她介绍,前不久,一名拄着双拐的老伯走进门诊大厅在查看导诊标识时显得有点迷茫,于是她主动找来轮椅,将老伯送往骨科诊室,交给给该区域的陪诊人员郭艾琳。

原来,老伯前两天被重物碾压腿部,起初以为无大碍,但后来出现淤血并肿胀变形,疑似骨折,这才匆忙挂拐就医。由于排队候诊的患者较多,老伯等待了近一个小时。经陈静与郭艾琳及时与院方协调,并征得其他患者理解同意后,最终安排老伯优先看诊。

作为海口市直属的综合性二级甲等医院,海口市第四人民医院自去年9月起也已开设陪诊服务。“就诊的患者,大多是海口府城等周边地区的老居民,本院要求陪诊人员都要听得懂、也要会讲海口本地方言。”该院护理部主任程朝霞介绍。

采访中,上述几家医院有关负责人坦言,目前陪诊人员大多由本院医护及职工“兼职”,且属于公益性质,每天可预约全程陪诊名额大多为5至10人,如存在预约需求“扎堆”的情况,可能会建议患者错峰就诊,也恳请患者及其家属予以理解。

海南省人民医院:预约电话68642547、68642548,或到门诊一楼导诊台登记办理。

海口市第四人民医院:预约电话65808389(椰海总院)、65888538(宗伯里分院)

海南医科大学第一附属医院:66773791(一站式服务中心)

陪诊服务对象:无家属陪同的高龄老年患者、残障人士以及孕产妇等。

陪诊内容主要包括:挂号、就诊、交费、检查预约及检查治疗、取药、预约复诊、出入院办理,以及其它相关服务等。(曾毓慧辑)

食话实说

饮料喝不完,放一天后还能喝吗?

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦宇

炎炎夏日,一瓶冰镇饮品无疑是消暑的最佳选择。有的时候喝不完,随手放在一边,什么时候渴了,拿起来接着喝。但是,你知道吗?这个时候,饮品可能已经被污染了……饮品开盖多久可以安全饮用?

海南日报记者查阅公开资料了解到,曾有一档日本的调查类节目对人们常喝的6种饮料做了一项实验,将它们打开喝一口后放置24小时,然后去测它们的细菌含量,结果每一种饮料当中的细菌含量都特别惊人。

在平均气温20℃,平均湿度79%的房间里,24小时细菌增加数量的检测结果如下:

绿茶:从600个到490个
水:从600个到1100个
大麦茶:从600个到3700个
可乐:从600个到249万3800个

纯橙汁:从600个到250万3900个
牛奶咖啡:从600个到517万5900个

大家一定很好奇,在相同初始细菌和地点湿度气温下,为什么每种饮品的细菌增长量如此不一样呢?尤其是绿茶中的细菌数量为什么反而减少了?海口市人民医院临床营养科主任

徐超介绍,绿茶中含有抗菌作用的儿茶酚,所以导致细菌数量下降。

为什么富含糖和蛋白质的饮料细菌数量增速如此之快呢?徐超解释,饮料中的蛋白质、糖类、脂肪、维生素等营养成分,为微生物提供了理想的生长环境。在适宜的温度和湿度条件下,这些微生物会迅速繁殖,导致饮料变质。尤其是气温升高时,微生物含量超标的风险更大。“食品的营养价值越高,蛋白质和糖含量相对越高,腐败变质的风险也越大。”徐超说。

“开盖后长时间放置的饮料,不仅口感可能发生变化,营养成分也可能大打折扣。”徐超举例说,富含维生素C的果汁在长时间暴露于空气中或存放不当的情况下,维生素C会氧化流失,营养价值降低。同样,茶水放置时间过长,颜色会变深,涩味增加,茶香减少。

那么开盖后放了一段时间的饮料还能不能喝?徐超介绍,开盖后的饮品建议1~2小时内喝完,超过24小时的基本就不建议继续喝了。

徐超介绍,经过杀菌处理后的饮品基本是不含细菌的,但

开盖饮用过后,口腔中的细菌会进入瓶中,开始滋生细菌,时间越长,饮品中滋生的细菌就越多,给身体健康带来的风险也就越高。

人的口腔里有1000多种细菌,当我们拿着水瓶喝水的时候,避免不了口腔与瓶口的接触。肉眼看上去还是很干净的矿泉水,其实已经不适合再饮用了。

为了健康安全地饮用饮料,我们应采取以下措施:

尽快饮用:饮料一旦打开,尤其是鲜榨果汁、奶茶、咖啡等,最好在2小时内喝完。

按需取用:若饮料无法一次喝完,应将其倒入杯子后再饮用,以减少口腔细菌对饮料的污染。

冷藏保存:未喝完的饮料应密封后放入冰箱,或按照食品包装上的贮存条件,在规定时间内饮用完毕。

观察变化:在饮用前,应检查饮料是否有异味或异色。一旦发现异常,应立即丢弃。

总而言之,最保险的做法是开盖后的饮料尽快饮用,室温下超过24小时最好别喝了。但如果不得不长时间放置,务必采取正确的保存措施,并在饮用前做好检查。

门诊连线

40岁就开始老花?你准备好了吗?

■ 本报记者 侯赛

随着岁月的流逝,每个人的眼睛都会逐渐步入一个阶段——老花。这不仅是一种自然现象,更是生命历程中不可避免的一部分。海口市人民医院眼科主任谢青梳理门诊中常见的几个关于老花的问题,让我们更深入地了解老花。

●老花,是每个人都会经历的旅程吗?

老视,俗称“老花”“眼花”,是指随着年龄增长,晶状体逐渐硬化,弹性减弱,睫状肌功能减退,导致眼调节功能逐渐下降而出现阅读等近距离工作困难,这是一种生理现象,无论谁,不论屈光状态如何,到了一定年纪,都会与之相遇。我们不妨以平和的心态,接受这一自然现象。

●视力越好,老花来得越快?

通常,大多数人在40至45岁之间开始感受到老花的影响。现实生活中,眼轴较短的人可能会更早地

遇到这个问题。这是否意味着,年轻时视力越好,老花就会越早到来?答案是肯定的。但即使是近视眼,到了一定年纪,也可能需要借助老花镜来帮助阅读。

如何选择适合自己的老花镜?面对老花,配戴合适的眼镜是主要的应对策略。市面上有多种类型的老花镜,包括单焦、双光和渐进多焦点镜。单焦镜适合专注近距离工作,双光镜可以同时满足远近视觉需求,而渐进多焦点镜则提供了更为灵活的视觉体验,无论是走路、阅读还是开会,都能轻松应对。

●老花,可通过手术来解决吗?

对于老花,手术也是一种可行的解决方案。特别是对于那些老花度数较深或较早出现老花症状的人来说,激光角膜屈光矫正手术或人工晶状体置换手术都是不错的选择。这些手术不仅能矫正老花,还能同时解决近视、远视、散光甚至白内障等问题。

●老花,可以预防吗?

虽然衰老是不可避免的,但我们可以通过一些方法来延缓眼睛的衰老。比如,佩戴防紫外线的墨镜来保护眼睛,定期进行眼睛调节力训练来增强睫状肌和晶状体的调节能力,以及合理安排用眼时间,减少长时间盯着电子屏幕带来的负担。



漫“话”老花。资料图