



健康问诊

您身边的家庭医生



近日,一项刊登在国际杂志《细胞》上的研究报告引起了人们的广泛重视,据称长期熬夜致死,问题不在大脑或心脏,而是在肠道。然而,长期熬夜致死的原因无论是什么,有一点却是共识:熬夜不利于身体。熬夜与猝死似乎紧紧连在一起,猝死的新闻屡见报端。

熬夜与猝死究竟有哪些关联?如果迫不得已必须熬夜加班,我们该注意什么?采取怎样的办法修复健康呢?本期健康问诊请来专家为你解答。

□ 蔡富根/整理

防「猝」新知

担心长期熬夜猝死? 照顾好肠道也许能够“幸免”

睡眠不足、昼夜节律失调会导致肠屏障功能障碍和肠道菌群失调,导致活性氧在肠道的累积,引起氧化应激和细胞损伤,这是导致机体代谢功能紊乱和进一步诱导猝死的关键。

近日,一项刊登在国际杂志《细胞》上的研究报告称,来自哈佛大学医学院的研究人员通过研究发现,长期熬夜致死,问题不在大脑或心脏,而是在肠道。

氧化物在肠道蓄积为何会引发人猝死? 该研究与以往熬夜致死原因的认知有何不同? 记者采访了国内相关专家。

熬夜已成生活中的新常态

竞争压力的增大等一系列因素的影响,熬夜已成为生活中的一种新常态。但是,经常熬夜会给我们的身体带来非常大的危害。

长期从事肠道益生菌与疾病研究的中国药科大学副教授储卫华告诉记者,熬夜会导致肠道产生大量氧化物,活性氧(ROS)因此在肠道中蓄积。南京医科大学附属常州第二人民医院林敏博士解释,ROS是生物体有氧代谢产生的一类活性含氧化合物的总称,主要包括过氧化氢、超氧阴离子、羟自由基等。

储卫华说,ROS会大量破坏DNA以及细胞的其他成分,摧毁基于肌肤弹力的胶原蛋白和弹性蛋白,从而引起皱纹、松弛。“ROS也会刺激色素细胞产生大量黑色素,继而产生黄褐斑、蝴蝶斑等;ROS还会摧毁细胞膜,使细胞不能从外部吸收营养,继而导致细胞死亡,使组织器官衰老甚至是诱发心血管疾病、神经性疾病及肿瘤等200多种疾病。”

机体细胞通过多种途径维持ROS产生与消解的动态平衡。近年的研究揭示ROS参与细胞正常的生理过程,与细胞的增殖、分化及凋亡密切相关。“睡眠不足、昼夜节律失调会导致肠屏障功能障碍和肠道菌群失调,导致ROS在肠道的累积(尤其是小肠),引起氧化应激和细胞损伤,这是导致机体代谢功能紊乱和进一步诱导猝死的关键。”林敏说。

此前,北京朝阳医院睡眠呼吸中心发布的《中国睡眠质量调查报告》显示,在覆盖全国所有省份的10万个被调查者中,16%存在睡眠时间不足6个小时的问题;有83.81%的被调查者经常受到睡眠问题困扰,其中入睡困难占25.83%,浅睡眠者有26.49%。

在专家看来,由于生活方式的改变、社会

肠道菌群扮演关键角色

专家介绍,睡眠是人类以及其它动物生命活动的基础,科学家长期以来都在研究睡眠,试图深入了解睡眠的奥秘,但至今仍有许多关于睡眠的秘密无法解开。众所周知,人如果没有足够的睡眠,会产生一系列严重的后果,包括罹患慢性睡眠障碍、心脏病、2型糖尿病、癌症、抑郁症等多种疾病。

记者了解到,早在1983年,就有美国学者通过对大鼠进行研究发现,长期的睡眠剥夺会造成动物死亡。随后,科学家们进行了长达数十年的探索,但始终未能发现动物不睡觉就会死亡的确切原因。

“近年来,随着微生物组学与肠道宏基因组学的发展,科学家们发现肠道参与了多种人类疾病的发生、发展过程,也发现肠道能影响大脑的活动,甚至可以通过脑肠轴与大脑相互作用。”林敏解释说,脑肠轴,是人体内由大脑、肠道共同构成的系统。大脑、肠道互相

以荷尔蒙和神经讯息的形式进行沟通,共同调节了人的情绪反应、新陈代谢、免疫系统、大脑发育与健康。

睡眠是由大脑调节的一个重要生理过程,有研究者发现肠道,尤其肠道菌群可能是睡眠机制的关键调节者。林敏介绍,肠道参与了机体的各种生理、病理过程,还通过神经、内分泌、免疫和代谢等途径,与睡眠觉醒机制的调节。多数研究认为,肠道菌群对睡眠的调节是通过脑肠轴中多种途径的综合作用实现的。

江南大学无锡医学院院长陈永泉教授表示:“以往的研究认为熬夜引发的猝死与心血管疾病有关,比如原本就有某些心血管疾病的人在熬夜后会突然发生意外。但近来发现,一些发生猝死的年轻人生前并没有心脑血管疾病。所以,哈佛大学医学院的上述研究颠覆了对猝死原因的传统认识。”

当熬夜成了生活的常态,猝死可能尾随而来

“夜猫子”如何守护健康?



