



别再熬夜了,真的会死!

熬夜的危害比你想象得还要大!

这个世界正在惩罚不爱惜自己身体的人,永远不要心存侥幸,我们欠下的“睡眠债”迟早有一天都是要还的。

对健康永远不要心存侥幸

连续值夜班,猝死

据《现代快报》报道,93年的医学“规培生”小顾,在医院连续值班15个小时之后猝死。

每周5-6天一个夜班,一次夜班长达20多个小时,这是小顾的工作日常。

每天凌晨两点之后睡觉,患癌

《楚天都市报》报道,武汉37岁的刘先生,被确诊癌症晚期。频繁出差、加班到凌晨,酒桌上的应酬都是他的工作常态。

今年年初开始创业,业务越多,应酬越多,压力也越大,抽烟、喝酒、熬夜是他生活的常态。他平均1个月会出差5次,每天凌晨2点之后睡觉,最拼的一次,他连续工作了70个小时。

玩手机玩到一点半睡觉

有网友就因为熬夜经历了一次“死里逃生”的体验。突发脑溢血,脑动脉瘤破裂,医生直接下了病危通知书,好在就医及时,最终挽救回来了。

看起来平时挺健康的一个人,怎么突然就这么脆弱不堪。卡卡问医生病因,医生查来查去,只查到两个字:“熬夜”。

别再熬夜了,真的会死!

“2015年1月28日,27岁的女警杨文文,因为肠癌晚期昏迷后就再也没有醒过来。肠胃没有得到正常的作息,长期这样下去会导致肠胃疾病。”

“2015年3月,中山大学毕业生,刚刚加入互联网公司才四个月的程序员林涛海因为连续工作48小时,而猝死在睡梦中,再也没有醒过来。”

“2016年6月,年仅34岁的国内知名论坛——天涯社区的副主编金波猝死在地铁里。据媒体报道,多名金波的同事证实,金波“工作比较拼,近几年经常加班熬夜”。

长期熬夜造成了全血细胞减少,是血液病中比较严重的疾病。

尽管最近几年,熬夜猝死的新闻屡见不鲜,但依旧无法阻挡年轻人习惯于晚睡、熬夜的步伐。加班、学习、娱乐、失眠……不睡的理由各不相同,但一个不争的事实是,熬夜已成为很多人生活“新常态”。

深夜成为不少年轻人难得的休闲放松时段。虽然0点以后才算深夜,但从内分泌角度来说,23点后睡觉就算熬夜。

医学上讲,人体自我修复活动大都在凌晨3点以前进行,因此23点~3点这段时间的睡眠质量尤为关键。过了这段时间,补睡再长时间,都难以弥补熬夜带来的损失。

什么是抑郁症?

抑郁症是以显著而持久的心境低落为主要临床特征,是心境障碍的主要类型。患者心境低落、思维迟缓、意志活动减退、情绪消沉。抑郁症会严重影响工作、学习、生活和社交,严重时悲观厌世,甚至出现自杀的观念及行为。



抑郁症的发病原因有哪些?

抑郁症的根本原因目前尚不清楚,但与生物、心理及社会环境等因素有关。研究表明,抑郁症患者亲属患病率比普通家庭高10~30倍。

也有观点认为,脑信号分子5-羟色胺的缺乏是造成抑郁症的可能原因,目前使用的抗抑郁药也旨在提高这种化合物的水平。

抑郁症的治疗手段有哪些?

一直以来,对于抑郁症患者通常用抗抑郁药和谈话治疗。然而,药物可能会引起副作用,并且专业的谈话治疗过程可能很昂贵。

近期,德国弗莱堡大学的Johannes Naumann团队的最新研究发现,每周泡两次热水澡,可以缓和情绪失控,或许可能有助于改善抑郁症,这种改善是长久的。其效果与体育锻炼相似,对于轻度或中度抑郁症,可以推荐这种方法。

熬夜的危害比想象大!

免疫力是人体对抗癌症的天然屏障,免疫力降低会使癌症发病率升高。多项研究证实,熬夜与乳腺癌、结肠癌等疾病风险的提升存在紧密联系。

比如,女性长期熬夜会导致月经紊乱;儿童长期熬夜会影响生长激素的分泌,导致一系列成长问题;肠胃不好、有肝病的人熬夜,会加重病情,病情严重还会反过来影响睡眠质量,导致肠胃、肝脏健康进一步恶化。

4、神经:引发神经衰弱

人的交感神经应该是夜间休息、白天兴奋,这样才能支持人一天的工作,而熬夜者的交感神经却是在夜晚兴奋。

晚睡、熬夜后的第二天白天,交感神经就难以充分兴奋了,会使人没有精神、头昏脑胀、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕、头痛等。时间长了,还会出现神经衰弱、失眠等更加严重的问题。

5、生育:生育能力下降

正值育龄的男女,若经常晚睡、熬夜,会影响男性精虫的活动力与数量;同样也会影响女性激素的分泌及卵子的品质,也容易影响月经周期。

6、眼睛:视力下降干眼症

晚睡、熬夜对眼睛的伤害可不只是出现“熊猫眼”那么简单。长时间超负荷用眼,会使眼睛出现疼痛、干涩等问题,甚至使人患上干眼症。

此外,现在很多年轻人睡前还会玩手机,眼肌疲劳还会导致视力下降。长期熬夜造成的过度劳累,还可能诱发中心性视网膜炎,导致视力骤降。

7、皮肤:皮肤干易长斑

晚上11点到第二天凌晨3点是美容时间,也是人体的经脉运行到胆、肝的时段。这两个器官如果没有获得充分的休息,就会表现在皮肤上,容易出现粗糙、脸色偏黄、长黑斑和青春痘等问题。



对于上班族来说,每天最匮乏的事情莫过于回到家,美美地泡个热水澡了吧。最近有研究发现,泡热水澡可以改善抑郁症,而且这种改善是长久的。

在我国,人们对于抑郁症的了解还远远不够,对抑郁症的医疗防治还处在识别率低的局面。泡热水澡这么简单、方便的操作是如何改善抑郁症的呢?今天就带大家来了解一下。

洗热水澡真能改善抑郁症?

人类的生理变化是有规律的,如果长期昼夜错乱不稳定,可能会增加抑郁症的风险。

洗热水澡是一种安定、放松的方式,有助于缓解一天的压力。研究认为通过泡热水澡,可以增加血液循环,使其体温昼夜

变化恢复正常节奏,从而改善情绪。此外,泡热水澡也能改善睡眠质量。

因此,洗热水澡似乎是一种快速、低成本和容易获得的改善抑郁症状的方法,特别是对于那些运动有困难的人。

如何远离抑郁症?

从心理学的研究结果来看,追求完美的人是抑郁症的高危人群。在日常生活中,不妨做以下一些简单地自我疗愈、解压、放松方法:

1、遇到紧张情况,先做深呼吸,让呼吸变得深长缓慢,缓解强迫的情绪和思维。

2、定计划留有余地,遇到任何没达到预期的结果,对自己说“没什么大不了的,塞翁失马,焉

知非福?”

3、保持良好的心态,及时肯定自己,平时学会开玩笑,学会自嘲和自黑,从根本上强大自己的内心。

4、每天抽点时间做自己喜欢的事情,看看书、听听音乐,享受甜点等。

从今天开始,再忙也抽出时间来泡个热水澡,放松一下自己吧~

本版稿件均据新华网

抑郁了,泡个热水澡真能缓解?
科学的解释是……