

# 规律熬夜和偶尔熬夜 哪种对健康威胁更大

听说熬夜容易长甲状腺结节,得甲状腺癌,是不是真的?偶尔熬个通宵,跟那种三天两头熬夜的,有没有区别?今天,我们就来聊聊睡眠习惯到底是怎么影响甲状腺功能的?规律地熬夜和偶尔晚睡,哪种对甲状腺的影响更大?

## 生物钟是怎么影响激素调控的

生物钟又称昼夜节律,是人体的一种自然计时器,最明显的表现就是睡眠-觉醒周期。此外,生物钟在激素调控中也发挥着特别重要的作用。

下丘脑-垂体-甲状腺轴是人体新陈代谢、情绪、生殖健康重要的控制中心。在睡眠期间,垂体分泌的促甲状腺激素(TSH)分泌减少,直到白天达到最低点。

研究表明,与正常睡眠模式的人相比,夜间不睡觉或夜间暴露于光照的个体TSH水平明显升高。TSH水平一高,甲状腺便会“亢奋”,TSH水平长期升高就会刺激甲状腺长出甲状腺结节、患甲状腺癌。

此外,褪黑素也会影响下丘脑-垂

体-甲状腺轴的运作。自然状态下,人体内褪黑素水平在白天很低,在夜晚升高,其中午夜至凌晨4点是褪黑素分泌高峰期。如果在这期间发生光照暴露,褪黑素的分泌会完全被抑制,间接影响甲状腺的正常节律,导致患甲状腺癌的风险增加。

## 规律性熬夜和偶尔晚睡 哪种对甲状腺影响更大

那每天都熬夜,是不是比偶尔熬夜的人要好些,毕竟也算是作息规律?

这里,先来聊聊什么是规律性熬夜:规律性熬夜是指个体经常性地、按照一定的时间模式(即“规律”)在夜晚保持清醒并活动,而不在通常的睡眠时间内休息。

遗憾的是,即使有规律地熬夜,在夜间光照暴露的影响下,机体内的TSH水

平仍会偏高,褪黑素仍会偏低,患甲状腺疾病的风险仍会增加,并且对甲状腺的影响比偶尔熬夜的人更大。

当然,熬夜只是增加了患甲状腺疾病的风险,这并不意味着熬夜一定会患甲状腺疾病,所以在不得不熬夜的时候,也不要有过度的心理负担。

## 做好这6点 养成良好的睡眠习惯

### 1. 维持规律的作息时间表

建立一个固定的作息时间表,包括每天相同的睡眠和起床时间。这种规律性有助于调整生物钟,维持良好的昼夜节律。

### 2. 确保充足的睡眠时间

一般情况下,成年人每晚应保证7小时左右的睡眠。

### 3. 创造良好的睡眠环境

确保您的睡眠环境安静、舒适和黑暗,避免噪音、强光、刺激物等可能干扰睡眠质量的因素。比如,保持室内较暗的亮度有助于褪黑素的分泌,提高睡眠质量。

### 4. 建立放松的睡前习惯

在睡前一个小时内,避免进行刺激性活动,比如刷手机!可以选择阅读、冥想、瑜伽等放松活动来放松身心,以进入更好的睡眠状态。

### 5. 控制刺激性物质摄入

避免在睡前几小时内摄入大量咖啡因、酒精以及烟草等刺激性物质以保证睡眠质量不受破坏。

### 6. 规律运动

适度的规律运动可以促进睡眠,但避免在睡前3小时内进行剧烈运动,以免过度兴奋影响入睡。

据科普中国微信公众号

## 明明睡够8小时却依旧疲惫 这7个“睡眠小偷”正悄悄掏空你的精力

相信很多人有这样的感觉,明明每晚睡够了8小时,醒来后却依旧感到疲惫不堪,提不起精神。

事实上,8小时只是睡眠的“时间标准”,睡眠的质量从来不是由时钟决定的。当深度睡眠不足、昼夜节律紊乱,或是存在某种慢性隐性疾病时,再长的睡眠时间也难以驱散身体的疲惫感。

以下是导致你“越睡越累”的7个核心原因,以及相应的应对策略。

### 1. 碎片化睡眠

很多人以为只要没完全清醒过来,睡眠就不算断掉,但其实,夜间反复微觉醒也会显著影响睡眠质量。

反复微觉醒会导致深睡眠和快速眼动期(REM)比例下降,使得身体和大脑都得不到很好的休息,早上起来自然会感到困倦。

这种微觉醒有时候甚至感知不到,常见诱因包括阻塞性睡眠呼吸暂停、周期性肢体运动、不宁腿综合征等。如果你夜间反复憋醒、鼾声大、白天嗜睡,那么便有可能是阻塞性睡眠呼吸暂停;而如果你睡眠中下肢不自主抽动,常致微觉醒,则可能患有周期性肢体运动。不宁腿综合征的表现则是睡前双腿酸胀/虫爬感,活动后可以得到缓解。

