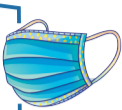


科学战“疫” 专家解疑



栏目 | 重庆市卫生健康委 重庆市科协
主办 | 重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室



本期特邀专家:蒙华庆

重庆市科学传播专家团成员,重庆医科大学附属第一医院心理卫生中心前任科主任、硕士生导师、主任医师,重庆市第十一人民医院(优抚医院)名誉院长,重庆市广达康复医院副院长,国家自然科学基金委员会和科技部科技评审专家,中华医学会精神医学分会前任常委,中国心理卫生协会常务理事,中国医师协会精神科分会委员,中国睡眠研究会睡眠与心理卫生专业委员会常委,重庆市学术和技术带头人,《中华精神科杂志》《中华行为医学和脑科学杂志》《中国心理卫生杂志》《重庆医科大学学报》《重庆医学》杂志编委。

睡眠是人类的一个生存本能,良好睡眠是身心健康的基本生理需求,世界卫生组织将“睡得香”定为人体健康标准之一,所以良好的睡眠是一个重要的健康标准。随着现代人生活节奏变快,有的人经常加班,睡觉的时候可能还经常想着工作的内容;有的人则经常玩手

良好的睡眠有助于提高免疫力

本报记者 樊洁

机到深夜才睡去;还有人因为长期遭受压力,失眠已经是家常便饭。久而久之,睡眠障碍的出现就越来越普遍。睡眠障碍有哪些症状表现?怎么做才能保证自己拥有良好的睡眠质量呢?本期,重庆市心理卫生协会理事长蒙华庆就这些问题,为大家作出解答。

记者:睡得好对人体健康有益,那么什么样的睡眠能被称作好睡眠呢?

蒙华庆:一般来说,良好的睡眠有5条标准:一是入睡快,在10分钟左右就能入睡;二是睡得深沉;三是入睡后不醒来,无惊梦或恶梦;四是每天睡眠时间不过短或过长,睡眠时间保持在6-8小时;五是白天不困倦、精神好、精力充沛。

上述5条中,最后一条最重要,如有些人睡眠一贯偏短(每天睡眠时间小于6小时,俗称为短睡眠者)或偏长(每天睡眠大于8小时,俗称为长睡眠者),但他们白天精神好,精力充沛,健康状况良好。

记者:有人说睡好觉等于有好的免疫力,好的睡眠可以提高免疫力吗?

蒙华庆:大量临床研究的实验结果证明,人的睡眠与免疫力密切相关,良好的夜间睡眠能提高免疫系统的功能,失眠对免疫系统的功能有严重的破坏作用。睡眠除了可以消除疲劳,使人产生新的活力外,还与提高免疫力、增强抵抗疾病的能力有密切关系。因此,良好的睡眠会大大有益于提高免疫力,从而有益健康。美国佛罗里达大学的免疫学家贝里·达比教授为首的科研小组,对睡眠、催眠与人体免疫力的关系作了一系列的详细研究。达比教授对28名试验对象进行自我催眠训练,结果表明,施行催眠术之后的试验对象,其血液中的T淋巴细胞和B淋巴细胞均有明显上升,这两种淋巴细胞是人体免疫力的主力军。

人体的健康与自身免疫能力是密切相关的,免疫力强能预防许多疾病,保持身体健康。可是人们在追求健康

时,往往偏重于饮食和运动,却常常忽视对健康具有重要作用的睡眠。如果希望健康,就必须重新估计睡眠的价值,更加重视睡眠才行。

记者:疫情期间,有些人睡眠发生了改变,这是由哪些因素导致的呢?

