

“熬夜”世界杯 睡眠吃“红牌”

专家提醒:看球后情绪兴奋难入睡 当心身体免疫力下降引发各种疾病

今年世界杯不少比赛在凌晨前后开始,你熬夜看球了吗?那些令人心跳加速、大呼过瘾的瞬间,让球迷们纷纷开启了熬夜模式,不过要当心身体亮红灯。青岛市市立医院东院睡眠呼吸障碍中心主任刘文君提醒,看球赛和平时晚睡不一样,球赛结束后更容易因为情绪兴奋难以入睡,连续几日失眠就会导致正常的作息时间紊乱,精神状态变差,进而身体免疫力下降引发各种疾病。到底应该怎么睡?补觉有没有用?打鼾是说明睡得香吗?一起跟随专家来检测一下自己的睡眠还好吗?

看球更容易情绪兴奋,造成连续失眠作息紊乱。



热衷看球不想睡 熬夜后患者噌噌涨

“免疫力是人体抵抗外界疾病侵袭的能力,生活中很多不当行为会降低免疫力,首当其冲的就是熬夜、睡眠不好。”刘文君从业已有38年,见证了首家青岛市睡眠呼吸障碍诊疗中心在市立医院成立,中心每年接诊几千余名睡眠障碍的患者,涉及到各个年龄段。

最近,伴随着世界杯的火热进行,医院里又迎来了一批“熟悉”的患者,他们有着许多“共同特点”:“焦虑、感冒、胃肠道不适、带状疱疹、面瘫……虽然看起来病症各不相同,但跟患者一聊,背后都指向了同一个原因——连续熬夜看球。”刘文君解释,熬夜看球会导致正常的作息时间紊乱,免疫力也会下降。数据显示,成年人连续三个晚上不能保证7至8小时睡眠,免疫系统功能就可能降低一半,一天少睡3个小时就足以降低重要免疫细胞的功能。

“这种因熬夜导致健康‘亮红灯’的现象,在往年各类大型赛事活动期间或结束后,都比较突出。”刘文君指出,睡眠时间的长短可因人而异,但总体而言不应少于6小时,6至8小时为宜。到底应该几点钟睡觉?其实,衡

量睡眠的两个关键是,有规律和睡得够。从内分泌角度而言,晚上11点后睡觉就算熬夜。“科学睡眠”的个性定制公式可以是:神清气爽的醒来时间减去前夜的入睡时间,然后得出你需要的“睡够时间”,并坚持这个规律。

“还有些球迷一旦熬夜,第二天便只顾抱头大睡,这种补觉法对恢复体力没有帮助。”刘文君介绍,偶尔一次白天大量补觉可能不会怎么样,但如果经常这样,反而会昼夜颠倒,人也会感到很疲惫,“我们主张,即使是晚上熬夜失眠,早上也要该起床就起床,中午可以小睡半小时或闭目冥想放松,培养良好的作息规律,但不要寄希望于白天大量补觉。”刘文君说。

打鼾不是睡得香 先找准病因再对症治疗

门诊上,近日还有些打鼾的患者来“求救”,“看球后要么睡不着,要么睡着后鼾声如雷,不得已要跟家人分房睡。”刘文君介绍,目前睡眠障碍有80多种病种,比如失眠、发作性睡病、不宁腿综合征等,有一类比较普遍却没有引起重视的疾病被称为“睡眠呼吸暂停综合征”,即鼾症,它比普通的失眠更危险,却更不被重视。

数据显示,成人鼾症的发病率约为2%

4%,儿童鼾症的发病率为10%,如果按照这个比例计算,岛城约有近百万睡眠障碍人士。然而很多睡眠障碍患者没有得到及时有效的治疗和指导,且造成了各种疾病的多发。“很多人对打鼾司空见惯、不以为然,甚至觉得是睡得香的表现,其实不然,从临床病例可见‘打呼噜’会诱发多种高血压、糖尿病、心律失常等心脑血管疾病,严重时甚至可能引起猝死。”刘文君介绍,睡眠呼吸暂停综合症临床表现有夜间睡眠打鼾伴呼吸暂停、白天乏力或嗜睡,较重的患者常常夜间出现憋气,甚至突然坐起,大汗淋漓,有濒死感,分为阻塞性、中枢性和混合性三种类型,最常见的是阻塞性,它是由于上呼吸道不通畅,鼻腔咽喉狭窄引起。

怎样判断自己的打鼾是不是属于睡眠呼吸暂停综合征?目前除了常规检查,也就是鼻腔、咽腔、喉腔的检查,还有诸如内窥镜、电子喉镜等先进设备方便地检查狭窄程度、腺样体的情况。还有睡眠医学中的一项重要新技术即多导睡眠监测,被称为诊断睡眠障碍疾病的“金标准”。它可以呈现患者睡眠期间的脑电图、肌电图、心电图、血氧饱和度、口鼻气流、胸腹呼吸运动等结果,检测到患者夜间呼吸暂停的次数、每次的时间和相应的类型。医生将根据以上结果,制定相应的个体化治疗方式,包括保守治疗、呼吸机治疗或手术治疗。

问:怎样自测优质睡眠、睡不好还是失眠了?

