褪黑素不是安眠藥,如何正確使用它?(下)

談談劑量

我們本身會在大腦中製造褪黑激素,但這是按皮克計量的, 皮克即萬億分之一克,羅森將其描述爲“黃昏時散發出的一絲氣息”。非處方褪黑激素補充劑的毫克劑量要高得多,毫克即千分之一克。這是一個很大的差異,儘管最終到達大腦的量更接近自然水平。

許多專家建議從能買到的最小劑量開始——睡前30分鐘到一個小時服用0.5毫克到1毫克——然後看看效果如何。如果沒有效果,可以逐漸增加劑量。

“如果你嘗試了一種劑量,堅持按這種劑量服用幾天後再進行調整,”馬丁說。“這種改變不會發生在一夜之間。”

“密切關注第二天的感受,”阿博特說。“感覺昏昏沉沉或難受表明劑量可能太高了。”

有副作用嗎?

好消息:至少在短期內,褪黑激素不太可能造成任何傷害。

精神病學副教授兼妙佑醫療睡眠醫學中心顧問巴努·普拉卡什·科拉博士說:“從副作用方面看,它比大多數助眠藥物要好得多,”而且它不會成癮。但由於褪黑激素會導致嗜睡,妙佑醫療警告說,不應在服用後五小時內駕駛或操作機器。

褪黑激素會影響我們的夢嗎?

“一直以來, 病人報告的最常見的副作用是,他們的夢變得更加生動,”阿博特說。科學家們還不確定爲什么會這樣。

科拉還見過一些病人做噩夢或做破壞性的夢,這在服用安眠藥時也很常見。“在這種情況下,需要嘗試降低劑量,”他說。“或者,如果問題太大,就停下來。”

醫生如何使用褪黑素?

睡眠醫生可以使用褪黑素來幫助晝夜節律紊亂的患者調節睡眠－醒來周期。例如,阿維丹說,在疫情期間,“我們看到那些成爲超級夜貓子的人”直到凌晨兩三點才入睡。

阿博特說,專家還建議人們在早上使用強光來幫助自己醒來,強光具有“警示作用,可以抑制剩餘的褪黑素的產生”。

你應該服用褪黑素來緩解時差嗎?

時差反應是一種晝夜節律紊亂,然而只是暫時的,所以褪黑素可能會有所幫助。爲了減輕最壞的影響,醫生建議使用現成的在線計算器,它們要求你提供你的目的地和到達地、飛行時間和正常睡眠模式。阿維丹推薦的兩個網站是Jet Lag Rooster和艦隊街診所的計算器。

羅森解釋瞭如何在出發前服用這種補充劑來調整生物鍾:“它們可以告訴你什么時候服用褪黑激素,這樣你的身體就知道:‘哦,我要去的地方已經是黃昏了。’”

如何選擇可靠的褪黑素品牌?

與其他膳食補充劑一樣,褪黑素不受食品和藥物管理局的監管,這意味着不同產品之間的差異可能很大。發表在《臨床睡眠醫學期刊》(Journal of Clinical Sleep Medicine)上的一項研究發現,超過70%的褪黑素補充劑的成分與標籤説明差別很大。其濃度最少低於標籤所列的83%最多高於標籤所列的478%。

科拉建議認準GLP (良好實驗室規範)或GMP(良好生産規範)標籤,後者是指符合旨在確認産品具有廣告宣傳的質量和純度的聯邦法規。“你眞的不知道自己會得到什么,所以得相信製造商,”他説。褪黑素製品包括藥片、軟糖或液體;他説,如何選擇取決于個人喜好。

還有什么方案可以治療慢性失眠?

