

褪黑素不是安眠藥,如何正確使用它?(上)



專家強烈建議在服用褪黑素之前諮詢自己的醫生或睡眠專家,部分原因是這種補充劑不能解決很多可能影響睡眠的潛在健康問題。焦慮和其他許多可能變得非常嚴重的疾病都會導致失眠,包括睡眠呼吸中止症、不寧腿綜合徵或抑鬱症等情緒障礙,而這些問題可能都需要就醫。

然而,褪黑素價格相對便宜,在美國的地方藥店也很容易買到(在有些國家通常需要處方),很多人都能出門自行購買。那麼,服用褪黑素的最佳方法是什麼?以下是專家們的看法。

褪黑素是如何起作用呢?

白天,人腦中豌豆大小的松果體處於不活躍狀態。在自然睡眠時間的前幾個小時,天色開始變黑,進入視網膜的光線逐漸減弱,松果體就會開始分泌大量褪黑素。

因為在夜間出現,褪黑素有時被稱為‘黑暗激素’或‘吸血鬼激素’,加州大學伯克利分校的神經科學兼心理學教授馬修·沃克表示,

他是《我們為何要睡覺》一書的作者。隨著褪黑素水平的上升,應激激素皮質醇的水平會下降。呼吸放緩。很快,我們的眼皮開始打架。

與其說是熄燈按鈕,不如說褪黑素更像一個燈光調暗器,關閉了白天功能,打開了夜間功能。因此,服用褪黑素補劑就像是吸收了一點夕陽,幫助你的身體感覺到夜晚。它並不會讓你入睡,而是會告訴身體該睡覺了。

“這個過程可能需要幾個小時,”賓夕法尼亞大學佩雷爾曼醫學院的睡眠醫學博士兼醫學副教授艾琳·M·羅森表示,“而這在我看來就是公眾對於褪黑素使用方式的誤解所在。”

褪黑素可能會讓人在服用後感到一點睏倦,但它更大的影響在於調節入睡到醒來的整個周期時間,並幫助設定生物鐘,這種大約24小時的體內計時器會告訴身體現在是一天中的什麼時間,並與外部世界同步。

“它對我們睡眠的影響取決於你的服用時間,”同時還是美國睡眠醫學學會發言人的馬丁說,“如果你在中午吃安眠藥,你就會感到睏倦。如果你在中午吃褪黑素,就不會有這種效果。”

安必恩或苯那君等催眠藥物通常會立刻引發睡意,這些藥物的鎮靜效果“遠超過褪黑素”,加州大學洛杉磯分校神經學教授兼睡眠障礙中心主任阿隆·Y·阿維丹博士表示。

褪黑素的效果如何?

在2013年發表在PLOS ONE上的一項分析綜合了19項研究的結果,這些研究共有1683名受試男性和女性,服用褪黑素補充劑的人入睡速度加快了7分鐘,整體睡眠時間增加了8分鐘。這聽起來可能不多,但個體差異很大,研究人員發現褪黑素還改善了整體睡眠質量,包括人們醒來時是否感覺神清氣爽。

但不能保證褪黑素對你有效。

西北大學費恩伯格醫學院研究睡眠醫學的神經學助理教授薩拉·阿博特說,她從患者那里聽到的最常見的抱怨是“我嘗試了褪黑素,但沒有用”。第二天早上,許多人還感到難受或昏昏沉沉。

馬丁說,在許多研究中,褪黑素的效果並不比安慰劑好,但他還說,“不過,我經常會提醒別人,安慰劑對失眠症的效果很好。”

未完待續

別再恐怖下場：不只傷眼睛！醫揭

現代人幾乎手機不離身,有些人甚至會在沙發或床上仰躺滑手機,小心此舉有一定程度的風險。

對此,日本JCHO大坂病院耳鼻喉科部長前田陽平就指出,躺著使用手機,若在過程中不小心手滑,就有可能直接砸到臉部,恐導致鼻子變形,需要進行鼻部手術,不可不慎。

根據日媒報道,前田陽平近來在個人twitter上提到,過去曾收治因手機撞擊而面部受傷的病人,也在醫學學會上,聽到不少醫生討論過類似情形,所以特別呼籲大眾在使用手機時要留意姿勢,別輕忽手機撞擊力道,恐導致鼻子變形,需進行鼻部手術,而這類面部變形手術可能非常困難。