蒙华庆:防控疫情期间,有些人睡眠发生了改变,主要原因有以下几个方面:1.对疫情的担心害怕导致焦虑或抑郁情绪从而影响睡眠;2.长时间宅在家里心情压抑导致焦虑或抑郁情绪从而影响睡眠;3.一家人宅在家里容易产生家庭成员的矛盾冲突,尤其是亲子之间的矛盾冲突,导致情绪不好从而影响睡眠;4.生活工作紊乱影响睡眠,这是最常见的因素之一,这种情况主要导致睡眠节律紊乱,如睡眠黑白颠倒,上床睡不着,早上又醒不来等。

记者:请问如何判定自己有没有睡眠障碍,睡眠障碍有哪些具体表现呢?

蒙华庆:睡眠障碍是所有睡眠不正常的总称,包含的种类很多,如何判定自己有没有睡眠障碍呢?大体可以从以下三方面来判断:一是出现了异常的睡眠现象,包括睡眠中出现的异常行为,如失眠、嗜睡、睡眠的昼夜生物节律紊乱、梦游、夜惊(睡眠中突然惊叫、哭喊等)、梦魇(在睡眠中被噩梦突然惊醒)等现象。二是给本人带来精神上的不适感或痛苦感。三是影响社会功能(如日常生活、工作、学习等)或引发躯体障碍等。

失眠就是睡眠障碍中最常见的一类,主要有以下表现:1.入睡困难,超过30分钟;2.熟睡维持困难,易醒(大于2次/夜,大于5分钟/次)、早醒(大于40分钟);3.睡眠效率下降,浅睡眠为主,中途易醒,睡眠电生理检查缺乏III期与IV期睡眠,无生长激素分泌峰值,晨起后头昏、头脑不清晰感,白天有缺睡症状,如思睡、嗜睡、有困倦感、疲乏、无力或无精力充沛感。

记者:长期睡眠障碍会对身体产生哪些影响呢?

蒙华庆:长期失眠对健康会带来多方面的影响,主要有以下危害:一是影响自我感受和生活质量;二是影响社会功能或导致工作中发生重大事故;三是影响大脑功能,如出现记忆力减退、注意力集中困难、反应力下降等症状;四是引发精神或心理疾病,如焦虑障碍等;五是诱发多种躯体疾病;六是加速衰老。

记者:哪些情况下,有睡眠障碍的人需要去医院就医?

蒙华庆:随着人们工作和生活节奏的加快,以及不健康生活方式等因素的影响,导致有睡眠障碍的人越来越多,如果有人失眠症状严重,不能通过自己调节解决,或者失眠严重到影响自己的身心健康,建议去医院就诊,医生可以通过药物和专业临床的物理治疗等方式,为患者进行睡眠障碍的治疗。

记者:怎么做才能保证自己拥有良好的睡眠质量呢?

蒙华庆:保持良好的睡眠有五大要诀:1.先睡心,后睡身。晚上睡前约15分钟便放下脑力劳动,从事一些轻松的体力活动,如洗漱、沐浴等,然后再上床休息。2.顺其自然,瞌睡不清自来。睡觉时心情平静地躺在床上就行了,这样瞌睡便不清自来。3.要想睡得好,先把嘴管好。睡觉时要从两个方面把嘴管好,一是睡前尽量不要吃东西,二是睡觉时不要讲话。4.按时睡,按时起,养成良好的睡眠习惯。科学研究证明,成年人的最佳睡眠时长是6-8小时,要根据自己的具体情况安排好自己的起居作息,养成睡眠好习惯。5.要想睡得沉,心态要先行。有的人睡觉时总担心受环境影响,从而睡得不深沉,因此,要想睡得香,良好的心态很重要。

2 什么是免疫力?

日常生活中,无论是大人还是小孩,当患上感冒、发烧等常见病时,人们总会提到一个词——免疫力。在这个词前还会加上“增强”“提高”等词,似乎生病与免疫力低下有很大关系,而提高免疫力就意味着不会生病。那么,什么是免疫力呢?