睡眠醫生強烈建議患有慢性失眠症的人尋求認知行爲療法, 這是一種短期的心理治療,可以幫助找到問題的根源。

“如果你給病人服用褪黑素, 而不輔以治療失眠的行爲療法,你可能不一定能得到想要的效果,”阿維丹説。

許多常見的行爲也會讓我們更難入睡和保持睡眠,包括在睡前使用手機,這會阻礙自然褪黑素的産生。冥想可能會有幫助,還有熱水淋浴和保持臥室涼爽, 或放棄咖啡因及酒精。

“人們可以做很多事來幫助自己睡得更好,”馬丁説。“只不過那些事更難做到。”

世界上最疼的病是什么? 疼痛排名前5的病

一,疼痛被確定爲一種病

疼痛不止是一種感覺,還可能是一種健康隱患信號, 作爲繼“心率、血壓、脈搏、呼吸”後的第五生命體徵,疼痛還被明確爲心腦血管疾病、腫瘤之後的第三大健康問題。

2018國際疾病分類ICD-11將慢性疼痛認定爲正式疾病, 世界衛生組織解釋,疼痛持續時間超過三個月或更長時間, 就可以定性爲“慢性疼痛”。

隨後科學研究解釋,慢性疼痛其實是因爲神經系統異變引起的症狀, 正常情況下,疼痛神經反射起着提醒作用,保護人體免受危險傷害。

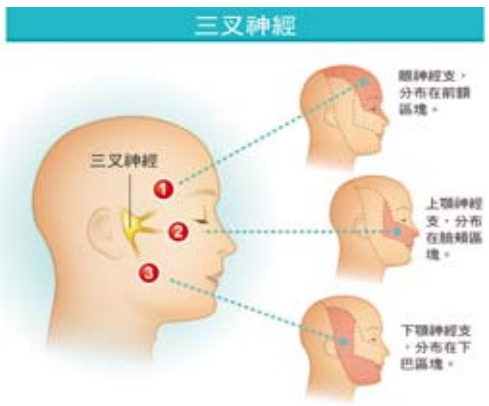
但對一些如帶狀疱疹、糖尿病或癌症患者而言, 病竈周圍神經系統發生了變化, 一直釋放錯誤的疼痛信號。還有一些是因爲中樞神經系統也産生了變化, 比如傷口輕撫也會出現疼痛反應, 其實就是中樞敏化把所有的感覺信號誤讀爲疼痛。

尤其是中老年人,更容易因爲慢性病或者其他疾病飽受疼痛困擾, 但往往因爲經濟或者其他因素影響,選擇忍耐,結果小病變大病的案例並不少, 建議如果有疼痛症狀最好趕緊就醫診療, 避免疾病造成更大影響。

二,帶狀疱疹:難以名狀的痛

説起疼痛的相關疾病, 必然少不了帶狀疱疹, 這是一種感染性皮膚病, 經由水痘－帶狀疱疹病毒(VZV)再爆發引起的感染性症狀,主要在皮膚和神經方面出現症狀,多見于50歲以上年齡較大、有慢性疾病、免疫抑制或免疫缺陷等人群,對患者日常生活有一定影響。

中日友好醫院副院長、皮膚科主任崔勇表示,50歲以上的中老年人之所以成爲帶狀疱疹高發群體,是因爲年齡增長情況下, 自身免疫功能不斷下降, 無法抵抗水痘－帶狀疱疹病毒被再次激活影響, 而爆發的病症。



但近幾年來,40歲左右的新發病例越來越多, 所以不要以爲自己還年輕就掉以輕心。

目前針對帶狀疱疹的治療原則是早診早治, 通過抗病毒治療和止痛治療,在出現臨床症狀的72小時內干預, 可以降低後續神經痛發生率。

專家提醒預防帶狀疱疹的關鍵在于免疫力的保持, 做到均衡飲食、適度鍛煉,提高疫苗接種意識。

三,疼痛排名前5的病

1、痛風

痛風其實是關節堆積的尿酸太多引起的炎症反應,《柳葉刀》曾將痛風引起的疼痛反應描述爲惡魔撕咬,導致病患部位紅腫,扭曲變形。而且痛風引起的疼痛往往在晚上發作, 夜深人靜更加放大了這種疼痛感受, 有患者分享好像關節被汽車反復碾壓一般。