該則發文在社交媒體上掀起熱烈討論,短短8天瀏覽次數就達到280萬次,前田陽平

表示,他收到許多網友的經歷分享,其中包括牙齒折斷、視網膜剝離等情況,可見其嚴重性不容小覷。這也讓他不禁感到,此種程度儼然已升級成爲“智慧型手機創傷”的新領域。

根據《今健康》報道,北市聯醫仁愛院區眼科醫師曾柏宸說明,躺著滑手機若砸到眼睛,輕則可能眼部瘀青、眼壓升高;嚴重的話,可能虹膜出血遮擋視力,鈍傷可能引發青光眼,並增加白內障提早形成,甚至是失明的風險。他提到,眼睛受傷當下,可先冰敷消炎,不建議多做其它處置,儘早檢查爲佳;接下來半年內應注意眼部狀況,若有異常應儘快就醫。



常被視爲蔬菜，CDC說它是最健康的水果

美聯邦疾病控制與預防中心(CDC)根據水果、蔬菜中的維生素和礦物質含量進行營養密度評分,結果顯示,最健康的水果是番茄(西紅柿);是的,從植物學角度,番茄屬於水果。在CDC的評分表上,番茄得分爲20分,僅次於胡蘿蔔,高於檸檬。

營養師柏格(Sheri Berger)表示,疾病預防控制中心的活力果蔬(powerhouse fruit and vegetable, PFV)分類是基於每份果蔬100卡路里熱量中17種合格營養素的含量。她說,由於蔬菜的熱量比水果低,攝取量需要比水果多很多才能得到100卡路里熱量,也因此能攝入更多的營養素,這也使得蔬菜在PFV評分中脫穎而出。

柏格解釋說,番茄是一種低熱量水果,營養成分與蔬菜相似。根據美國農業部的營養數據庫,一顆60克重的李子番茄只有12卡路里的不到3克的碳水化



說,番茄還含有豐富的維生素A和C,能消除體內的炎症。她說,維生素C對血管、肌肉和部分骨骼的形成也很重要,而維生素A則是眼睛健康和生長髮育所必需。

柏格指出,要想吃到最美味的番茄,最好購買當地種植的,並放置廚房檯面上即可。她說,當地種植的番茄是自然成熟,不會使用乙烯氣體來人工催熟。

此外,營養健康中心The Vitality Dietitians營養師英格蘭姆(Kate Ingram)提醒,要選擇完全成熟的番茄,因爲茄紅素的含量會隨著番茄的成熟而增加。她說,經烹煮的番茄也能提高茄紅素的含量,因此可考慮在燉菜等烹飪菜餚中加入番茄,或自製番茄醬。

英格蘭姆還建議,將番茄與橄欖油等健康油脂搭配食用,可促進茄紅素的吸收。

柏格說,它還富含重要的營養素,以及讓番茄呈現紅色的茄紅素。

柏格表示,食用番茄和番茄製品有助於保護人體免受癌症和心臟病的傷害。她也指出,2021年“食品化學”(Food Chemistry)雜誌刊載的一項研究顯示,食用番茄和茄紅素可預防冠狀動脈疾病、胃癌、前列腺癌和腦血管疾病,這些疾病會影響腦部血流,引發中風或腦動脈瘤等症狀。

奧蘭多健康中心(Orlando Health)營養師莉姆(Sara Riehm)

整天焦慮的人更易生病!別讓焦慮拖垮了你的健康

焦慮,是壓力或恐懼的正常反應,通常是短暫的。而長期慢性的焦慮卻會對身體帶來影響,甚至增加疾病風險。最近一項研究發現,整天焦慮的人,比別人更易生病,特別是會增加老年痴癡的風險。

一、整天焦慮的人,老年痴癡風險增加

2024年7月,《美國老年醫學雜誌》上發表的一項研究顯示,焦慮會增加患痴癡症的風險。患有慢性焦慮、新發焦慮的參與者,與患痴癡症的風險高2.8倍和3.2倍相關。對於小於70歲的人,這一風險更高,慢性焦慮、新發焦慮與痴癡風險升高4.6倍和7.2倍有關。此外,控制焦慮可能有助於降低患痴癡症的風險。

研究共納入了2000余名參與者,他們年齡在55-85歲之間。在開始時(第1次)和第一次隨訪(第2次)時測量焦慮,第1次和第2次之間間隔5年。

慢性焦慮:第1次、第2次都存在焦慮
解決焦慮:僅在第1次測試時存在焦慮
新發焦慮:只在測試第2次時存在焦慮

二、別讓焦慮拖垮了你的健康!

