

熬夜后,补觉真能“补”回来吗?

“再刷5分钟手机就睡”“赶完这份报告就睡”……深夜的你是否也常常这样告诉自己? 我们都知道熬夜伤身,但你是否真正了解,它对我们心脏的影响有多大?

北京大学人民医院心血管内科主任、主任医师刘健在接受记者采访时表示,长期睡眠不足,会更容易患上高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病。相比起睡眠7-8小时的人群,睡眠不足6小时的人群,患高血压病风险增加3成,患冠心病的风险增加近5成,患脑卒中的风险增加7成。

熬夜之后补觉,到底能不能“补”得回来? 心脏在超负荷运转时,又会发出哪些“求救信号”?

1 心脏发出的四大“求救信号”

刘健提醒,长期熬夜后若出现以下症状,需高度警惕:

1. 异常胸闷、胸痛

尤其在活动或劳累后症状加重,休息后可缓解,需警惕心肌缺血的可能。

2. 夜间呼吸困难

睡眠中突然憋醒、气促,需要坐起才能缓解,可能是心功能不全的表现。

3. 莫名乏力伴心慌

经常出现不明原因的疲劳、头晕,

并伴有心率过快或过慢等异常情况。

4. 下肢浮肿不退

双腿或脚踝水肿,按压后凹陷恢复缓慢,可能与心脏泵血功能下降有关。

刘健补充道,长期睡眠不足会从生理和行为两个层面影响心脏健康:不仅会导致血糖、血压异常,激活交感神经,引发炎症反应,还会影响人的饮食选择和运动习惯,这些都可能诱发心脏代谢疾病。

2 补觉能弥补熬夜的伤害吗?

刘健表示,补觉并不能完全抵消熬夜带来的伤害。

他解释道,人体的生理节律如同一台精密的时钟,熬夜不仅剥夺了睡眠时间,更扰乱了体内激素(如褪黑素、皮质醇)的分泌和代谢调节等多系统平衡。

夜间原本是血压和心率的“休息期”,而熬夜迫使心脏持续工作,这种消耗无法通过白天的补觉来修复。偶尔熬夜后补觉可缓解短暂疲劳,但长期熬夜对心脑血管及免疫系统造成的损害,

单靠补觉是无法逆转的。更值得注意的是,白天补觉还可能进一步扰乱昼夜节律,形成“熬夜-补觉-更难入睡”的恶性循环。

出现以下情况,请立即就医:

- 心慌持续超过30分钟,且休息后无缓解;
- 心慌时伴随胸痛、呼吸困难、晕厥、意识模糊;
- 本身有心脏病史,心慌时心率持续超过120次/分或低于50次/分。

3 熬夜后如何科学恢复?

刘健建议,熬夜后应从作息、饮食和适当活动三方面入手,帮助身体尽快回归正轨。

在作息上,尽量按时起床,避免打乱后续睡眠周期;上午或午间可补觉片刻,但不宜超过30分钟,以免影响夜间睡眠;应适当进行散步、慢跑等轻度运动,避免剧烈运动加重身体负担;白天多接触自然光和新鲜空气,有助于调节生物节律、恢复机能。

在饮食上,早餐应选择高蛋白、高纤维、富含维生素和矿物质的食物,如

燕麦粥、煮鸡蛋、全麦面包;避免油炸、高脂食物(如油条、油饼);充分饮水补充水分,但避免浓茶、咖啡等刺激性饮品,以免加重疲惫和神经系统负担。

刘健表示,若不得不熬夜,则需注意夜间进食。

研究发现,熬夜时吃含有大量糖、钠、脂肪(饱和脂肪)的食物和零食,更容易出现睡眠不足引起的头脑模糊、注意力难以集中、烦躁等症状,而像水果、蔬菜、无盐坚果等健康食品,则可以减少上述症状。

4 日常如何维护心脏健康?

刘健表示,除了避免熬夜,改善睡眠质量也能有效保护心脏:

1. 保证睡眠时长:

成年人每晚尽量睡7-8小时。

2. 调整睡眠习惯:

营造安静、黑暗的睡眠环境,保持规律作息;
睡前避免摄入食物、咖啡因、酒精和香烟;
午睡不超过30分钟。

3. 筛查睡眠呼吸暂停:

难治性高血压、夜间高血压或冠心病患者应排查此症;
如确诊,可通过减重、使用呼吸机或口腔矫治器改善。

4. 定期心血管检查:

有睡眠问题(如失眠、打鼾)者应定期检测血压、血脂、血糖及心电图,全面评估心脏健康状况。

据中新网

为什么在沙发上很容易睡着,在床上却很难?

你有没有过这种体验:辛苦了一天,晚上躺在床上却怎么也睡不着。但是你坐在沙发上看电视或者刷手机,困意很快袭来。为什么在沙发上很容易睡着,在床上却很难?

