



科普进行时

常言道,饮食是糖尿病的“罪魁祸首”,而近年来的研究表明,睡眠质量与糖尿病的发生同样息息相关。糖尿病不仅能吃出来,还能睡出来?这究竟是怎么回事?

有这四个睡眠习惯 当心变成“小糖人”

易患上糖尿病。人体有生物钟来调节日常的活动,其中包括饮食和血糖调节。夜晚的光线刺激可能会干扰到体内的生物钟,进而影响胰岛素的分泌和血糖的调节。此外,光线的干扰还可能降低睡眠质量,进而影响身体对血糖的处理和调节。

2.白天小睡过多
当人们的日常睡眠时间增加且缺乏运动时,往往会导致胰岛素抵抗或胰岛素分泌不足,从而更容易出现高血糖。白天的小睡过多可能导致晚上睡眠紊乱,这种状况会增加糖尿病、心脑血管疾病的患病风险。

3.睡觉总爱打呼噜
打呼噜与糖尿病之间存在一定的关联。通常,打呼噜的人一般多为肥胖病人,肥胖很容易诱发糖尿病。此外,睡眠过程中如果出现呼吸暂停,会导致窒息或微觉醒。睡眠呼吸暂停程度越严重,患糖尿病的概率也越大,因为持续打呼噜可能导致慢性间歇性缺氧,增加胰岛素抵抗,从而诱发糖尿病。

4.睡眠不足
睡眠不足已经成为现代生活的常态,许多人为了工作、学习或娱乐而牺牲宝贵的睡眠时间。然而,这种看似无足轻重的行为,实则“暗藏杀机”。研究发现,长期睡眠不足或低质量的睡眠,可能增加患糖尿病和其他代谢性疾病的风险。每天睡觉不足六小时的人发生血糖受损的概率比睡眠在六小时以上的人要高。这是因为长期睡眠不足会干扰人体的生物钟,导致胰岛素分泌紊乱,进而增加患糖尿病的风险。

此外,睡眠不足还会影响我们的食欲和能量消耗,促使我们更倾向于摄入高热量食物,形成恶性循环。

七类高危人群 建议进行早筛
糖尿病早期症状并不明显,很多患者都是在体检中发现的。定期体检可以及时发现血糖异常等潜在问题,因此建议大家每年至少进行一次全面体检。特别是有糖尿病家族史或高危因素的人群,更应该加强体检的频率和深度。预防和控制糖尿病的关键在于早期识别和干预。建议以下有高危因素的人群进行早期筛查:

- 1.糖尿病家族史者。
- 2.年龄超过45岁,体重指数大于24,以往有糖耐量异常或空腹血糖异常者。
- 3.高密度脂蛋白降低,甘油三酯增高者。
- 4.有高血压或心脑血管病者。
- 5.年龄超过30岁的妊娠妇女,有妊娠糖尿病病史者,曾有分娩巨大儿者,多囊卵巢综合征征妇女。

6.常年不参加体力活动者。
7.使用一些特殊药物者,比如糖皮质激素、利尿剂等。

心态调整是糖尿病预防的“隐形武器”
除了改善睡眠和饮食习惯以及定期体检外,心态调整也是预防糖尿病不可忽视的一环。现代生活的快节奏和高压力往往导致人们长期处于紧张、焦虑的状态,这不仅会影响我们的睡眠质量,还可能导致内分泌紊乱,增加患糖尿病的风险。因此,大家要学会调整自己的心态,保持积极乐观的生活态度,面对生活中的挑战和困难时能够从容应对。

改善睡眠质量的秘诀

1.建立规律的作息时间表
尽量每天在同一时间入睡和起床,这有助于调整生物钟,使身体适应规律的睡眠模式。

2.营造舒适的睡眠环境
确保卧室安静、黑暗、凉爽且舒适,选择合适的床垫、枕头和被子,提高睡眠质量。

3.避免夜间过度兴奋的活动
在睡前避免使用电子设备,如手机、电视等,因为这些电子设备发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,影响入睡。作为替代,大家还可以通过阅读、冥想或听轻柔的音乐来放松身心。

4.控制饮食
避免在睡前吃得过饱或摄入过多咖啡因、糖分等刺激性物质。适量摄入富含蛋白质和维生素的食物,如牛奶、鸡蛋、坚果等,有助于促进睡眠。

5.适当运动
白天进行适量的运动,如散步、慢跑、瑜伽等,可以提高身体的新陈代谢水平,有助于改善睡眠质量。但注意避免在睡前进行剧烈运动,以免影响入睡。
(据《北京青年报》)

