



熬夜的危害有多大? 长期每天睡眠不足七小时仅仅是一个困扰,抑或是一个严重的健康风险?

熬夜 对身体危害有多大?

人类对日夜交替的规律很敏感,好像体内有个钟表,使人们遵循自然界的规律,“日出而作,日落而息”。然而,随着现代生活节奏的加快,熬夜似乎成了家常便饭,长此以往将会给健康带来很多危害。

据测定,熬夜可使人体内各种激素平均分泌量较一般人高5%,这些激素如同兴奋剂一样能使人们维持较为正常的活动。但激素水平升高也会带来一系列的问题,特别是肾上腺素、去甲肾上腺素的升高,会引起血管收缩、血压上升、血液黏滞度增高,导致形成血栓的可能性升高;如果经常熬夜,激素的分泌规律也会改变,心脏病乃至中风等致命性疾病就会悄然而至;此外,经常熬夜可造成食欲减退、消化不良、免疫功能下降,引发或加重失眠症、神经官能症、溃疡病、高血压、糖尿病、脑血管病等,危害健康,甚至危及生命。熬夜的危害具体表现为以下几个方面:



免疫力下降

在熬夜对身体造成的多种损害中,最常见的就是使人经常疲劳、精神不振、抵抗力下降,使人体处于严重的亚健康状态。对于免疫力比较弱的人来说,感冒等呼吸道疾病、胃肠炎等消化道疾病都会找上门来。这主要是因为熬夜时人的正常生理周期被破坏,人体的正常“应答”系统遭到破坏,抵抗力也就会随之下降。

对策:建立有规律的作息时间,如果因工作不得不熬夜,那么中间也应该休息一段时间。另外,可适当补充营养,服用一些内含丰富的氨基酸及对人体有益的硒、锌、镁、钙、铁等元素的保健品,来增强免疫力。

记忆力减退

人的交感神经应该是夜间休息、白天兴奋,这样才能支持人一天的工作,而熬夜者的交感神经却是夜晚兴奋。熬夜后的第二天白天,交感神经就难以充分兴奋了,使人在白天没有精神、头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕、头痛等。时间长了,还会出现神经衰弱、失眠等问题。

对策:熬夜后最好的保护措施是

“把失去的睡眠补回来”。如做不到,午间小睡一会儿也是十分有用的。此外,多做户外运动,也是摆脱熬夜后萎靡状态的好办法。

视力下降

熬夜对眼睛的伤害可不只是出现“熊猫眼”那么简单。长时间超负荷用眼,会使眼睛出现疼痛、干涩等问题,甚至使人患上干眼症。此外,眼肌的疲劳还会导致暂时性视力下降。长期熬夜造成的过度劳累还可能诱发中心性视网膜炎,使人出现视力模糊,视野中心有黑影,视物扭曲、变形、缩小,视物颜色改变等问题,导致视力骤降。

对策:熬夜时用眼较多,最好每隔一小时休息15分钟左右。可选择远眺、做眼保健操等方式。熬夜时大脑需氧量也会增加,应该让室内保持空气通畅,并有一定的湿度,可以不时做个深呼吸。

皮肤受损

一般来说,皮肤在晚上10点到次日凌晨2点进入夜间保养状态。如果长时间熬夜,会影响内分泌代谢,造成皮肤水分流失,容易导致出现皱纹、皮肤暗淡、黑眼圈加重等问题。在一连串的熬夜之后,如果觉得脸紧紧

的、痒痒的,有脱屑现象,还可能会患上脂溢性皮炎。

对策:晚餐应多吃清淡的蔬菜、水果、鱼等,可消除黑眼圈,使皮肤白皙红润。忌食辛辣食物和酒精类饮料,不要抽烟。

心理疲乏

从心理学的角度看,熬夜还会造成心理疲乏,使情绪发生不良改变,引起焦虑、忧郁、急躁等。

对策:当熬夜后心理压力过大时,要给自己放个假,多到户外活动,这样可以减轻心理疲劳。

日本医学家研究认为,熬夜者比正常人更易遭受癌症袭击,以胰腺癌为例,发病率高出一般人3倍多。澳大利亚科学家认为,夜间是体内细胞裂变的高峰期,若睡眠不好或不睡眠,机体就很难控制住细胞的裂变,从而导致细胞癌变。

医学研究还发现,人体有一种很特别的现象:体内的某些激素只有在进入睡眠状态后才会产生,它们既能促进青少年生长发育,又能使中老年人延缓衰老。

每次熬夜,对人体免疫力都是一次打击。因此,无论是夜生活也好,还是做其他工作,都应适可而止,尽可能少熬夜。

信息广场

商务信息

迅达燃气灶

安全节能 中国名牌 中国驰名商标
电话:86047300

急需用钱 找通天程典当

短期资金拆借、房产抵押、招标保证金、证券抵押、垫资转贷、车辆、金银首饰、古玩书画名表等质押。地址:鼓山西路530号。电话:86268111

应急借款

个人·企业无抵押贷款
汽车抵押贷款(车可开)
名表·首饰抵押贷款
电话:18357581116
手续简·放款快·本地优先

快速借款

个人·企业无抵押贷款
汽车·房产抵押贷款
首饰·物品抵押贷款
电话:13456524799
凭身份证·手续简·放款快

转让

闹市酒店转让。电话:13858599947 季

转让

茶餐厅转让。电话:13732466499

中西餐厅低价转让

面积500m² 地处城区中心。
电话:18248641132

好消息

新昌至杭州快客班线,凌晨4:00 兔毛市场发车,杭州停靠:四季青、浙一、浙二、妇保、省中医院、邵逸夫医院、儿童医院。城区内接送。电话:18257552168

转让

新昌水库养殖及管理用房承包经营权,水域面积170亩,建筑面积200m²,适合开农家乐,期限至2021年7月5日,总价50万元。
联系人:俞积洋 13706851413
18605853252

万顺疏通下水道

电话:86045229
拆装空调回收修理

装修设计

装修设计管理,90元/m²,平面图免费设计。联系电话:13157566055

房产信息

出售

七星二村,建筑面积345m²,有天有地房屋出售,联系电话:18258598116

出租

南岩园区厂房2000m²,办公用房1000m²,价面议。
电话:13616755228 何先生

征婚交友

征婚

本人征婚,男,52岁,丧偶,退休体健忠厚,自营实体经济优,诚觅善良顾家女为妻,可带老人孩非诚勿扰
13580992930