

睡不好觉 血管遭罪

睡眠是人恢复精神和体力的重要途径,夜间睡眠质量直接影响情绪和身体健康。一项针对 50 万人、随访长达 10 年的大规模研究发现,失眠不仅折磨人的身心,还是心血管疾病的独立危险因素。

研究者之一、北京大学公共卫生学院流行病与卫生统计学系副教授余灿清表示,此次研究分析显示,平均随访 9.6 年期间,每周至少 3 天出现早醒、入睡困难或睡眠维持困难、白天困倦等失眠症状的中国成年人,发生心血管病的风险分别为 7%、9%、13%。失眠症状越多,心脑血管疾病发生风险越高。与没有失眠症状的人相比,有 1 个、2 个或 3 个失眠症状的人,发生心血管病的风险分别增加 7%、10%、18%。而且,有失眠症状的人发生心肌梗死、中风(脑卒中)或其他心脑血管疾病的风险明显增加。尽管失眠在老年人群中发生率更高,但研究发现,年轻人失眠与心血管病发生风险之间的关联更密切。另外,失眠对之前没有高血压的人来说,害处也很大。

余灿清表示,失眠已成为现代人生活中的常见问题,有些人是主动失眠,有些则是被动失眠。无论是主动还是被动,长期睡眠不好或熬夜的人,生物节律都会被扰乱。睡眠不足会进一步导致交感神经兴奋,人体内的儿茶酚胺类物质分泌增高,促进炎症反应,导致高血压、冠心病、心力衰竭及心律失常等心血管疾病的发生与发展,并增加相关心血管事件的发生率。因此,失眠患者应尽早予以临床干预,以减少其对机体的损害及各种心血管事件的发生。

失眠不仅会导致心血管疾病,对已有心血管疾病的患者,更会令病情反复发作,乃至加重,长此以往,持续高血压还会伤害心脏与大脑,加重左心室的负担,导致心肌肥厚,出现心脏扩大、呼吸困难等心功能不全症状。可见,不管是健康人群还是心血管疾病患者,都需要保证充足优质的睡眠。

7 个小时是最理想的睡眠,若睡眠时间未达到或睡眠质量差,余灿清建议大家可从生活习惯上进行调整。首先,改善不良睡前习惯。睡前 1 小时左右做些让自己可以放松下来的活动,但要避免使用电子设备或运动,等有睡意再上

床。若卧床 20 分钟不能入睡,应离开卧室,做一些简单活动,等有睡意再睡,不要在床上做与睡眠无关的事。其次,不管前一晚睡眠时间多短,都应保持规律的起床时间。最后,若规律生活一段时间仍不见效,睡眠长期存在问题,一定要去权威医院相关科室接受正规全面的检查,以便及早进行治疗,不要滥用药物。

(高嘉悦)
据人民网



睡不够 患阿尔茨海默病风险大

瑞典研究人员最新发现,即使对健康的年轻人而言,熬夜一晚就可以导致人体血液中的阿尔茨海默病生物标记物增加。

瑞典研究人员选择了 15 名平均年龄 22 岁、体重正常的健康男子,他们平时都保持 7 小时到 9 小时的高质量睡眠。结果显示,受试者被剥夺一晚睡眠后(在灯光条件下坐床上玩游戏、看电影或聊天)血液中 Tau 蛋白平均水平增加了 17%,而充足睡眠一晚后血液中的 Tau 蛋白平均水平仅增加了 2%。

睡太多或太少 都会增加心脏病风险

除了吸烟、喝酒等众所周知的心脏“杀手”外,睡眠时间也是影响心脏健康的因素之一。一项国际研究发现,睡觉太多或太少都会增加罹患心脏病的风险。这项研究报告显示,每晚睡眠时间在 6 至 9 个小时可以降低心脏病风险,而太多或太少都会使风险增加。

研究人员以英国生物样本库里超过 46.1 万人的数据为基础,分析了这些人的基因情况、睡眠习惯和医疗记录等,并进行为期 7 年的跟踪调查。这些人年龄在 40 岁至 69 岁

之间且没有心脏病史。

研究人员把身体活动、经济状况和心理健康等 30 项因素纳入分析范围,发现睡眠时间是影响心脏病风险的独立因素。他们发现,对于已存在心脏病风险因素的人而言,睡眠时间保持在 6 至 9 小时可降低 18% 的患病风险;而睡眠时间少于 6 小时的人群患心脏病风险比睡眠时间保持在 6 至 9 小时的人群高 20%,睡眠时间大于 9 小时的人群患心脏病的风险则高 34%。