吃得再健康 睡不好也白搭

在日常生活中,饮食与糖尿病的关系常常被提及,但鲜少有人意识到,睡眠质量同样对糖尿病的发生起着至关重要的作用。2024年3月,一项发表在《美国医学杂志·网络公开》上的研究揭示了这一事实:糖尿病的发生不仅与饮食习惯紧密相关,还与睡眠质量挂钩。

更令人震惊的是,即便保持着健康的饮食习惯,若睡眠质量不佳,依然可能增加罹患糖尿病的风险。换言之:有些人吃得再健康,睡不好也容易导致糖尿病。这种风险并非简单地相加,而是与饮食习惯等因素相互交织,共同影响人们的健康。

四个睡眠习惯

增加糖尿病患病风险

1.夜间开灯睡觉
研究表明,长期开灯睡觉的人更容易患上糖尿病。

生活提示

随着气温升高,蚊虫开始活跃起来,尤其是自带“招蚊”体质的群体,无疑给生活带来了不少困扰。蚊子喜欢在隐蔽、阴暗且不通风的地方栖息。有水塘或积水的地方最容易滋生蚊虫,由于水质和积水类型不同,会随之滋生出不同种类的蚊虫。

蚊子分为雌性与雄性,而吸血的仅限于雌蚊。因为雌蚊需要吸血才能完成卵巢的发育,进而繁衍后代。正因如此,蚊虫在吸血的过程中,也会传播疾病。

蚊子喜欢“血甜”的人?

有人说蚊子喜欢叮咬谁,取决于血型?这种说法缺乏科学依据。然而,实际上,一个人是否更易吸引蚊子,主要与以下几个因素有关:

- 1.蚊子喜欢汗腺发达、体温高的人。
- 2.蚊子喜欢劳累和呼吸频率较快的人,即呼出二氧化碳多的人。
- 3.穿深色衣服的人容易被蚊子叮咬。

安全有效的5个防蚊方法

- 1.勤洗澡、少喷香水
常洗澡,保持皮肤清爽,流汗时及时擦去汗液,可以减少汗液气味对蚊虫的吸引。少用香水,蚊子喜食花露水,因此使用香水、化妆品、面霜等带花香味的物品后,被蚊子叮咬的概率会上升。
- 2.蚊子不喜欢的气味
一些天然植物对蚊子有驱避作用。比如夜来香、艾草,其中最明显的是除虫菊,对蚊子的驱避效果尤为显著。另外,柠檬草油、香茅以及香叶醇等气味,同样令蚊子避之不及。

三招快速止痒消肿

- 1.第一时间发现叮咬后,可将叮咬处紧紧捏住,防止蚊子唾液中的甲酸扩散。
- 2.涂小苏打水或者肥皂水,这两者中的碱性成分会与蚊子唾液中的甲酸中和,从而止痒。
- 3.使用弱效、中效的激素软膏,如果普通的止痒手段效果不佳,可能由于皮肤炎症反应比较重导致。这时可以外用含有弱效或者中效的激素软膏,如糠酸莫米松乳膏、氢化可的松软膏等,以减轻皮肤炎症。如果皮肤上已经有了搔抓引起的皮肤破口,激素类软膏要尽量避免破口区域。

崇尚科学 反对邪教

广汉市开展反邪教警示教育系列活动

为进一步加深群众对邪教危害的认识,营造和谐稳定的社会环境,5月以来,德阳广汉市委政法委组织全市各镇(街道)和部分高校,以“倡导科学文明 勇当反邪先锋”为主题,开展了反邪教警示教育系列活动。

期间,广汉市委政法委联合部分高校,以“倡导科学文明 勇当反邪先锋,携手共建平安校园”为主题,组织师生集中开展了国家安全暨反邪教专题讲座。讲座中,宣讲老师结合真实案例,用通俗易懂的语言,向大家细致讲解了邪教给社会以及个人带来的严重危害。

与此同时,该市各镇(街道)以菜市场、广场等人员密集区域为重点宣传场所,通过搭建宣传点、设置宣传展板、发放宣传册和宣传品等方式,积极开展了反邪教警示教育系列活动,引导广大群众防范抵制邪教,若发现涉邪可疑人员,应及时向公安机关举报,当好基层信息员、情报员。此外,该市各镇(街道)还组织网格员和基层民警入户走访宣传,做到宣传不留死角、全覆盖,让邪教无所遁形。

据统计,此次宣传活动共发放宣传资料2万余份,覆盖高校师生和普通群众1万余人。
(黄凯)