A “吓跑”的睡眠

沙发容易让人入睡的理由有很多:昏暗的光线、适宜的温度、电视或手机里传来的声音、柔软的沙发提供恰到好处的包裹性……最关键的是,沙发不会像床给人“必须睡着”的焦虑。

“必须睡着”本身也是一种焦虑来源。当人们担心睡眠不足或入睡速度不够快时,就可能会产生这种焦虑。

如果工作压力很大,躺在床上很多事情不免会浮现在脑海,让你辗转反侧。如果入睡时间慢,会不自觉地担心睡眠质量,担心缺觉会让第二天的状态不好,然后更加焦虑。

一项调查发现,在有睡眠问题的人中,36%的人是因为担心睡不着而无法入睡。调查还发现,人们在床上睡不着,但是在办公室、电影院、公交车,甚至聚会场所都有可能睡着。

B 关于睡眠,你应该了解这些

1. 智能设备可能增加睡眠焦虑

有观点认为,如果想改善睡眠,可以通过智能手环检测睡眠情况。但也有学者提出,过分关注睡眠分数可能增

加焦虑。

2. 思绪过多容易入睡困难

一位睡眠医学家表示:“人们能够从清醒和活跃的状态立刻切换到入睡的状态非常罕见。”

对于大脑来说,两种状态的切换是一个很大的转变。入睡时,大脑活动逐渐减慢,必须在身心都感到安全的情况下才能入睡。如果存在焦虑和压力,就会变得入睡困难。如果压力大,不仅影响入睡,还容易在半夜醒来,让下一个阶段的入睡变得困难。

午夜过后,大脑解决问题的能力会下降,但更容易发现新的问题。如果半夜醒来,更容易想起白天没做好的事,从而陷入恐慌和自责,让下一个阶段的入睡变得困难。

C 如何培养好的睡眠?

有很多方法能促进睡眠,例如可以尝试放点轻音乐、白噪声,睡前看会儿书,试着冥想,给自己营造最适宜入睡的氛围。

1. 制定“睡前仪式感”

让睡觉变成一种享受,试着给睡觉增添一份仪式感。比如,睡前1小时放

下手机、电脑等电子设备,换上舒适的睡衣,泡泡脚,让身体放松下来。然后闭上眼睛,用声音伴随入睡,可以是一段温馨的音乐,也可以是白噪声。

2. 试着“倒空思绪”

如果你总是因为“想太多”而难以入睡,可以设置一个时限,允许自己用10分钟思考这件事,时间一到就不再纠结;或者睡前把担忧记录下来,写下来的过程有助于帮你厘清思路、获得掌控感;白天提高工作效率,下班后尽量减少脑力劳动。

3. 培养见床就困的条件反射

睡前可以先在沙发、客厅等区域活动,等困了再上床睡觉。若躺了30分钟还是睡不着,可以离开床做一些有助放松的事情,等困了再躺回床上。通过反复训练,培养床和睡眠之间的条件反射。

4. 睡眠尽量规律

成年人推荐的睡眠时长为7-8小时,6小时是底线。入睡和起床的时间尽可能规律,哪怕是周末,也不宜太晚起床。如果你的睡眠障碍已经很严重了,甚至影响到日常生活,建议尽早就医。

据央视

糖尿病患者的抑郁症可以个性化治疗

德国糖尿病中心近日发布公报说,糖尿病患者常患抑郁症,在某些情况下对1型和2型糖尿病患者抑郁症的治疗效果会存在显著差异,这有助于医学界制定个性化的治疗方案。

据公报介绍,糖尿病作为一种慢性病,不仅带来生理负担,还常伴随焦虑、过度压力等负面感受。糖尿病患者罹患抑郁症的风险是普通人群的2倍。而抑郁症又会削弱糖尿病患者的自我管理能力和并发症风险,降低预期寿命。因此,有效治疗抑郁症状对糖尿病患者有重要意义。

慢性炎症反应被认为是糖尿病和抑郁症的共同生物学背景机制。德国糖尿病中心等机构的研究人员在国际学术期刊《糖尿病学》发表论文说,他们分析了521名糖尿病患者的数据,通过问卷记录患者的抑郁症状,并检测了血液中76种与炎症相关的生物标志物。

结果显示,在2型糖尿病患者中,若炎症标志物水平较高,接受行为疗法后抑郁症状明显改善。而在1型糖尿病患者中,若炎症标志物水平较高,行为疗法只能对疲劳等症状带来轻微改善。

研究人员表示,这种差异可能与两种类型糖尿病的免疫激活机制差异有关。在上述研究成果基础上,有可能为糖尿病患者治疗抑郁症制定个性化治疗方案。2型糖尿病患者若炎症水平较高,可能适合通过认知行为疗法改变其负面思维;1型糖尿病患者若炎症水平较高,则可能更适合抗炎药物治疗。

据新华社