

睡眠时间过短=癌症风险升高 你还不好好睡觉吗?



越来越多研究发现,睡眠对于健康至关重要。我们一生差不多有三分之一的时间都是在睡眠中度过的。在睡眠状态时,人体的神经系统、消化系统、内分泌系统都能得到很好的休息。晚上没睡好,白天可以靠午休补觉吗?长期睡眠不好,容易得癌吗?这里给大家一一解答。

今年7月,华中科技大学同济医学院附属同济医院的研究团队在知名期刊《癌症》上发布了一项关于国人的睡眠习惯、时间与癌症风险的研究。研究分析了近1.5万人,平均年龄58.75岁。研究发现,睡眠时间过短与癌症风险升高密切相关。

关于睡眠与癌症的5个重要结论

1. 睡眠时间短的人身体健康状况差

夜间睡眠时间短或不睡午觉的人,大多是年龄较大、女性、缺乏身体活动的参与者,而且健康状况较差。在所有参与者中,29.0%的人夜间睡眠时间短(<6小时),8.4%的人夜间睡眠时间长(>8小时);一半以上(53.1%)的人有午睡习惯;23.0%的人总睡眠时间<7小时,24.5%的人总睡眠时间>8小时。

2. 睡眠<6小时,患癌风险升高41%

和夜间睡眠时间为6~8小时的参与者相比,夜间睡眠时间<6小时的人,患癌风险升高41%。在女性参与者中,相关风险升高的更显著,为53%;在男性参与者中,相关风险并没有明显变化。

3. 不午睡的人,患癌风险明显升高

和午睡时间>60分钟的参与者相比,从不午睡的参与者,患癌风险升高60%。

4. 男性、胖人睡眠短患癌风险更高

总睡眠时间为7~8小时的人相比,总睡眠时间<7小时的人,患癌风险升高69%。而且这种风险在男性、超重或肥胖(体重指数BMI≥24)的人中更显著,分别升高了95%和70%;在女性和体重指数BMI<24的人,相关风险并没有明显升高。

5. 夜间睡眠短还不午睡患癌风险高

和夜间睡眠时间为6~8小时且午睡时间>60分钟的参与者相比,夜间睡眠时间<6小时且从不午睡的人,患癌风险升高82%。

总结一下:如果你晚上睡眠不好少于6小时,白天也不睡午觉,那意味着患癌风险高,更易患癌。

10个小方法提升睡眠质量

1. 不要饮酒助眠

睡不着喝点酒助眠?错!北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任郭兮恒介绍,饮酒并不能助眠,反而影响睡眠质量。酒后引起的睡眠与正常生理性入睡完全不同。酒精虽然有一定的镇静催眠作用,但持续时间比较短暂,3~4个小时睡意便会消失,酒精的催眠效应消失后,身体就会出现心跳加快、呼吸急促等交感神经兴奋的症状,这时人们反而容易惊醒,甚至失眠。

2. 睡前别吃太饱

避免晚饭过饱,或者在睡前大量吃东西,导致过饱睡觉。睡前吃得太多,

睡眠过程中身体消化食物,也会影响睡眠质量。

3. 避免大量饮水

睡前两小时避免大量饮水及进食,以免造成频繁起夜,打断睡眠。

4. 固定睡眠时间

尽量保持一个固定入睡和起床时间,形成固定的生物钟,这样身体形成记忆,到时间点就知道要休息了。

5. 保持身心放松

睡觉时不要思考问题,不要带着不悦的心情入睡,这样只会加剧失眠或降低睡眠质量。中医提倡“恬淡虚无”。如果一时难以入睡,可以睡前听一些和缓的音乐催眠。

6. 睡前泡脚洗澡

睡前热水泡脚时,可加入艾叶足浴包,改善血液循环,促进睡眠。而睡前洗澡有助于消除疲惫,使身心放松,促进代谢,有利于进入睡眠。

7. 保持适宜的睡眠环境

声、光、温度,都会影响睡眠质量。要注意卧室里声、光等因素,尽量排除外界对睡眠质量的干扰。选择合适的被褥,保持适宜的卧室温度和湿度。

8. 睡前放下手机

很多人睡眠质量不好,或者睡得很晚,睡不着,很大一个原因就是睡前玩手机。睡前长时间刷手机,所有传递给大脑的信息都会在不同程度上引起大脑皮层、交感神经兴奋,影响睡眠质量。

9. 下午别喝咖啡

奶茶、茶、咖啡等含咖啡因的饮品会让大脑处于兴奋状态,建议睡眠质量不佳的人,或不经常喝此类饮品的人,下午过后尽量不要喝了,以免影响晚上睡眠。

10. 适当锻炼身体

“身体稍微劳累就会特别困,躺下就睡着了,一觉到天亮。”很多人都有类似经历。没错,每天进行适当时间的运动训练,给予身体适当的疲劳,有利于提高睡眠质量。

据《健康时报》



垃圾睡眠 远不止是睡了个寂寞

俗话说“春困秋乏夏打盹”,每天早上起来,你觉得自己睡够了吗?有的人碰到枕头就睡着,但醒来后却感觉昏昏沉沉、浑身无力……科学家认为这些“睡了等于没睡”的“垃圾睡眠”,其危害跟失眠有一拼。