### 2. 内分泌/代谢异常

有时候,累不是因为睡得少,而是身体的“底层系统”出了故障。

比如甲状腺功能减退可能是白天思睡、疲劳、倦怠的根本原因,有相关问题的人可能伴有记忆力减退、颜面部水肿等问题,睡眠结构也会出现浅睡眠增加、深睡眠和REM期睡眠减少。而甲状腺功能亢进患者则会睡眠片段化,深睡眠减少。

除了甲状腺功能问题,糖尿病也可能导致睡眠变差。糖尿病患者褪黑素

夜间峰值延迟且水平低,结果就是睡眠效率下降,睡眠呈片段化、微觉醒增多、深睡与REM减少,形成糖代谢恶化与睡眠障碍的恶性循环。

此外,缺少必要的营养元素也可能影响睡眠。比如铁缺乏会降低脑内多巴胺、5-羟色胺合成,并减少REM潜伏期,造成睡眠片段化与早醒。特别需要注意的是,铁缺乏不一定会有贫血。

维生素B<sub>12</sub>、维生素D缺乏则会导致睡眠质量不高,白天困倦。

### 3. 长睡眠者

长睡眠者指的是每晚自然睡眠≥10小时的人,在儿童身上表现为其睡眠时间会超过同龄人2小时以上。这类人群睡眠效率正常,但若睡眠时间少于上述时间,白天也会出现困倦。

也就是说,如果你本身是长睡眠者,8小时的睡眠对你来说可能根本不够。

### 4. 不良的生活方式

虽然老生常谈,但不良的生活方式是导致许多健康人睡眠质量下降的重要原因。

比如睡前长时间刷手机。电子屏幕产生的蓝光抑制褪黑激素分泌,会导致失眠、睡眠时相延迟。

另外,一些人或许觉得睡前喝点小酒能催眠,但实际上酒精会破坏下半夜睡眠结构,导致第二天精力减退。

咖啡也会影响睡眠。咖啡通过阻断腺苷受体促进觉醒、抑制睡眠,咖啡因含量越高、距离睡前越近,对睡眠的影响越大。一项研究发现,对于平时就喝咖啡、睡眠健康的年轻人来说,睡前8至15小时摄入咖啡(比如上午9时喝150mg)虽不会改变宏观睡眠结构,但仍可在脑电生理层面留下痕迹。睡前3至6小时摄入100~400mg即可使总睡眠时间缩短约45分钟。

### 5. 心理因素

焦虑、抑郁、长期压力都会导致夜间交感神经过度兴奋,部分抗抑郁药也会破坏REM睡眠。

### 6. 昼夜节律失调

我们一般管睡眠的生物钟节律(入睡和醒来的时间点)叫作“睡眠相位”。

睡眠相位延迟(夜里睡不着、早晨起不来)或倒班工作,会导致睡眠窗口与社会时钟冲突,即使睡够8小时也存在“社交时差”。

### 7. 慢性疲劳综合征

慢性疲劳综合征主要表现为持续(通常半年以上)或者反复发作的疲劳,且疲劳在活动后加重,这些患者在经过休息后疲劳也不能得到缓解。



新华社发 徐骏 作

## 睡够8小时 仍感到疲劳怎么办

改善自己的睡眠行为习惯,如固定起床时间(包括周末)、睡前1小时关闭电子屏、适当调低卧室温度、减少咖啡因的摄入或者调整摄入咖啡因的时间。

记录1至2周睡眠日志也是个很好的实操方法。如存在睡眠相位延迟,那就得尝试逐步提前入睡时间。不用着急一口气倒过来,但可以每天尝试提前半小时,一点点来。

如不能缓解,就要去医院完善血常规、铁蛋白、TSH/FT4、空腹血糖、维生素B<sub>12</sub>、25-OH-D等检查;必要时进行焦虑抑郁量表测评,以及多导睡眠图检查,以便记录睡眠期间的脑电波、血液含氧量以及心率和呼吸,测量眼球和腿部移动,看看睡眠结构到底存在什么问题。

如果感到记忆力下降、活动后不适或夜间打鼾/憋醒,则需尽早进行系统评估,以免耽误病情。

据新华网