睡眠不足、昼夜节律失调
会导致肠屏障功能障碍和肠道菌群失调,
是导致机体代谢功能紊乱和进一步诱导猝死的关键

熬夜指南

如何消除熬夜对身体的伤害?

很多人一边知道熬夜伤身,一边也并没有停下熬夜的脚步。有些人熬夜是因为工作需要,有些人则单纯是熬夜追剧,而大部分熬夜的人,心里都隐隐在担心着自己的健康。其实,不得不熬夜的小伙伴们不必太恐慌。熬夜给身体带来的损耗,一定程度上是可以通过饮食和睡眠等方式来弥补的。

如何科学熬夜?

①饮食清淡:熬夜时,大家要注意多补充维生素、水分和蛋白质。晚餐可以分两顿吃,吃得清淡一点,然后多吃一些比较容易消化的食物。

另外,由于夜间在光线下工作对人们的视力也有损害,因此,大家可以吃一些红黄色蔬菜和水果,补充胡萝卜素;熬夜期间,也可以喝



熬夜后恢复技巧多

除了睡好,还要吃好。熬夜后需要补充哪些营养素以及可以从哪些食物中获取这些营养素?



1.水:水是生命之源,熬夜会打乱人的生物钟,人体代谢加快,体内的水循环就会出现异常。所以必须补充足够的水分来滋养身体。建议以脱脂牛奶、白开水、水果等来补充。

2.维生素A:维生素A可调节视网膜感光物质的合成,还能提高熬夜者对昏暗光线的适应能力,防止眼疲劳。建议在白天适当吃一些动物肝脏、胡萝卜和其他绿叶蔬菜。

3.水溶性维生素:维生素C是抗氧化剂,加班熬夜的过程中需要大量的维生素C的参与,它能减少黑眼圈的形成,使人体免疫系统不受破坏;B族维生素参与人体诸多系统的代谢,有助于排出体内毒素。猕猴桃、橙子、鲜枣等富含维生素C,B族维生素在动物肝脏、绿叶蔬菜以及粗粮中含量较高。

想要获得健康的身体,保持健康的作息时间很重要,只需做出小小的改变,就能活出健康人生。

熬夜是猝死的“导火索”? 猝死的5大诱因你一定要记住!

最近这几年,关于年轻人猝死的报告屡见不鲜。在疾病和大自然面前生命如此脆弱,到底是什么引起的猝死率那么高,简直让人们闻之丧胆,熬夜会不会引起猝死呢?

熬夜是猝死的“导火索”?

晚上是世间万物休息的关键时期,该到睡觉的时间点时,身体各个器官会为身体发生出症状,提示人们睡觉,若继续熬夜会增加心脏负荷。特别是患有心脑血管疾病的人,熬夜会增加心跳速度,引起室颤和室速,从而导致心源性猝死。还有一部分人因为血压过高而使得脑血管破裂,最终死于脑中风。此外脑血管先天性畸形以及有心脏基础疾病的人,熬夜是要命的。因为短期睡眠会使交感神经系统过度紧张,从而升高血压,增加肾上腺素以及可的松等压力激素分泌,降低糖耐量,使得心跳不规则,最终引起心源性猝死。

还有哪些因素会引起猝死?

- 1.心脏病**
冠心病是常见的猝死原因,因为他们的冠脉斑块不稳定,过度紧张、愤怒、酗酒以及吸烟等会使得冠脉不稳定,引起局部痉挛破裂和血栓,导致心肌梗缺血坏死,继而紊乱心电图活动,患者会因为室速和室颤而死亡。
- 2.长时间坐着**
长时间坐在电脑旁会处于静态状态,升高血液粘稠度,下肢可形成深静脉血栓。稍微一运动时血栓会脱落,导致肺栓塞,甚至会猝死。
- 3.过度劳累**
过度劳累会使得交感神经和副交感神经功能失调,再加上不规律的作息和吃饭,会引起低血糖和低血钾,电解质发生紊乱,导致心律不齐,从而引发心源性猝死。
- 4.打呼噜**
打呼噜是睡眠呼吸暂停症的一个表现,若睡眠呼吸暂停时间超过120秒,睡眠过程中猝死的可能性极高。
- 5.吸烟酗酒**
香烟中的尼古丁可刺激中枢神经系统,升高心率和血压,心肌收缩,心脏所需营养有所增加。香烟中的一氧化碳比氧气更易和血红蛋白相结合,心脏会处于缺氧状态。此外,香烟中的其他可燃品会减少体内分泌抗凝物质,血小板易在血管内聚集粘附而形成血栓,堵塞血液中心氧气输送,增加猝死风险。

