

22时和23时睡觉 差距到底有多大

晚上11时,有的人已经进入梦乡,有的人则在熬夜玩手机……晚上10时睡还是11时睡,看上去只是差了一个小时,但在医生看来,对健康的影响却差了很多。

22时和23时睡觉,差距在哪

综合来看,这两个人睡时间对健康的影响,主要有以下几个区别:

22时入睡,第二天精神状态更佳。大多数人可能有体会,哪怕只是提前一小时睡觉,第二天的精力和情绪状态也大不一样。2020年《睡眠》杂志刊登的一项研究显示,如果夜间睡眠比平时少,第二天情绪会变差,更易发怒。

22时入睡,搭上了褪黑素的“便车”。褪黑素的作用是帮助睡眠,它的分泌受光线影响具有昼夜节律性:白天,褪黑素的分泌维持在较低水平;22时左右,褪黑素的分泌量开始陡然增

加。22点入睡,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。如果推迟入睡时间,褪黑素已经大量分泌一段时间了,对敏感的人来说可能会出现“困过劲儿反而不困”的感觉。

22时入睡,心梗风险最低。西安交通大学附属第一医院的一项研究发现,工作日晚上10时至11时就寝的人,心梗发病率最低,具体来看:22时至23时就寝的人,心梗发病率为5.1%;23时至24时就寝者,该数值为7.0%;24时后就寝者,该数值为9.2%。

如何培养好的睡眠习惯

晚睡的原因五花八门,有的人是“主动熬夜”,有的人是因为工作和其他需求“被迫熬夜”,还有的人是“无奈失眠”。建议大家积极调整作息,尽量减少熬夜对身体的损伤。

将“自由活动”前置。很多人熬夜,是想为自己争取一点“私人时间”。其实,我们可以把这段时间提前到白天,比如下班后到附近的公园散步、饭后拿出20分钟放空大脑等。

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,也可以是白噪音。

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。

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于放松的事情,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。

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。

好好睡觉是善待自己的开始。调整作息后你会发现,不仅精力和体力有所改善,更不容易生病,还有助于赢得对生活的掌控感。

据央视新闻、生命时报



睡觉出现这些表现 可能是“寿命警报”

你有没有过这样的经历:睡得正香,突然小腿一阵抽痛,瞬间惊醒,只能抱着腿倒吸凉气?很多人第一反应是:“我是不是缺钙了?”其实,腿抽筋这事儿,原因还真没这么简单。夜间如果发生类似不适情况,一定不要忽视,及时就诊排查病因!

腿抽筋,真的只是缺钙吗?

腿抽筋,很多人都以为是腿里的“筋”在抽搐,实际上并非如此。腿抽筋其实是肌肉紧张不自主收缩引起的痉挛表现。

引起腿抽筋,缺钙确实是原因之一。钙离子像肌肉的“镇静剂”,如果缺乏,肌肉就容易过度兴奋、突然收缩。

一般情况下,偏食严重、患有肝病病变或者高血压等人群最容易缺钙,所以腿抽筋的情况也比较高发。

睡觉过程中容易腿抽筋往往和睡姿也有关系,比如仰卧过程中被子长时

间压在脚面上,或者俯卧时脚面长时间抵在床上,小腿部分肌群一整晚都没法放松,时间长了也会引起痉挛反应。

此外,气温因素最易被忽视!肌肉为了产热会不自觉收缩,抽筋就更容易找上门,所以天气寒冷的时候也是抽筋的高发季节。

当突发腿抽筋时,可以通过拉伸腿部,缓解抽筋症状。

拉伸后可以适当按摩或者热敷,让小腿肌肉慢慢放松,也可以很快缓解抽筋不适反应。

半夜频繁抽筋或是疾病的信号

如果只是偶尔抽筋,可能只是疲劳或受凉。但若发现半夜腿抽筋变得频繁,那就不能大意了,这可能是某些疾病的信号:

下肢动脉粥样硬化。动脉硬化或静脉曲张会阻碍血液流通,肌肉因缺血缺氧产生痉挛。尤其是夜间,血液流速放缓后,一旦出现供血不足,就会导致肌肉缺氧抽筋。若抽筋常伴随腿凉、发麻,需警惕血管病变。

糖尿病。长期的高血糖会损伤神

经,导致肌肉异常收缩,若抽筋频繁且伴随皮肤干燥、伤口愈合慢,需测血糖。

腰椎间盘突出。除了常见的腰疼,腿抽筋也是腰椎间盘突出的常见表现,椎间盘压迫神经根,可能会引发肌肉痉挛,尤其是夜间平躺时压力增大,更易高发。

肾功能受损。肾脏功能异常后,体内电解质平衡会受影响,尤其是钾离子和钙离子平衡被扰乱后,也会刺激肌肉功能一系列异常,其中抽筋就是常见症状。

这几个异常不容忽视

事实上,睡眠作为人体重要的修复过程,与身体健康息息相关,尤其是睡眠中出现的以下几种异常表现,可能是潜在的疾病信号:

胸闷心悸。睡觉时总感觉胸口不适,还有心悸表现,可能是提醒你心脏已经超负荷了!

很多冠心病患者在睡眠时,因为静脉回心血量的增加,加上迷走神经过度兴奋,冠状动脉更容易受刺激痉挛引发心绞痛,严重可导致急性心肌梗死、猝死等悲剧。

腿痛腿麻。睡觉时出现的腿痛腿麻,也可能是下肢血管狭窄或堵塞,引起的部分肌群或神经缺血缺氧,无法正常作用发出的预警信号。

腹痛腹胀。睡觉时经常感觉腹部不适,甚至半夜被痛醒,往往和消化道疾病有关,比如常见的消化性溃疡就会引起类似反应。

呼吸困难。躺着感觉呼吸不过来,总被憋醒,这种情况可能是纵隔肿瘤压迫气管,随着体位改变后,气管气量下降,就会引发类似反应。

夜尿多,有4种肿瘤性疾病可能。睡前上一两次厕所无妨,但若是

没有喝水还经常性地频繁如厕(夜间排尿 ≥ 2 次),可能就需要加以重视了。引起夜尿增多的非肿瘤性疾病,主要有良性前列腺增生、尿路感染、糖尿病、肾功能异常等。而如果排除了以上原因,那要考虑是肿瘤性疾病引起的可能了。

膀胱癌。膀胱是储存尿液的器官,膀胱肿瘤也可导致夜尿增多。尽管夜尿增多也可能是感染所致,但不管如何,都有必要去做一下相关的排查。

前列腺癌。对于老年男性而言,良性前列腺增生和前列腺癌,都是引发夜尿频繁的最常见原因,而且两者在症状表现上很难区分。所以中老年男性如果夜尿频次增多,应该去泌尿外科让医生做直肠指检,并视情况做下一步的检查。

脑肿瘤。颅咽管瘤、肿瘤压迫下丘脑、垂体引起的下丘脑-垂体功能障碍,都会引发尿频、夜尿增多等现象。

盆腔邻近膀胱的肿瘤。比如卵巢肿瘤、子宫肿瘤、肠癌等,可能侵犯、压迫刺激膀胱引起排尿频繁,包括夜间尿频。

据39健康网、北京卫视、钱江晚报