“免疫”一词,最早见于中国明代医书《免疫类方》,指的是“免除瘟疫”,也就是防治传染病的意思。“免疫”一词也有身体抵抗病毒、适应恶劣外在环境的意思,也可指精神上的抵抗力。

免疫力是指机体抵抗外来侵袭,维护体内环境稳定的能力;或者说,就是人体抵抗各种疾病的能力。我们知道,空气中充满了各种各样的微生物:细菌、病毒、支原体、衣原体、真菌等。在人体免疫力低下的情况下,它们都可以致人生病。虽然人体对不同的病原体产生相应的抗体,以抵御再次感染,但抗体具有专一性和时限性,比如,链球菌抗体只能在较短时间内保护机体不受链球菌的再次侵犯,却不能抵御其他病原体的侵袭。

《免疫力是最好的医生》电子版上线

免疫力对于人体来说不可或缺,但是如果免疫力太强,人体的免疫反应就会过于强烈,也会对自身造成损害。

新冠肺炎疫情是对身体素质的大考,让一样人人皆有的武器装备受瞩目——免疫力。种种证据表明,免疫力较低的中老年人群在这次疫情中更容易“中招”,发展为重症的速度也更快。

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏曾说:“每天都有人问我这个药有没有效,那个药有没有效,其实最有效的就是我们自身的免疫力。”国家卫生健康委医政医管局监察专员郭燕红指出,治愈出院的患者中90%以上的患者都采用了抗病毒治疗、对症支持、包括呼吸支持、循环支持、提高免疫力等一系列综合诊疗手段。

免疫力是人体自身的防御机制,是人体识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等),并处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞,以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。

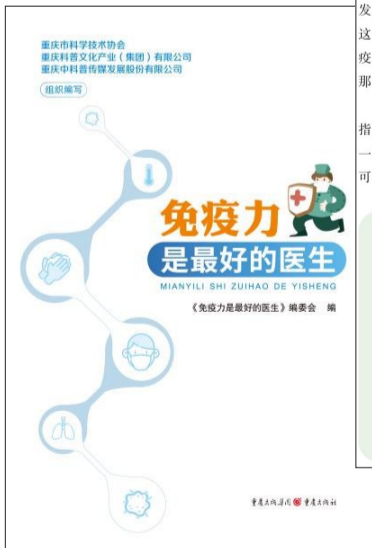
人体免疫力与遗传因素有关,但情绪、睡眠、饮食、运动等生活方式也会影响免疫系统功能。免疫力无法短期提高,从某种意义上来说,它就是每个人生活习惯的镜子。如果说生死面前,所有的事情都是小事,那

么病毒面前,免疫力无异于你身上自带的盔甲。我们该如何爱惜这套盔甲、加固这道个体健康的防火墙?重庆医科大学风湿免疫科专家刘重阳副教授为您带来权威指导方案——《免疫力是最好的医生》。该书以一问一答的形式,用通俗的语言讲解了免疫系统的构成与运作,以及它如何预防和清除病毒、细菌,保障机体健康等;并对大家普遍存在的关于免疫力的认识误区,比如运动可以提高免疫力,切除阑尾、扁桃体对人体健康没影响等问题,都给出了权威性的解答。看完本书,定会刷新过去你对于免疫力的相关认知,掌握切实可行的提高免疫力的方法,为对抗病毒打下坚实的身体基础!

想要知道更多关于免疫力的秘密,请扫描下方二维码,免费下载刘重阳副教授编写的《免疫力是最好的医生》!让我们一起,提高免疫力,共克时艰,早日迎来摘掉口罩、自由呼吸的美好“春天”!

主笔简介

刘重阳,副主任医师、副教授、医学博士、中共党员,重医大附三院风湿免疫科主任。从事临床医疗、教学、科研工作近30年,曾牵头组建了重庆市第一个风湿免疫科——第三军医大学大坪医院风湿免疫科。近年来特别关注于系统性血管炎、系统性硬化症、皮炎、干燥综合征、自身免疫性不良妊娠等免疫性不良妊娠等免疫相关性疾病的治疗。



扫码免费阅读
《免疫力是最好的医生》电子版