

熬夜到什么程度? 医生划出4条红线



熬夜引发的心源性猝死从来不是突然发生的,身体早就用各种方式发出过警告,只是很多人把它们当成了小毛病。

熬夜到什么程度会发生猝死

首都医科大学附属北京安贞医院脑血管病科副主任医师霍晓川表示,熬夜会让猝死风险飙升。如果出现以下4种情况,必须立刻休息。

1.连续3天以上,每天睡不足4小时

相当于让心跳在高速档连续运转72小时。正常睡眠时,心肌细胞能得到40%的修复,而当人体缺觉时,修复几乎停滞。有研究显示,这种状态下心肌耗氧会增加3倍、血管痉挛的概率提升至平时的5倍。

2.通宵24小时后不补觉

曾有实验记录,健康成年人通宵后血压会剧烈升高15-20毫米汞柱、血液黏稠度增加20%。此时哪怕只爬一层楼,都可能让心脏的负荷突破极限。

3.长期每天睡不够6小时

长期每天睡眠不足6小时,再叠加高血压、糖尿病等慢性病,会让炎症因子增多,加速血管斑块形成。更危险的是,肥胖、抽烟、饮食重盐、重辣等因素会让斑块变得更脆弱,随时可能破裂堵塞血管。

4.熬夜+白天高压工作/运动

熬夜后交感神经本身处于亢奋的状态,若再被工作的压力、崩溃的情绪、剧烈的运动等刺激,去甲肾上腺素会瞬间飙升。

重要提醒:如果熬夜后累到起床都费劲,休息12小时后仍没有缓解,胸口像被巨石压住般闷痛,有时还会放射到左肩、下巴,莫名冒冷汗、手脚冰凉,伴随恶心想吐,走几步路就喘得厉害,感觉空气都不够用,这些都可能是心梗的前兆,此时坐下来休息,立刻拨打120,或许能救命。

给常熬夜的人7个建议

对于工作等不可抗因素,长期熬夜的人,北京大学第三医院危重症医学科主任医师薄世宁给出以下建议:

1.熬夜要有规律
建议规律、固定时间熬夜,固定时间起床,白天一定要睡够,周末即使不上班也要保持这样的习惯。

熬夜时把房间灯打开,周围光线亮会让身体误以为是白天;白天睡觉时把窗帘拉严实。这样做有助尽快重置昼夜节律,重新打造生物钟。

2.熬夜最好别吃宵夜

违背昼夜节律的进食,既会损伤糖耐量,同时胰岛素的敏感性也会下降,增加糖尿病风险,而且这么晚吃也容易肥胖。

晚上熬夜实在太饿,尽量避开含糖饮料、高热量油炸食物,吃一些水果、牛奶、鸡蛋、全麦面包等。

3.减少久坐

熬夜伏案工作者每工作2-3小时,最好站起来活动10分钟左右,减少下肢血栓的形成。

4.及时补觉

如果没有大段时间补觉,午觉一定要安排上,其他时间得空就眯一会儿,哪怕十分钟也有效。

5.调整饮食

睡眠不足容易损害皮肤功能,加速皮肤老化,出现皱纹增加、色素分布不匀、肤色暗黄等状况,所以熬夜后要补充抗氧化物质。

6.适当运动

白天补觉后,精力充沛情况下,可以适当运动,能降低熬夜带来的负面情绪,注意力不集中和记忆力下降等不良反应。

7.足量饮水

熬夜第二天要多摄入水分,以保持身体的代谢。也可喝些能轻度缓解压力、安神助眠、增加饱腹感的饮品,如淡茶、蜂蜜水、红枣水、绿豆汤等。

来源:生命时报微信



长期不开窗



建议:常开窗换气

冬季天气冷,很多人会选择把门窗紧闭,窝在家中。但也有人,不管多冷都会坚持每天开窗通风。经常开窗通风和不开窗通风,时间长了会有什么差别?

经常开窗通风和不开窗通风,时间长了会有哪些差别?

01 冬天完全闭门关窗不可取

如果冬季长期把门窗闭紧,其实是在把寒冷关在窗外的同时,也把“缺氧”的污染空气关在了屋内,房间内的二氧化碳、细菌、灰尘数量都会增加。

长时间吸入这样的空气,轻则会出现头痛、头晕、精神萎靡不振、睡眠质量差等症状,重则会诱发或加重冠心病、慢性支气管炎、慢阻肺等心肺疾病,对健康十分不利。

02 经常开窗通风好处多

降低抑郁风险

研究显示,与不开窗通风的老年人相比,每周开窗通风大于5次与老年人出现抑郁症状的可能性会降低33%。

呼吸疾病风险低

定期开窗通风,保持室内空气流通,可以降低室内病原体浓度,减少人与病原体接触的机会,进而防止疾病发生。

大脑更舒服

通过通风换气,一方面把有害的、被污染的空气及各种致病因子排出室外,另一方面可以从室外获得更多氧气、负离子等有益物质,改善人体免疫系统、呼吸系统以及中枢神经系统的功能,调节大脑皮层的兴奋度。