这项研究没有进一步探索睡眠时长影响心脏病风险的机制,不过先前研究对此有过一些解释,比如睡眠太少会影响动脉内壁和骨髓生长等,也会导致形成影响心脏健康的不良饮食习惯,而睡得太久会激发体内炎症,这也与心脏病相关。

据新华网

经常失眠该怎么办?
五招帮你轻松入睡

阿尔茨海默病患者的一种病理变化是脑内 Tau 蛋白过度磷酸化,在细胞内堆积形成神经元纤维缠结,而神经元纤维缠结与神经细胞死亡和认知功能障碍密切相关。此前研究显示,老年人剥夺睡眠后其脑脊液中 Tau 蛋白水平会增加,头部创伤也会增加血液中 Tau 蛋白水平。

血液中 Tau 蛋白水平上升可能意味着大脑中 Tau 蛋白水平上升,但也可能是神经活动产生的 Tau 蛋白从大脑中清除,因此还需进一步研究以确定睡眠不规律是否会增加罹患阿尔茨海默病风险。

(周舟)
据新华社

失眠已经成为很多年轻人的习惯了,当今很多年轻人由于各种因素造成失眠,特别是手机,很多年轻人都会玩手机玩到深夜,这样子导致睡意全无。所以,想要拥有好的睡眠质量,就必须要好好调理。下面为大家介绍五招轻松入睡的方法吧。

学会放松

放松是治疗失眠有效的方法之一,如果我们经常失眠,可以在睡觉前放松自己,让自己的身心得以放松,可以躺在床上暗示自己,当自己全身都放松了入睡,达到真正的放松,这样子我们自然而然就入睡了。

适当的运动

我们每周进行适当的体育运动不但可以强壮身体,还可以有效缓解失眠。失眠的人可以每周进行一定的运动,散步、慢跑等都可以,这样子可以有效供应脑部的血氧,失眠自然就消失了,所以,运动是很重要的,失眠的人运动更重要。

多吃些葡萄

葡萄对改善失眠是有很大的作用的,因为葡萄中含有褪黑素,能够有效促进睡眠。我们的大脑松果腺会分泌褪黑素,它与睡眠之间有着密切的关系,睡觉的时候是褪黑素分泌最旺盛的时期,它可以帮助调节睡眠周期,改善睡眠状况。我们也可以喝点葡萄酒,可以缓解睡眠质量。

牛奶

牛奶中含有色氨酸和五羟色胺,食用牛奶后可以与中枢神经相互结合,达到舒缓镇静的作用,而且还可以消除疲劳感,提高睡眠质量,有效缓解失眠症状。

小米

小米中含有大量的色氨酸,色氨酸能够促进大脑神经分泌血清素,如果我们的大脑神经活动受到抑制,就会产生入睡的感觉。同时小米中含有大量的淀粉,食用可以使人产生温饱感,增加大脑内色氨酸的含量。

据人民网

女性失眠率 是男性的 2 倍

一项“女性与睡眠”民意调查显示,年龄在 30-60 岁的女性比男性更容易在睡眠状态时出现阻碍,也更容易出现日间嗜睡。女性失眠率是男性的 2 倍左右,随着年龄增长,女性失眠的比例在增加。然而,直到最近医学界才关注女性的睡眠障碍。

“先天遗传、呼吸障碍、不良生活习惯等都是导致睡眠障碍的原因。”罗伯特·托马斯表示,睡眠异常、无法持续睡眠、睡眠中血氧不足等与睡眠相关的疾病,会直接导致很多疾病的发生,例如心脏病、中风、心脏衰竭、糖尿病、抑郁、阿尔兹海默症等,因此碎片式的睡眠对身体损伤极为严重。

“目前睡眠医学已成为一门独立学科,但是社会上对于睡眠健康的关注较少,专注于女性睡眠健康更少。”专家分析,导致女性失眠的因素主要有几个原因:一是妊娠期、经

期、绝经期等生理原因;二是焦虑和抑郁在女性中更加普遍;三是失眠更加容易遗传给女性。

“在睡眠医学科,最常见的就是失眠,而且女性居多。”正在受到失眠煎熬的女性朋友,可以对照《中国成人失眠诊断与治疗指南》制定的诊断标准对自己做一个评估。

①失眠表现:入睡困难,入睡时间超过 30 分钟;②睡眠质量:睡眠质量下降,睡眠维持障碍,整夜觉醒次数≥2 次、早醒、睡眠质量下降;③总睡眠时间:总睡眠时间减少,通常少于 6 小时。

如果失眠已经影响到了你的生活,通过各种促睡眠办法都没有效果的时候,这时就要考虑到正规医疗机构接受医生全程、规范、科学的帮助了,因为你自己这个时候已经不能战胜它了。

据人民网

