

# 熬夜到什么程度会猝死? 医生划出4条红线

在当下的生活节奏中,熬夜成了很多人的常态。大家都知道熬夜伤身,却忽略了熬夜也有可能引发心源性猝死。

熬夜熬到什么程度,身体会受不了?熬夜后是否还可以补救?一起了解身体发出的危险信号。

## 1 熬夜到什么程度会发生猝死?

首都医科大学附属北京安贞医院脑血管病科副主任医师霍晓川表示,熬夜本身未必会直接导致猝死,但它会让猝死风险飙升。如果出现以下4种情况,必须立刻停下手中的事,赶紧休息。

1. 连续3天以上,每天睡不足4小时:

相当于让心跳高速连续运转72小时,心脏每跳一次,心肌细胞就会经历一次收缩与舒张的磨损。

正常睡眠时,心肌细胞能得到40%的修复,而当人体缺觉时,修复几乎停滞。有研究显示,这种状态下心肌耗氧会增加3倍、血管痉挛的概率提升至平时的5倍。

2. 连宵24小时后不补觉:

曾有实验记录,健康成年人通宵后血压会剧烈升高。此时哪怕只爬一层楼,都可能让心脏的负荷突破极限。

3. 长期每天睡不够6小时:

如果长期每天睡眠不足6小时,再叠加高血压、糖尿病等慢性病,这些疾病本身就会损伤血管内皮,熬夜会让血液中的炎性因子增多,如果再叠加高血压、糖尿病等会损伤血管内皮的慢性病,会加速斑块形成。

更危险的是,肥胖、抽烟、饮食重盐、重辣等因素会让斑块变得更脆弱,随时可能破裂堵塞血管。

## 4. 熬夜+白天高压工作/运动:

熬夜后交感神经本身处于亢奋的状态,若再被工作的压力、崩溃的情绪、剧烈的运动等刺激,去甲肾上腺素会瞬间飙升。如果熬夜后累到起床都费劲,休息12小时后仍没有缓解,胸口像被巨石压住般闷痛,有时还会放射到左肩、下巴,莫名冒冷汗、手脚冰凉,伴随恶心想吐,走几步路就喘得厉害,感觉空气都不够用,这些都可能是心梗的前兆,此时坐下来休息,立刻拨打120,或许能救命。

## 2 几点睡觉算熬夜?

“日出而作,日落而息”是古人的养生智慧,其中离不开褪黑素的“支持”。

褪黑素是负责调节“睡眠-觉醒周期”的睡眠激素,主要由大脑深处的松果体分泌,它最重要的作用,是调节昼夜节律,帮助睡眠,告诉身体“到点了该睡觉了”。

褪黑素的分泌受光线影响。白天,褪黑素分泌维持在很低的水平;晚上9点、10点分泌量增加;晚上11点左右分泌量大量增加;凌晨两三点达到最高峰;天亮时,褪黑素的分泌又逐渐降至最低水平。

如果经常熬夜,尤其是晚上11点以后褪黑素大量分泌时还不睡,“睡眠-觉醒周期”就会受到影响,出现“困过劲儿,反而不困了的感觉”,可能导致入睡

困难、半夜醒来或早上早醒等情况。也就是说,不熬夜早点睡,能正好与褪黑素大量分泌的时间相契合,可以充分发挥其促进睡眠的作用,提高入睡效率。

上海中医失眠症医疗协作中心副主任施明介绍,睡眠时间不足、睡眠质量不好、睡眠节律颠倒都属于熬夜。

从时间上来说,晚上11点到早上6点是最佳睡眠时间,尤其是晚上11点到次日3点,深度睡眠都集中在这个时段。过了晚上12点就是熬夜,越晚睡对身体伤害越大。

## 3 熬夜时心脏“咯噔”一下危险吗?

有些人熬夜时可能心脏会突然“咯噔”一下,原本“咚—咚—咚”的心跳,变成了“咚—咚—咚—咚”……

专家表示,心脏工作时,提前出现一次跳动,这种现象称为早搏,是一种最常见的心律失常。

早搏分功能性与病理性两种:

功能性:常见于中青年人群中,大多数功能性诱因不明,往往在情绪紧张、激烈运动、过度劳累、酗酒等外因刺激下诱发。

病理性:早搏过于频繁,且伴有心慌、胸闷等情况,动态心电图显示每24小时有一两万次甚至更多,严重影响日常生活。

判断早搏是否需要治疗,通常要先通过24小时动态心电图检查,确认其

类型和严重程度,还可考虑做心脏超声,看是否有明确的结构性病变。

## 4 熬夜后3个方法补救

有的时候熬夜无法避免,如何通过科学方式减轻其伤害?医生推荐了几个方法。

1. 及时补觉:一些人在熬夜后大脑仍处于兴奋状态,不易睡着,但还是建议躺在床上休息,因为人躺卧时,代谢会减缓,从而避免身体透支。

熬夜后可以洗个热水澡,既解乏又能帮助快速进入深睡眠。如果实在没有大段时间补觉,午觉一定要安排上,其他时间得空就眯一会儿,哪怕十分钟也有效。

2. 清淡饮食:熬夜后,早餐的营养补充最重要。尽量吃富含B族维生素和蛋白质的低热量食物,如藕粉、低脂牛奶泡麦片、绿色蔬菜、水果等,少吃高糖、高盐、油炸食物。

由于脂肪积累都在晚上,夜间工作时,如果真的很饿,可少量进食清淡食物,不饿则尽量别吃。

3. 适量运动:白天补觉后,精力充沛的情况下,可以适量运动。上班期间,每隔半小时起身活动一下,踮踮脚,做几个金鸡独立、深蹲,几分钟即可。此外,八段锦、太极拳等舒缓的运动也有助缓解疲劳。

