

缺乏睡眠或让人变得盲目乐观



科学家最新研究发现,如果你晚上失眠,可能会因此变得盲目乐观。缺乏睡眠会促使失眠的人在任何情况下都认为自己会得到“积极的结果”,这也解释了为何午夜赌徒会作出不计后果的鲁莽决定。

美国研究人员通过让29岁的成年志愿者玩赢钱的赌博游戏,研究睡眠缺乏对这些人的影响。该研究发现,缺乏睡眠改变了大部分志愿者的行为,使其从避免损失转向追求获利,对获胜更乐观。大脑扫描显示,缺乏睡眠导致处理“积极结果”的大脑部位的活动增加,而处理“负面结果”的大脑部位的活动则减少

了。尽管这一研究仅着眼于缺少睡眠的志愿者玩赌博游戏,但是疲惫和过度乐观之间的联系可能具有更加深远的意义。

疲惫的司机可能会因缺乏睡眠导致的过度乐观铤而走险;睡眠不足会导致步行者错误地认为自己有充足时间可以安全过马路,因此会大着胆子“横冲直撞”;医生长时间加班,更易出医疗事故。研究显示,缺少睡眠削弱了大脑的作决定能力,人们过去一直认为这是由疲劳影响注意力和记忆力造成的。科学家现在表示,这一现象跟注意力或记忆力无关。该研究成果发表在《神经科学》杂志上。(据《江南时报》)

本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjkw@163.com

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

糖的分类: 单糖、寡糖、多糖

糖类化合物是植物光合作用的产物。自然界中糖类化合物的分布和来源是非常广泛的。在大多数糖类化合物的分子组成中,其氢原子和氧原子的数目之比与水分子相同,可以看成是碳原子与水分子的结合物,因此,糖类化合物一直被称为碳水化合物并沿用至今。

植物是糖类化合物最重要的来源和储存形态。植物干重的80%是糖类化合物,糖类化合物是人类或动植物三大能源来源之一。糖类化合物在人体代谢过程中产生二氧化碳和水,同时释放出能量,以维持生命的延续。

糖在广义上可分为单糖、寡糖和多糖三大类:单糖就是由单个糖分子组成的糖,如葡萄糖、果糖;寡糖也就是低聚糖,由数个单糖通过共价键链接而成,如三糖、四糖等;多糖则由很多单糖通过共价键链接成糖分子链,如纤维素、甲壳素等。

单糖是多羟基的醛、酮化合物。它们具有独立的糖结构,是不能再水解成更小单位的糖类化合物。单糖类化合物都是晶体,溶于水,有的还具有甜味,如葡萄糖、果糖、半乳糖等。

经过水解可以生产多个(2个~20个)单糖的化合物统称为低聚糖。水解后可生成三个分子单糖的低聚糖称为三糖。根据单糖分子中所含碳原子的数目,可分别把它们称为丙糖、丁糖、戊糖、己糖、庚糖等。

水解后可生成单糖分子数目在20个以上的糖类化合物称为多糖,例如淀粉和纤维素。多糖无甜味,呈粉末状。

含有醛基的糖称为醛糖,含有酮基的糖称为酮糖。自然界中,醛糖和酮糖在戊糖和己糖中多见,如核糖和阿拉伯糖属戊醛糖,葡萄糖属己醛糖。

糖类的资源非常丰富,但这些糖类并非游离地存在于自然界中,而是与其他物质混杂在一起。甲壳素是一个典型的例子。甲壳素在自然界中绝大多数是被生物体用来保护自身的结构物质,经常与碳酸钙等无机物一起构成甲壳,并因此而得名。要得到纯的甲壳素,需要除去甲壳中碳酸钙等无机物。

糖生物学的发展,使人们发现很多低分子量的糖类与它们的衍生物同样具有明确的生物学活性,可以开发成为药物。例如,早年利用化学合成的方法得到水分子糖类,尽管产量很低,但已供药用。利用化学方法不仅可以合成小分子糖类及其衍生物,而且可以对它们进行不同的化学加工,以适合不同的药用需要。

·前沿医讯·

验血能提前10年预测糖尿病

美国马萨诸塞州总医院托马斯·王博士研发出一种新型血检,可以在糖尿病症状出现前至少10年预测出糖尿病风险。

刊登于英国《自然·医学》杂志上的新研究报告指出,如果血液检测结果中5种标志物(氨基

酸)水平超标,即使患者未出现任何糖尿病症状,也可预测10年后罹患II型糖尿病危险极高,以提醒糖尿病高危人群提前改善饮食或生活方式,防患于未然。

(据《生命时报》)



专家+疑

胃肠科 患了胃病不可掉以轻心

患者问:我患胃病一年多了,因为工作忙,一直没有时间到医院检查,胃痛时就去买点药服,我想问一下会不会转变成胃癌?