03 开窗通风有讲究

每天至少开窗通风两次

天气晴朗时开窗通风,让室外的含氧空气进入室内,是增加室内空气含氧量最有效的办法。每天开窗两次,时间上可以选择9时—11时、14时—16时,这两个时间段的车辆相对较少,空气污染物也少,每次开窗20分钟左右。

此外,楼层较低开窗通风最好避开早晚交通高峰时段,因为该时段汽车排放的尾气会使空气质量变差。

每次开窗不短于15分钟

每次开窗通风的时间不短于15分钟,20—30分钟为宜。如果只将窗户开个缝隙,通风时间需增至30—60分钟。

开窗通风最好形成对流

通风方式以形成对流为佳,例如打开家中距离最远的窗户和门,让流动的空气穿过整个房间。

冬季切忌出汗或衣着单薄时吹风,很容易诱发感冒。室内温度不要因开窗而降落到16℃以下,室温最好控制在18℃—23℃。

气温低时窗户开小点

当室内人员密集或在感冒流行季节时,应开窗通风。此时若气温较低,窗户可以留一点缝隙,通风的同时又不会很冷。

来源:人民日报健康客户端

每天刷牙还会长牙结石?甚至半年就复发,还可能是口臭的根源——很多人都有这样的困惑,其实关键在于搞懂牙结石的本质和应对方法。

牙结石是如何形成的?

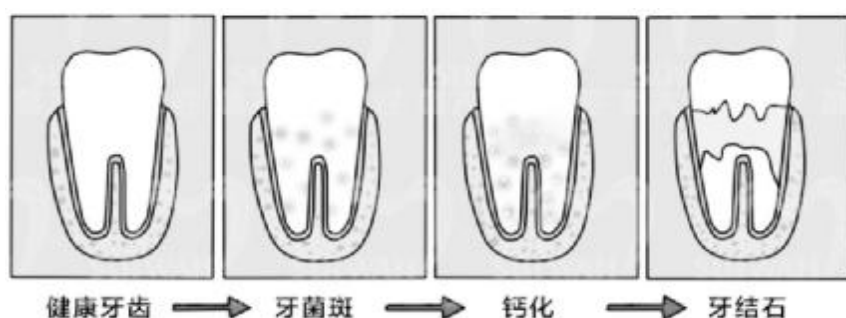
进食后,牙齿表面会立刻形成由口腔细菌、食物残渣和唾液蛋白组成的牙菌斑,它时刻都在生长。如果牙菌斑没有被彻底清除,就会不断堆积,同时吸收唾液中的钙、磷等矿物质,逐渐“钙化”变硬,形成牙结石的雏形。

初期的牙结石还能通过清洁去除,但完全钙化后就像牙齿上的硬壳,普通牙刷根本无能为力,而牙结石增多后可能会脱落,但脱落的只是极少部分,剩余的仍会持续堆积。

为什么天天刷牙,还是有牙结石?

之所以天天刷牙还会长牙结石,是因为刷牙并非万能。

牙齿的牙缝、后牙远端、牙龈沟等位置都是清洁死角,牙刷再怎么认真也无法100%覆盖;加上很多人存在横刷、用力过猛、刷牙时间不足1分钟、漏刷内侧等不当方式,甚至边刷牙边刷手机,导致关键区域遗漏。



天天都刷牙,为啥还是会口臭?



此外,个人口腔环境也有差异,唾液中矿物质含量高、pH偏碱性的人,牙菌斑更易钙化,且下门牙内侧、上后牙外侧等唾液腺开口处,更是牙结石的“高产区”。

牙结石除了难看,还能“制造口臭”

多数人口臭并非胃部问题,而是因为牙结石表面粗糙多孔,容易吸附细菌和食物残渣,这些细菌分解蛋白质会产生硫化物,进而形成口臭。

当然,口臭只不过是其中一种微不足道的危害,不仅如此,牙结石的持续存在



还会刺激牙龈,让牙龈长期发炎、出血,甚至导致牙齿的松动、疼痛、牙缝变大等牙周炎表现。

日常怎么预防牙结石?

其实预防牙结石,就是在防止牙菌斑“石化”的过程。关键就在于——定期阻断牙菌斑的生长、清除卫生死角。

正确的刷牙方式

日常要采用巴氏刷牙法,将牙刷与牙齿呈45°角轻压在牙龈沟处,短距离水平颤动,兼顾牙齿内外侧和咬合面,每次刷牙至少保持2分钟。

使用牙线或牙缝刷

对于很多人来说,使用牙线这一步甚至比刷牙还要重要。牙线能清除牙缝间的菌斑,而且不会导致牙缝变大。

定期洗牙

已经形成的牙结石,只能通过超声波洁治(洗牙)震除,健康人群建议1-2年洗一次牙,有牙周炎病史的人则需半年做一次口腔检查,根据牙结石堆积情况及时洗牙或接受牙周基础治疗。

来源:科普中国