“垃圾睡眠”影响大脑“排废”

大家都知道,人体中的每一个器官都需要休息,而大脑是人体中最辛勤的器官,其他器官都有清除身体垃圾的淋巴系统,而大脑却没有。有研究表明,睡觉时大脑会将废物沿着脑脊间的血管清出,只有在睡觉时大脑才会清理。白天大脑内代谢产物不断积聚,睡眠时大脑可高效清除代谢产物,从而恢复活力。而“垃圾睡眠”则会影响到大脑的“排废”。

“垃圾睡眠”特指睡眠时间不足,睡眠质量低的问题。令人担忧的是,现在这种睡眠方式已经逐渐从青少年,演变到了职场白领、中年人,甚至老年人。

除了习惯性脱发、突然冒出的啤酒肚、做事情总是丢三落四、呼噜打得震天响……“垃圾睡眠”对我们身体健康所产生的危害,比我们想象中还要更严重。

大部分睡眠障碍患者,如失眠障碍、梦魇障碍、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征、不安腿综合征、物质或药物所致的睡眠障碍等,都有睡眠质量下降等问题,毋庸置疑,“垃圾睡眠”会很大程度地影响我们的身心健康,以及日常生活与工作能力。

以下这些睡眠方式,都可以看作是“垃圾睡眠”:

- (1) 看着电视、听着音乐或者玩着电玩的时候睡着;
- (2) 强迫自己按“时间点”上床睡觉、早上起床,而且这时间“点”总在调整;
- (3) 自然醒来后,想着再“赖一下床”,强迫延长睡眠时间;
- (4) 晚上不睡,白天补觉,双休日补觉;
- (5) 工作压力大,晚上需加班,在高强度的工作结束后马上入睡等。

每晚睡上7小时 人更容易长寿

睡眠时间并不是越长越好,要适度。根据美国国立卫生研究院报告指出,每晚拥有8小时睡眠的人反应最好。有日本研究调查显示,每天睡7小时的人可以活得最久。

而如果连续两星期每晚只有6小时睡眠,那么就等于被迫两晚“开通宵”。研究的惊人之处在于,每晚6小时睡眠者以为自己已拥有足够的睡眠,其实他们的身体功能及认知在不知不觉每况愈下。虽然他们没有感觉困倦,但其实功能反应会越来越差。

睡太少不益于健康,睡太多也不

可以。研究结果显示,睡得愈多死亡率就愈高,如果每天要睡9个小时以上的人可能身体有毛病。

贪睡不仅会变笨 还可能折寿

大量实验研究表明,过长的睡眠时间,往往会增加患病的几率,尤其老年人应该注意这一点。睡眠过多会有哪些危害?

睡眠过多诱发糖尿病 正常的睡眠时间是6—8小时,超过9小时就成为睡眠时间过长,有研究发现睡眠过长容易诱发糖尿病。相关调查显示:如果睡眠时间超过8小时,患糖尿病的风险则会增加3倍多。

睡眠过长人会变笨 睡眠时间太长,人就会变得很懒,同时因为睡觉的时间长,大脑休息的时间过长,会导致大脑的细胞活性下降,因为睡觉的时间太长,神经细胞抑制的时间就长,久而久之,就会影响智力,导致记忆力下降,导致人越来越笨。

容易死亡 相关的数据显示,每天睡眠7小时的人死亡率是最低的,少于6小时会增加死亡的几率,同样多于9小时,也会增加死亡的几率。而且这个统计的结果不分男女。所以对于睡眠不是越多越好,任何事情都是物极必反,少了有损健康,多了同样会危及生命。

体重增加 有研究人员研究了在6年时间里,魁北克省成年人体重和脂肪的增加情况。他们发现,每晚睡眠时间过短和过长的人,比睡七八个小时的人的体重增加更多。在研究期间,即使控制食物摄入和加强身体活动,每晚睡9至10小时的人,体重增加5公斤的可能性增加25%。研究人员在研究报告中写道,有必要在体重增加和肥胖时,考虑睡眠时间这个因素。

偶尔睡眠质量差 也别太紧张

偶尔的失眠或者睡眠质量差,并不意味着睡眠出现了问题。

我们遇到偶尔失眠、睡觉不好的话,一定不要太过在意,通过自己生活习惯的调整,或者是情绪方面的调整,可能会得到改善。尤其是不要给自己太大的压力。有的朋友可能一两次睡不着觉就会比较担心,一到晚上就想“我能不能睡得着”,这样往往会造成入睡困难。

我们没有睡意的话,就不要急着上床,尤其现在人都比较爱玩手机,上床的时候,不是在睡觉而是在看手机。这样往往会增加失眠的概率。此外,在睡眠前两个小时,不要做剧烈的运动。如果我们躺在床上持久睡不着的话,你可以尝试立即下床干一些你觉得比较枯燥的事情,这样慢慢有睡意了,我们再上床睡觉。

据《北京青年报》