爱民医院胃肠科专家答:很多胃病患者都因为这样或那样的原因没有及时就医,往往在没确诊的情况下,自己买药缓解疼痛,不再治疗,这种盲目用药常常掩盖疾病的真实症状,从而延误病情;还有一些患者总害怕胃病转变成胃癌。事实上,尽管胃癌与各种胃病有很大关系,但也不是所有的胃病都会发展成胃癌。

需要特别注意的是,许多胃病都是由幽门螺杆菌引起的,世界卫生组织已认定幽门螺杆菌是胃癌的第一类致癌因子。

资料表明:在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出

率为70%~90%。对于胃病患者来说,首先应查明是否感染幽门螺杆菌。

爱民医院拥有幽门螺杆菌C14呼气检测仪和日本岛津遥控胃肠诊断系统,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦。患者只需吹一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,而且还能用于药物疗效的观察,极大地提高了胃病的诊疗水平,非常适合老年人、儿童和心脏病、传染病患者检查。

专家提醒:胃病的检查在空腹状态下才准确。在胃疼、胃部或消化道不适的时候,应该及时检查,查清病因,对症治疗,以防延误病情。

健康热线:0392-3368120

“健康110”维权在行动

读者朋友,本报健康版已开通“健康110”特别维权热线,凡是您在就医中遇到的烦恼和疑虑,或者是您买的药品和保健品存在质量问题,以及您在求医问药中的感动和经历都可以向我们倾诉。

电话:3322234 18739239232
QQ群:135790073

买的枸杞为啥掉色

晨报见习记者 范丽丽

新区福田五区杨女士3月25日打“健康110”热线反映:她在九州路一家药店买了一包枸杞,跟以前买的枸杞不一样,这包枸杞泡出来的水颜色重一些,嚼起来味道更香甜,是不是有什么问题?

26日上午,记者来到杨女士家中,她拿出来枸杞说:“买回来这包枸杞是嚼着吃的,口感倒是真不错,可是舌头都染上颜色了。泡出来的水颜色也比以前买的更红,我都不敢吃了。”据她介绍,她眼睛不好,一直嚼着吃枸杞的习惯。买这包枸杞的时候,售货员告诉她这种口感好,一包一百多元。

随后,记者带着杨女士买的一些枸杞来到市中医院中药房。中药房的两位药师仔细观察枸杞的色泽,用手搓了搓,尝了几颗。药师告诉记者,这些枸杞不存在染色问题,枸杞泡水一般都会带点微黄色,因为枸杞分很多种类,不同类的枸杞褪色快慢和口感可能会稍有差异。

面对市场上品种繁多的枸杞,如何甄别呢?业内人士提醒市民:正宗的宁夏枸杞长5厘米左右,果肉饱满,颜色暗红,蒂把处是白色或者淡黄色。如果被染过色的话,蒂把处是红色。

妇科 下腹疼痛坠胀应引起重视

患者问:我最近常感到外阴痒痒,下腹疼痛、坠胀,性生活后有少量出血,还有一股难闻的味道,想问一下是怎么回事?

爱民医院妇科专家答:很可能患有宫颈糜烂。患中、重度宫颈糜烂后,会出现白带增多、色黄、黏稠或夹有血丝,并带有异味,腰酸、腹痛及下腹坠胀感也常常随之而来,性生活时也会引起接触性出血。另外,炎性分泌物长期刺激外阴,还可引起外阴痒痒。如果不及时、彻底治疗,很容易引发癌变、不孕。

对于妇科疾病,女性朋友不要羞于就医,一味忍受,或自己花冤枉钱随便买药,不能对症下药、贻误病情,也给以后的治疗增加困难。

爱民医院拥有先进的微米光和LEEP刀技术,对于中、重度宫颈糜烂,不仅治疗时间短、副作

用小、无须住院,且不会改变宫颈的原有生理状态,即使未曾生育的女性也一样可以放心使用。治疗的同时,可取标本做TCT宫颈防癌细胞学检查,这是目前国际上对宫颈病变及宫颈癌早期检测、诊断的最新技术。

专家提醒:全世界每年有20多万妇女死于宫颈癌。每个成年女性应至少每年做一次全面妇科检查,98%以上的宫颈病变患者体内都能检测到HPV。宫颈细胞变异发展为宫颈癌一般需要6~8年的时间,患者一般无明显症状,常在治疗时发现,但往往已是晚期。因此,女性朋友若能定期检查,及早发现,就可杜绝类似梅艳芳、李媛媛等年轻逝世的悲剧发生。

健康热线:0392-3326120

梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时
意外怀孕援助热线:

3326120

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

免费治疗冠心病

鹤壁市爱民医院执行国家药监局2004S5270 审批文件,开展新药四期临床研究,在全国范围内招募冠心病患者。鹤壁地区现招募300例冠心病、肾病、糖尿病合并冠心病、冠心病合并脑血管病患者,符合条件者将给予一个月的免费准字药品。

鹤壁市爱民医院:0392-3326120 邯郸市人民医院:0310-7503531
洛阳市机车医院:0379-62255936 天津市第三医院:022-24342784
保定市中医院:0312-2023310 北京市解放军263医院:010-66856510

