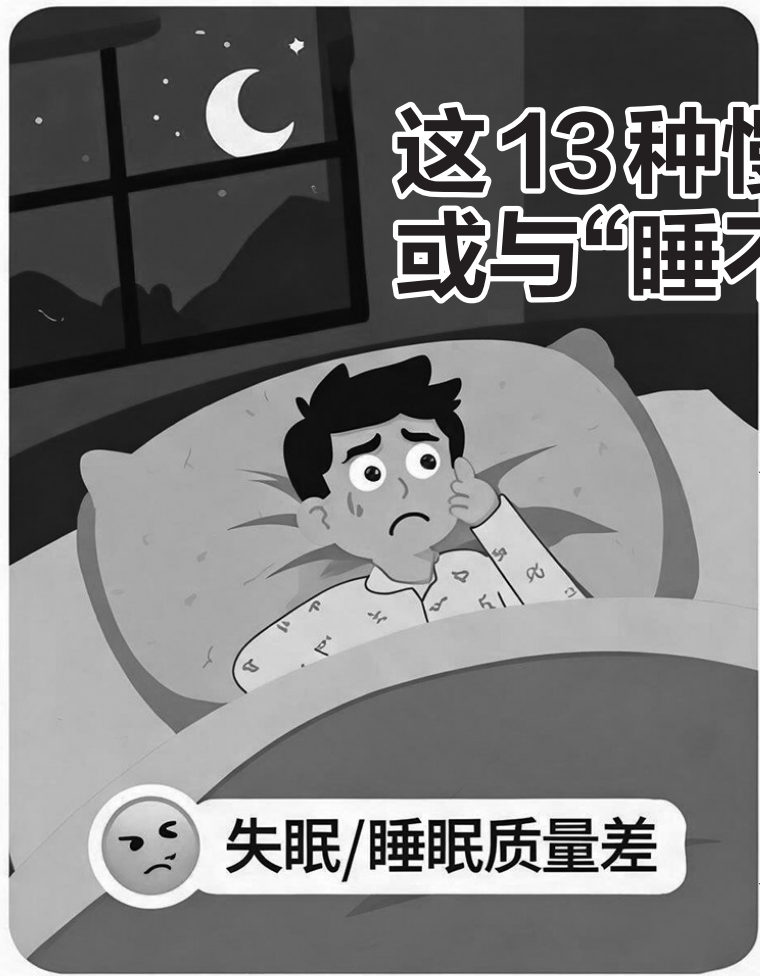


这13种慢性病 或与“睡不好觉”有关



睡眠是人类恢复精神和体力的重要途径,无论是主动失眠还是被动失眠,生物节律都会被打乱。

国际期刊《自然-医学》(Nature Medicine)曾经发表一项研究称,睡眠阶段、睡眠持续时间和睡眠规律性等睡眠状况,或与13种慢性疾病相关。

失眠/睡眠质量差

睡不好或与13种慢性病相关

这项研究纳入6785例成年参与者,穿戴设备监测了至少6个月的睡眠数据,他们平均夜晚睡眠时间为23点,平均持续睡眠时间为6.7小时,平均不安睡眠持续时间为0.3小时,平均睡眠不规律为1.5小时。

研究者分析睡眠数据后发现,每日睡眠时间太短或太长、睡眠不规律、深度睡眠时间短等与高血压、抑郁症、睡眠障碍、广泛性焦虑障碍、甲状腺功能减退、高脂血症、肥胖、双相情感障碍、胃食管反流病、阻塞性睡眠呼吸暂停、哮喘、偏头痛、房颤等多种慢性疾病风险上升相关。

晚睡1.5小时,血管易发炎

美国哥伦比亚大学一项研究发现,晚睡对女性的伤害更大,仅仅晚睡1.5小时,也会损害血管细胞,导致心血管疾病风险增大。

研究共招募了51名女性完成12周随访研究。其中6周,参试者按日常作息睡觉,另外6周比平时晚睡1.5小时。

研究显示,经历了6周睡眠时间不足后,参试者血管细胞的氧化应激反应提高;睡眠不足后,细胞无法激活抗氧化反应来清除有害分子,从而导致细胞发炎和功能失调,而这是心血管疾病发展的早期阶段。

一个公式计算你欠的睡眠债

“睡眠负债”是指睡眠不足导致疲劳无法消除而残留了下来,疲劳就会像借债一样逐渐累积。

东南大学附属中大医院心身医学科主任医师袁勇贵表示,可通过以下计算公式来判断自己是否已经“睡眠负债”:

在节假日睡到自然醒(不是睡懒觉或者睡回笼觉),计算出睡眠时长,然后减去工作日的睡眠时长,如果相差超过2个小时,那就说明你已经欠下“睡眠债”:

自然醒的睡眠时长-工作日的睡眠时长 $\leq$ 2,即每天没有负债;

自然醒的睡眠时长-工作日的睡眠时长=3,即每天负债1小时;