据国家应急广播微信公众号

## 睡前这些做法大多是误区, 反而会让失眠更严重

深夜翻来覆去睡不着?你是不是也试过睡前喝牛奶、开小夜灯、刷手机来“助眠”?其实这些做法大多是误区,反而会让失眠更严重。

### A 睡前别踩这7个误区

1. 睡前喝牛奶助眠:“牛奶助眠”是常见误区,牛奶中的色氨酸虽能转化为助眠物质,但含量有限;同时液体摄入增加会导致夜尿增多,打断睡眠连续性。若想喝牛奶,建议提前1-2小时少量饮用(不超过200毫升),避免影响睡眠。

2. 睡前小酌助眠:酒精虽能让人快速迷糊,却会打乱睡眠节律——前半夜睡得沉、后半夜频繁醒;还会松弛咽喉肌肉加重打鼾,长期陷入“失眠→喝酒→睡得更差”的循环。如果晚上想小酌一杯,建议睡前3小时把酒喝完。酒精的量不超过15克,这相当于50度白酒30克,或者4度啤酒1瓶。

3. 开小夜灯更安心:哪怕微弱的人造光,也会干扰大脑“入睡信号”,减少深睡眠,增加夜醒次数,还可能让心率整夜偏高,诱发代谢问题。建议全黑环境入睡,起夜选贴地、暖黄色的低照度感应小夜

灯,避免直射眼睛。

4. 吃撑了才好睡:睡前吃高脂、高糖食物,吃太晚或太饱,导致肠胃“加班”消化,易引发胃酸反流。正确做法是睡前3小时吃完晚餐,八分饱即可,多吃全谷物和蔬菜,少油少糖。

5. 大剂量吃褪黑素:褪黑素不等于“强效安眠药”。剂量超3毫克可能导致白天头晕、恶心。建议短期按需用,不长期依赖,睡前30-60分钟服用。

6. 睡前刷手机放松:手机蓝光会影响褪黑素分泌,短视频、消息还会刺激大脑兴奋,不知不觉拖延睡眠时间。建议睡前1小时远离手机,若实在要用,调至夜间模式、关闭消息提醒。

7. 睡前做剧烈运动:不少人认为“累了就好睡”,睡前跑步、跳绳等剧烈运动反而会让身体处于兴奋状态——剧烈运动时体温升高、交感神经活跃,会延长入睡时间,还可能减少深睡眠、增加夜间翻身次数。建议睡前2小时可换成慢走、拉伸等温和活动,帮助身体逐步放松。

### B 健康睡眠记住这4点

1. 日常习惯调整:每天固定时间睡和起,别依赖白天补觉。白天晒15-30分钟太阳,帮助调节生物钟;睡前2小时可做10-20分钟瑜伽、太极或拉伸。

2. 快速入眠小方法:睡前用40°C左右温水泡脚20分钟,泡后按揉手腕内侧的神门穴,缓解焦虑。若躺20分钟还没睡,别硬躺,可在暖黄灯下看纸质书,有睡意再回床。卧室保持安静,用遮光窗帘营造黑暗环境。

3. 优化睡眠环境细节:床垫使用年限不超8年,选择软硬适中的款式。枕头高度以5-10厘米为宜,避免过高导致颈椎不适、过低引发呼吸不畅。卧室避免摆放香水、香薰等刺激性气味物品,异味易刺激呼吸道,干扰睡眠深度。

4. 睡前情绪调节技巧:若睡前因工作、生活琐事焦虑,可采用“478呼吸法”:用鼻子吸气4秒,憋气7秒,再用嘴呼气8秒,重复3-5次,通过调节呼吸频率平复交感神经。也可在睡前10分钟进行简单正念冥想,专注于自身呼吸或身体感受,减少大脑杂念,为入睡做准备。

据中新网

## “硬扛”流感 有健康风险

流感与普通感冒有着本质区别,“得了流感扛一扛就过去”的做法是错误的,存在健康风险。据安徽省疾控中心主任医师唐继海介绍,流感与普通感冒在病原体、症状、传染性与传播速度、并发症等方面有所不同。在传染性与传播速度方面,流感传染性强,主要通过飞沫和密切接触传播,易在人群中暴发流行;普通感冒的传染性较弱,多为散发病例,传播范围和速度远低于流感。在并发症方面,流感可能引起肺炎、心肌炎、脑炎等严重并发症,甚至导致死亡,需针对性使用抗流感病毒药物;普通感冒通常无严重并发症,对症缓解症状即可。

唐继海建议,6月龄及以上且无接种禁忌人群,特别是老年人、儿童、慢性基础性疾病患者,应积极接种流感疫苗,构筑免疫屏障。一旦出现流感症状,大家应及时就医,切勿自行用药或“硬扛”,避免延误治疗。对于网络热聊话题“为什么流感疫苗每年都需要接种”,唐继海解释道,流感病毒“善变”,具有高度变异性,每年在全球流行的流感毒株都可能不同。同时,接种流感疫苗后产生的保护性抗体水平会随着时间推移而减弱,一般6-8个月后显著下降。

据中新网