我的健康我做主

黄芪水虽好 这五种情况慎喝

- 1.上火不要喝
黄芪在中国已有两千多年的历史,它是一味具有良好保健作用的中药,味甘,性微温,归脾、肺经,具有补气固表、排毒、利尿、生肌等功效,其中以补气最为突出,兼有养肾强身的作用。不过,中医讲究辨证,再好的“补品”也不是所有人都适合,以下五种情况需慎重使用。
- 2.天热少喝
天热饮用黄芪水容易上火,出现流鼻涕等情况。建议在天气转凉后饮用黄芪水,如秋冬季节,效果更好。
- 3.睡前不要喝
睡觉前,不建议饮用黄芪水。黄芪含有扩张血管、促进血液循环的成分,会影响睡眠质量,并且还有利尿作用,导致夜尿次数增多。
- 4.血压高不要喝
研究表明,黄芪对血压有双向调节作用,即轻用(15克以下)有升压作用,

可以外用含有弱效或者中效的激素软膏,如糠酸莫米松乳膏、氢化可的松软膏等,以减轻皮肤炎症。如果皮肤上已经有了搔抓引起的皮肤破口,激素类软膏要尽量避免破口区域。此外,叮咬部分要注意防晒。破损的皮肤容易留下色素沉着,因此,对于蚊虫叮咬的严重部位进行防晒非常重要。
提醒:如果蚊虫叮咬的局部肢体,出现大面积的红肿、伴有痒痛、同时可能出现发烧,要考虑蚊虫叮咬引起的深部软组织感染,应及时就医。特别是外出旅行期间,需特别注意登革热等疾病高发区域,务必采取措施防止蚊虫叮咬。
(据《健康时报》)



科技前沿

我国科学家成功制备新型“夜明珠”材料

珍宝“夜明珠”能在黑夜中发光的原因就是磷光。因为在黑夜中发光这一特性,磷光材料在信息加密、生物成像等领域有广泛应用前景。日前,中国科学院合肥物质院固体所能源材料与器件制造研究部蒋长龙、杨亮研究团队成功设计了一种多色超长室温磷光发射的碳化聚合物纳米点材料,相关研究发表在《先进科学》上。

磷光材料在黑夜中发光的现象被称为室温磷光。简单来说,室温磷光是一种材料在激发光源停止后,仍能在一段时间内持续发出冷光的现象。磷光材料的发光机制源于内部的“能级跃迁”。磷光材料在受到外界能量激发(如紫外光源激发等)后,获得能量的价电子会发生能级跃迁,在此过程中会以光子的形式释放出能量,这就是人们见到的磷光。

该研究团队成员打了个形象的比方,这个过程就好像一个小孩坐电梯上了二楼(外界能量激发),然后调皮地一级一级又从二楼跳回了一楼(能级跃迁)。如果把一楼叫做基态,二楼叫做激发态,每一级楼梯

就叫一个能级,在跳下来的过程中小孩会释放能量,而能量释放过程就是楼梯的晃动和能听到的咣咣响声,放在价电子的例子中,那就是光子的释放。

对磷光材料而言,价电子就是一个不那么调皮的小孩,它们会一级一级往下跳,因此这个跳跃的过程会持续很久,表现出来就是磷光会持续很久。但对于另外一种情况而言就完全不同了,价电子是非常不听话的小孩,它们会直接从二楼跳到一楼——表现出来就是突然出现短暂的光,然后重回黑暗。这种持续很短的发光现象被称为荧光。

为更好地应用磷光现象,科学家们需要尽可能延长磷光的时间。蒋长龙、杨亮研究团队制备出的新型室温磷光材料在肉眼可见的磷光量子产率最高达到了19.5%,并且具有出色的抗光漂白性。该研究在多个长寿命室磷光发光材料方面的新进展为科学界带来了新的研究方向,也为防伪和信息加密等领域提供了创新的解决方案。
(据《光明日报》)

科学辟谣

常滴眼药水可以保护眼睛?

真相:不准确

眼药水不能随便滴。
眼药水保护眼睛的作用是有限的,使用不当可能还会引发更多眼部疾病。
若长期使用激素类眼药水可能会导致眼压升高,甚至诱发青光眼、白内障等,还可能继发角膜真菌感染等严重的眼部感染。此外,长期使用抗生素类眼药水还容易让细菌对抗生素产生耐药性,甚至诱发二重感染。因此,眼药水在达到疗效后即可停用。
总之,眼药水的使用要遵照医嘱严格按照时间间隔来滴。切勿随意使用眼药水,尤其不建议频繁使用。

审核:姜洋 北京协和医院眼科 副主任医师

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。