2、腎結石引起的疼痛

腎臟中的結石出現摩擦或者引起梗阻時, 也會給患者帶來強烈痛感, 一般發病部位在腎區(腰部),敲擊時會有疼痛反應。

3、帶狀疱疹神經痛

帶狀疱疹主要是神經系統變化帶來的疼痛感, 主要表現爲灼燒、電擊狀的自發性疼痛, 有時候對於貼身衣物的輕觸也會有過敏、麻木和緊束感。

4、癌痛

癌痛主要是腫瘤不斷增大過程中, 因爲直接或間接侵犯到其他部位,引起周圍組織器官不適,引起的疼痛感, 而且多發生在腫瘤的中晚期。

5、三叉神經痛

三叉神經痛史最讓人痛不欲生的腦神經疾病, 堪稱“天下第一痛”, 也是5種疾病中最痛的存在,劇烈的神經痛會導致患者出現牙疼、臉疼、眼睛疼、額頭疼等部位不適。感受就像面部被刀割、火燒、針刺,持續時間可能數秒,也有可能長達數分鐘。

預防身體發炎 哈佛醫生不吃4種食物

腸胃科醫生建議爲了避免讓身體持續發炎,應避免過量攝取高脂肪肉、超加工食品與含糖飲料及椰子油等常見食物。

據MSN報道,發炎是一個必要的過程,透過增加血液流向身體受感染區域並帶來免疫系統細胞以促進癒合, 但發炎也可能造成身體不適。慢性發炎還可能損害健康細胞,同時引發許多症狀,例如關節僵硬、肌肉疼痛與消化問題。

哈佛醫學院 (Harvard Medical School) 胃腸科醫生及副教授沃夫(Dr. Jacqueline Wolf)便指出,如何對抗發炎是一項棘手的問題,因爲發炎可能由許多無法控制的因素引起,例如自體免疫疾病或暴露毒素。

除此之外, 食物對於造成發炎也有極大影響, 因爲某些食物會減少腸道中有益的抗炎細菌, 而其他食物則會産生可減少發炎並促進癒合的化合物。以下是應儘量避免攝取的食物。

第一 高脂肪肉類。研究顯示,牛肉、豬肉和羊肉等高脂肪肉類與低度發炎相關。動物脂肪和飽和脂肪可能會透過增加脂多糖(lipopolysaccharide; LPS) 來改變腸道細菌而引起發炎反應,還可能導致減少短鏈脂肪酸的變化,而這些脂肪酸具有抗發炎作用, 而且攸關結腸健康。建議應該以白肉與魚肉取代。

第二 超加工食物。這些食品經過擠壓或模塑等加工過程,往往含有多種添加劑或從食品中提取的物質。超加工食物含有高量的飽和脂肪、鹽和添加糖, 這些成分都與發炎有關。這些食品通常缺乏全天然食品具備的抗氧化特性,例如,白麵包就缺少小麥谷粒中的抗氧化劑。建議改攝取新鮮蔬菜水果以及全谷食物。

第三 含糖飲料。汽水與含糖飲料與糖尿病、肥胖和心血管疾病有關,這些食物都會引發慢性發炎。因此建議限制攝取量。建議改以烏龍、紅茶與綠茶、咖啡代替。

第四 椰子油與棕櫚油。這些油品常見于加工食品 (例如大品牌餅乾),有時也用于烹調。它們含有高量的飽和脂肪,可能會減少腸道多樣性並降低游離脂肪酸,進而可能導致提高發炎機率。建議改使用特級初榨橄欖油或亞蔴籽油。

堅持“踮腳”的益處

樹老先老根,人老先老腿。腿部力量的強弱直接影響人的健康狀態。特別是小腿,甚至有種説法把小腿比喻爲人體的“第二心臟”。踮腳,別看只是一個很小的動作,更是鍛煉小腿、全身養生的有效方式之一。“踮腳運動”是一種特別的養生運動方式,每天堅持踮腳能起到運動養生的效果。