自然醒的睡眠时长-工作日的睡眠时长=4,即每天负债2小时。

复旦大学附属华山医院神经内科主任医师于欢表示,判断睡眠是否充足、质量是否过关,可以参考5个维度指标。

1.睡眠长度

一般成年人每天需要6~8小时睡眠时间,在一年四季中还有略微差异。在规律作息的情况下,早上自然醒来,精力充沛,每晚平均经历的睡眠时间,就是睡眠时长需求。

2.入睡速度

正常应当做到上床不久即入睡,并在入睡后20~30分钟内进入深度睡眠。

3.睡眠深度

深度睡眠与身体功能的修复和记忆的形成密切相关。深度睡眠通常占整晚睡眠时长的15%~25%(以每晚睡眠时长7小时计算,深度睡眠60~100分钟)。

深睡眠在整晚的分布以前半夜为主,如果前半夜不睡或者夜间频繁醒来,很可能降低整晚深睡眠的比例。

4.梦境频繁度

如果梦境过于激烈引起反复醒转,醒转时心悸盗汗、因梦境产生疲惫感,或者随着梦境出现异常动作,则提示有睡眠隐患。

5.日间活动度

白天的功能状态是睡眠质量好坏的重要指标。清晨睡醒应感到清爽、精力充沛,白天工作注意力易集中,不会短时间工作就觉得疲倦。

如果夜间睡眠时间充足,清晨醒来不解乏,上午很快困倦,工作注意力集中困难、易疲惫,很可能是睡眠出了问题。

实用的高质量睡眠法

科学的睡眠规律、舒适的睡眠环境、健康的睡眠习惯都有助于提高睡眠质量,于欢推荐以下实用方法。

与自己“同频”

尽量每天在相同时间上床睡觉和起床,周末也保持一致性,不要过分贪睡,也要避免长时间躺卧。

营造舒适的环境

保持卧室温度适宜、通风良好,并保持相对安静。使用舒适的床垫和枕头。夜间有打鼾、憋气等情况,侧卧位睡觉可一定程度地改善夜间缺氧。

夜间不给身体加负担

睡前两小时尽量不过度思考复杂工作或问题,不使用电子设备。学一些放松技巧,如深呼吸、冥想和逐步放松肌肉紧张度,帮助缓解压力和焦虑。

避免在睡前大量进食,尤其是辛辣、高脂肪和高糖食物;尽量避免茶、咖啡和可乐等含有刺激性物质的饮品;避免夜间饮酒,饮酒可能导致睡眠深度下降。

白天要运动和晒太阳

适度锻炼有助于消耗能量、减轻压力,建议上午运动并接受光照,能充分生成机体内源性动力,维持夜间睡眠。有午睡习惯的失眠患者,尽量将午睡时间控制在20~30分钟。

如果长期有睡眠困扰,影响身体健康以及生活和工作,且无法通过以上方法改善,建议尽早前往专业的睡眠门诊和医疗机构获取睡眠障碍诊疗的最佳方法。

据新华社微信公众号综合生命时报微信公众号

流感症状重、病程长 切勿硬扛

遇到打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、咽痛,很多人都会随口一句“我感冒了”,随便吃点感冒药应付。事实上,多数人都混淆了普通感冒和流行性感冒。二者名称、症状略有相似,但在体感、危害、应对方式上天差地别。

从发病体感和症状表现来看,普通感冒的特点是温和且局部。普通感冒发病平缓,初期大多只是轻微鼻塞、流鼻涕、咽喉干痒,偶尔伴随轻微咳嗽,全身不适感极弱。多数人不会出现高烧,即便发热,也多是低热,体温不会持续升高,精神状态、食欲、日常活动基本不受影响。整体症状集中在鼻腔、咽喉等上呼吸道部位,体感相对轻松。

而流感的症状突发且猛烈,以全身不适为主。流感发作十分急促,往往前一秒还状态正常,下一秒就突然身体不适。最典型的表现是突发高烧,体温常升至39℃甚至40℃,且退烧药效果短暂,容易反复发热。同时会伴随明显的全身酸痛、四肢乏力、头痛头晕、畏寒怕冷,部分人还会出现恶心、呕吐、腹泻等肠胃不适。

在病程时长和自愈能力上,两者差距也十分明显。普通感冒属于自限性轻微病症,免疫力正常的人群,无须特殊用药,仅靠多喝水、多休息,3~5天就能明显好转,一周内基本痊愈,不会留下后遗症,对身体几乎没有实质性伤害。相比之下,流鼻涕、咽痛等局部呼吸道症状反而不算突出,患者大多浑身难受、精神萎靡,完全无法正常工作、学习。

流感的病程则更长、恢复更慢。普通轻症流感患者,完整病程需要7~10天,全身乏力、精神不佳的状态会持续更久。如果疏于护理、拖延治疗,很容易引发肺炎、支气管炎、心肌炎等多种并发症,大幅加重病情。对于老人、儿童、孕妇以及免疫力低下的人群,流感不仅会严重影响身体状态,还可能危及健康安全,风险远高于普通感冒。

日常应对和预防方式也需要区分对待。普通感冒无需过度治疗,保证充足休息、补充温水、清淡饮食即可,症状轻微可完全自愈,症状稍重可服用常规感冒药缓解不适。

流感具有极强的传染性,主要通过飞沫和接触传播,极易在学校、办公室、家庭等密集场所扎堆暴发。一旦确诊或高度疑似流感,需要及时居家隔离休息,避免交叉感染,且需在医生指导下治疗,常规感冒药对流感基本无效。预防流感最有效的方式是每年按时接种流感疫苗,同时在流感高发期减少前往人员密集的密闭场所,佩戴好口罩,做好手部清洁。

普通感冒是轻微的局部不适,无须过度担心;流感是高强度的全身性疾病,不可轻视。学会区分二者,不盲目硬扛,不随意用药,科学应对、主动预防,才能有效规避呼吸道疾病风险,守护自身和家人的健康。 据大河健康报