以案说「猝」

“夜猫子”越来越多, 熬夜增加患病风险

“晚上与朋友聊微信,上网看看视频,玩玩电脑游戏,不知不觉就到了夜里12点。洗漱完毕,躺在床上看会儿手机,转眼就凌晨1点了。”江西南昌的年轻白领万伟说,即使工作日他也要到凌晨1点后才睡,周末会更晚。在年轻人中,像他这样的“夜猫子”越来越多。

中国医师协会发布的《2016中国睡眠指数》显示,23%以上的中国人有熬夜习惯,特别是一部分“夜猫子”,夜越深,精神头越足,他们可能会选择上网聊天、看影视剧、打游戏或者通宵KTV等。

世界中联睡眠医学专业委员会会长、中国中医科学院广安门医院心理睡眠科主任医师刘艳桥认为,电子产品的普及和社交网络的兴起,吞噬了年轻人的睡眠时间。

熬夜会打破睡眠规律,使整个机体的运作节奏发生改变,由此产生一系列健康隐患,引发各类疾病甚至导致猝死。

1995年,因为经常熬夜年仅42岁的邓丽君一夜猝死,牵动了万千歌迷的心;2016年6月,30岁出头的天涯论坛副主编在北京地铁站猝死,他生前常熬夜加班;2016年欧洲杯足球赛期间,江苏常州一名女子因连续熬夜看球赛猝死……类似的新闻并不鲜见。

刘艳桥分析,从睡眠医学的角度看,熬夜会打破睡眠规律,使整个机体的运作节奏发生改变,由此产生一系列健康隐患,引发各类疾病甚至导致猝死。

于雷是某报社的年轻编辑,过去两年经常上夜班。上夜班以来,他的“啤酒肚”日渐明显,体重增加了不少。“凌晨两三点下班后,会感觉十分饥饿,忍不住去食堂吃夜宵,不经意间就吃多了。”于雷无奈地说,“白天睡醒已经是中午12点,起来后直接吃午餐,早餐就省了。”不久前单位组织体检,医生说他胆固醇明显偏高。

刘艳桥建议,因工作等原因需要熬夜,最好不要连续熬夜超过3天;熬夜超过3天以上,务必停止熬夜1天;熬夜结束时,应适当做深呼吸,放松身心。如果必须熬夜上班,建议晚饭少吃一点,这样,熬夜过程中即使吃东西补充能量,也不至于糖分、脂肪等在体内过度累积导致肥胖。熬夜时,体温会相对下降,要注意保暖,避免受凉感冒。熬夜消耗较大,如果需要补充能量,可以适当进食,比如一小碗热面。“熬夜费神费力,可以通过服用一些中药来调理身体。”刘艳桥说。

「猝」从何来

延伸阅读

睡眠是人生大事,怎样一夜安眠?



睡眠是人生大事。不少人都有这样的体验:本想利用周末“补觉”,没想到越睡越困。睡眠过少则会让人感觉疲惫,无法集中精力,变得抑郁、焦虑,如果这种状态持续,最终会增加患糖尿病、高血压和肥胖症的风险。要想一夜安眠,有什么好法子?专家给出几条建议:

- 一.坚决不睡懒觉。**每天最好在大致相同的时间起床和睡觉,这样才能保证一个稳定的内部生物钟。周末“补觉”只能让你的生物钟紊乱。
- 二.睡前别看电子设备。**手机、电脑等电子设备的屏幕发射出蓝光,会抑制身体产生助眠的褪黑激素,建议把睡前读物换成纸质书刊。
- 三.卧室温度要降下来。**身体核心温度下降是帮助人体睡眠的机制之一,一间凉爽的卧室有助入睡。只要在睡前一个半小时洗完澡,用温水就好,千万别太热。
- 四.晚饭早一点吃。**身体需要时间代谢晚餐食物,否则易出现肠胃不适等,影响睡眠。下午3点

后最好别碰咖啡。睡前喝一杯热饮,如热牛奶等,也可助眠。

五.定期运动。运动有助于睡眠,最好在睡前6小时左右运动,以防运动后身体过热,适得其反。

六.不要数羊。专家说,与其无聊数羊,不如关灯历数一天中发生的好事。如果半夜醒来,不要过分关注当时几点,已经睡了多久,只需默默地重新回到睡眠中。

七.听音乐。舒缓的音乐特别是古典音乐有助于睡眠。

八.定期换床垫。床垫的软硬度与人的睡眠变化、压力等息息相关。一张床垫使用到7年时,就要考虑更换。

九.慎用助眠药物。各类助眠处方药物虽有助快速入睡,但会有各种副作用。尽量避免服用助眠药物,即便要用,也要控制在短期内,以免长期服用产生依赖性。

□ 据新华社、科技日报、家庭医生、人民网等