每天踮腳可以養生

踮腳在古代被稱爲“敦踵法”。“養生術‘八段錦’的最後一式動作名爲‘背後七顛百病消’,指的就是通過踮腳方式,刺激相應的系統,從而起到祛除疾病的養生效果。”浙江大學醫學院附屬邵逸夫醫院普外科、血管外科主任醫師朱越鋒2023年在接受體壇報採訪時介紹。踮腳也稱提踵運動,是通過開合腳掌讓小腿和腳髁肌腱用力,反復做上下升降運動。雖然整體運動幅度不大,但動作過程中需要調動的肌肉數量卻不少,包括足弓肌、小腿肌群等。

長期練習踮腳, 可以增強肌肉的力量和穩定性。“由於下肢離心臟最遠,受到地心引力的影響,下肢的血液想要流回心臟就會比較困難,需要逆流而上。這時候小腿上的腓腸肌就發揮了重要作用。”朱越鋒醫生介紹,踮腳時,心臟會加快血液的流速來滿足運動肌肉對氧氣和營養物質的需求。腳底肌肉的收縮和放鬆也會間接影響靜脈擴張和收縮,從而協助血液順暢地流回心臟,確保全身的氧氣供應和代謝順暢。

江蘇揚州市第一人民醫院腫瘤科副主任醫師張正榮介紹, 我們腳上有很多的穴位,尤其是腳後跟上面分布着很多的經絡,這些經絡與身體的各個臟器是有聯繫的。“五臟調和、疾病不來找”,所以適當地踮腳的話,是有利于經絡上氣血的運行的,這樣就可以達到養生的效果。比如踮腳可以刺激腳上的陰腎經,有利于身體里“氣”的運行,具有溫補腎臟的功效。

堅持踮腳的好處

1. 防血栓和靜脈曲張 持續性地踮腳可提高心臟的耐力和效率,促進血液在整個循環系統中的流動,防止血管堵塞,預防血栓的發生。同時,還能減少腳部的水腫和浮腫,有效防止腿部靜脈曲張。”

2. 可以有效防治痔瘡 因當站立踮腳時,腳趾受力,會不自主地提肛,讓肛門肌肉收縮,使直腸靜脈血液向腔靜脈回流, 改善痔核淤血。

3. 改善身體彎腰駝背

4. 能預防心血管疾病 腳上面有很多的穴位, 小腿肚上不僅有肌肉也有血管。踮腳尖的時候會讓小腿肚上面的血流量增加, 同時給心肌帶來足夠的氧氣, 讓心臟得到鍛煉,同時也是預防心血管疾病的一個有效動作。

5. 加強鍛煉小腿肌肉 小腿的肌肉群對人體起到了重要的支撐作用,踮腳可以鍛煉小腿肌肉、足部肌肉和腳踝,增強踝關節的穩定性。

6. 預防運動跟腱斷裂 跟腱斷裂常發生在運動前沒有充分熱身, 運動姿勢不當的時候,跳躍、扣殺類動作很容易造成跟腱斷裂。如果運動前做一做踮腳運動,可以讓跟腱得到預熱和鍛煉,降低跟腱斷裂發生的可能性。

練習踮腳的方法

1. 站姿踮腳 身體站好,雙腿自然地放置,平時怎么站着的就怎么站,手臂自然地放在身體的兩邊,之後就用力把腳後跟給踮起來。同時手臂也是可以自然運動的, 例如手掌心向下,手臂向前平舉。這個姿勢可以保持到自己盡力的地步, 之後可以站好稍微休息一下,但加起來的時間最好是有10分鐘, 每天做一次就可以。

2. 走路踮腳 走路的時候其實就是手臂不需要平舉,怎么放舒服就怎么放,之後不急不緩地走就可以了。

3. 平躺勾腳 平躺勾腳尖時, 兩腿並攏伸直,將腳尖一勾一放。可兩腳一起做,也可進行單腳練習。

4,練完之後要放鬆 練完過後放鬆一下小腿肌肉。這畢竟是一種會鍛煉到肌肉的運動,所以要是運動之後不好好地按揉一下小腿部很容易會導致小腿粗壯的現象發生。