刘文君:满足以下4条以上属于优质睡眠:能在10—20分钟内快速入睡,夜间不会轻易醒来,即使醒来也会很快再度入睡,睡眠中无惊梦,很少赖床,不需要闹钟就能自然醒,早晨起来精力充沛没有疲劳感。反之以下3个30分钟:入睡超过30分钟,醒来后再度入睡超过30分钟,比平时提前醒来超过30分钟,并且次日身体不适,工作学习、人际交往效率低下,这些都是睡不好的表现。偶尔睡不好不等于失眠,但这些情况一周出现超过3天、频繁出现,就属失眠范畴,应尽快就医。

相关链接

熬夜看球 别忘“健康护眼”

熬夜看球不仅直接影响睡眠状况,对眼睛的伤害也不可小觑,如麦粒肿、急性结膜炎、干眼症等来袭。海慈医疗集团眼科专家特别推荐护眼秘籍,让你更好地享受世界杯。

1、调整屏幕角度、亮度。

调整显示器的位置或坐椅的高度,使屏幕低于眼睛水平视线15度。很多人用平板电脑和手机熬夜看球时往往关着灯看,这样非常不好。因为在黑暗环境中加上精神高度集中,有青光眼的人容易引起瞳孔散大、眼压升高而引起青光眼急性发作。建议无论是用电脑、电视还是手机看球,屏幕的亮度要适当调低,光线要尽量柔和些。

2、看球不要戴隐形眼镜。

适当点些眼药水,帮助保持角膜湿润,减少眼部的干燥。

3、适当眼部按摩,改善眼疲劳。

眨眼次数减少会造成泪液分泌严重不足,就会出现眼睛干燥酸涩的症状。因此特意眨眼,对眼睛的保护有效,不仅有助于促进泪液分泌,缓解干燥酸涩的症状。球赛中场休息15分钟,熬夜看球的朋友们可以闭目养神5至10分钟。在休息的时候可以进行适当的眼部按摩,多看远处,缓解肌肉痉挛,改善眼睛疲劳问题。

4、合理饮食,来份“护眼餐”。

维生素A及B族维生素对预防视力减弱有一定效果。因为维生素A能提高熬夜者对光线的适应力,防止视觉疲劳。富含维生素A的橙黄色果蔬有木瓜、香蕉、橙子、胡萝卜等。而B族维生素是神经细胞(包括视神经)代谢的重要物质。富含维生素B的食物有瘦肉、蛋、鸡肉、花生、牛奶、麦片、燕麦、玉米等。蓝莓、车厘子尤其适宜熬夜食用,除了能保护眼睛,其含有的抗氧化物质还能提神、防止疲劳。缺水也是导致眼疾的重要原因之一,因此一定要多喝水。

5、局部热敷,促进血液循环,从而缓解熬夜眼睛会出现疼痛的症状。



健康对话

问:有哪些方法可以帮助我们在晚睡后还能快速入睡?

刘文君:首先,睡眠与晚饭进食的关系密切,特别是有胃病或晚饭吃得过多的人,夜间很难有舒适酣畅的睡眠,所以睡前2小时尤其是熬夜时,不要再吃零食夜宵,不要喝咖啡、茶或酒类。第二,当看完球赛上电视躺在床上后,不要再拿出手机玩,很多人可能有这样的经历,本来是想看着手机睡的,结果却一夜无眠,这是因为电子产品的屏幕会发射出蓝光,抑制身体产

生助眠的褪黑素。不如放下手机、泡泡脚、听听音乐,提前让身体进入放松状态,然后在平静环境下去入睡。第三,白天定时定量的运动锻炼也很重要,肥胖是导致鼾症的重要因素,因此体重超标的人要适当减肥,通过控制饮食、坚持运动等方法,让体重恢复到正常水平。最后,要放平心态,如果实在睡不着,其实闭眼躺着的时候即使还处于有意识的状态,但大脑会出现入睡前的脑电波,也就是说虽然你认为自己没睡着,好像失眠了,但其实大脑已慢慢进入睡眠阶段了,也有休息的效果。但这种闭目养神,有个很重要的前提,就是放松和专注,不胡思乱想,不强迫自己入睡。