不僅僅是增加痴癡風險,焦慮在悄悄消耗你的身體:

1、長期失眠、睡不好。

不少人失眠、睡不好,是精神壓力造成的。睡前如果總是焦慮很多事情,思慮停不下來,很容易睡不着。

2、心血管病風險增加。

2022年《情感障礙雜誌》刊發的一項我國近50萬無心血管病的居民,發現焦慮明顯增加心血管事件風險。持續焦慮,使心血管病、缺血性心臟病發生風險分別增加12%和21%。

3、腸胃不適風險增加。

南方醫科大學南方醫院心理科主任醫師洪軍2019年在健康時報刊文指出,腸被稱爲

“第二大腦”,人情緒不好的時候,腸道有時也會鬧情緒。許多人遇到緊急的事情,或一焦慮就會腹痛難忍,這種腸道的激惹可以發展爲“腸易激綜合徵”,它是一種慢性腸功能的混亂,可以說是腸道的“抑鬱”。

4、面部皮膚狀態變差。

河南中醫藥大學第一附屬醫院臨床心理科主治醫師王景輝2015年在健康時報刊文談到,如果人們長時期的焦慮、緊張,還可導致額部、眼角等部位皺紋增加。像經常緊鎖雙眉的人,兩眉之間會長出自上而下的皺褶;憂慮、急躁、暴怒等情緒,還可使面部色素沉着,加重痤瘡。

5、加速癌症發展進程。

2023年《臨床研究雜誌》發表的一項研究揭示了焦慮情緒加速乳癌發展進程的中樞神經環路機制。研究者表示,日常診斷中發現,不少人得了乳腺癌後,由於過度焦慮,會導致病情迅速惡化。

三、減少焦慮,記住這幾點!

生活中我們該如何幫自己減少焦慮?記住這幾點!

1、少吃高脂肪食品。

2024年發表在《生物學研究》期刊上的一項研究顯示,高脂飲食會改變腸道菌群的組成,還會影響大腦中的血清素基因表達,從而

誘導焦慮樣行爲。也就是說,高脂食品吃得越多越焦慮!

2、少喝點高糖奶茶。

2023年刊發在《情感障礙雜誌》的一項研究探索了喝奶茶對各種心理健康方面的潛在影響。發現:奶茶不僅容易讓人成癮,並且還與抑鬱、焦慮有關。

3、多吃點蔬菜水果。

2024年7月4日刊發在《自然通訊》的一項研究發現:堅持EAT-Lancet飲食,發生抑鬱、焦慮及其共患病的風險更低。總的來說,這種飲食模式主要以植物爲基礎,強調蔬菜、水果、全穀物、植物蛋白、不飽和植物油和適量的動物蛋白,大大限制了紅肉、添加糖和飽和脂肪的攝入。

EAT-Lancet飲食模式建議:每天攝入300克蔬菜、200克水果、230克全穀物和125克富含蛋白質的植物性食物(如扁豆、堅果和大豆等),每周僅食用5份動物蛋白,包括約200克魚肉和約200克白肉。

4、別長時間刷手機。

2023年發表於《技術、思維和行爲》的一項研究表明,限制社交媒體的使用時間能增進心理健康。每天將手機社交時間限制在半小

時內的參與者,在被限制2周後,心理健康狀況有了顯著改善,如焦慮、抑鬱、孤獨及其他消極情緒減少,而積極情緒增加。

5、多去公園散散步。

2022年《分子精神醫學》上發表的一項研究發現:在公園或城市綠地散步1小時即可減少壓力相關腦區杏仁核的激活,可以預防焦慮、抑鬱等精神疾病。而如果換成在城市的商業街區、商場散步則毫無作用。

6、保持規律地運動。

2021年發表在《情感障礙期刊》的一項隨機對照試驗就顯示,即便是長期焦慮的人,在經過爲期12周的運動後,焦慮程度也大多有所降低。浙江溫州市第七人民醫院臨床心理科主任醫師徐道祥2018年在健康時報刊文介紹,與那些不愛鍛煉的個體相比,愛鍛煉的個體出現焦慮和抑鬱的可能更低。運動是天然的鎮靜劑。其中,規律的有氧鍛煉(步行、騎自行車、跳舞)是最好的減輕焦慮和壓力症狀的方法之一,它能夠充分擴大肺活量,是最能減緩負面情緒的方式。

7、將困難拆解執行。

徐道祥醫生建議,當我們面臨一些長期、難度大的工作時,此時的失控感會十分強烈,焦慮情緒會更強。那麼,緩解焦慮的方法,就是制訂計劃、拆解目標。通過大目標拆成小目標可以使得目標更明確,更可執行,讓整個任務感覺更可控,從而緩解焦慮。此外,可以專注於當下做的任務。隨著專注精力投入到當下的任務,焦慮會逐漸減輕,甚至消失。

8、試一試呼吸訓練。

選擇坐著、站著等能讓自己平靜的姿勢,平靜地做幾次自然的呼吸,再進行有意識的深呼吸,吸氣之後憋氣三秒鐘,然後再把氣呼出來,再憋氣三秒鐘,一般重複幾次就可以感覺全身放鬆了,心肺功能較弱的人群建議在醫生指導下進行。

