

100多种病跟睡眠有关

近期,英国《自然》杂志刊登的新研究证实,睡眠不仅能缓解疲劳,还能帮助心脏病患者高效修复损伤。

在医生看来,好睡眠是健康长寿的重要支点之一,有100多种疾病和睡不好相关。

《生命时报》采访专家,告诉你如何才能睡个好觉。



100多种病跟睡不好有关

此次新研究由美国西奈山伊坎医学院团队完成,研究人员首先进行小鼠实验,正常情况下,小鼠会有节律地睡眠,但在心脏病发作后,其大脑中出现了大量单核细胞,刺激丘脑神经元,令深度睡眠增多。

在人体试验中也有类似表现,患者心脏病发作后,血液中的单核细胞数量显著增加。如果恢复期睡得更好,患者预后就越好;反之,在心脏病发作后一周内睡眠差,不仅预后更差,还会增加患其他心血管疾病的风险。

北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟表示,睡眠确实有助身体恢复。他曾接诊过一位脑梗塞患者,发病

后右手臂出现功能障碍,康复期间只要前一天晚上睡得好,第二天手臂、手指功能表现就更好;如果前一天失眠、多梦、睡眠间断,第二天的康复情况会不理想。

上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明表示,类似情况在临床中不胜枚举,睡眠好、心态好的患者即便病情相对较重,也能有所缓解,长期失眠的人不仅恢复慢,还容易出现其他并发症。

施明介绍,研究发现,有100多种疾病和睡眠障碍相关,例如

失眠会让交感神经持续兴奋,导致心率加快、血压升高,继而诱发脑梗卒中、

冠心病等心血管疾病;

碎片化睡眠、熬夜会影响胰腺功能,降低胰岛细胞的敏感度,减缓胰岛素分泌,导致胰岛素抵抗加重,诱发糖尿病。

长期失眠会导致大脑缺氧,促使淀粉样蛋白等代谢废物堆积,从而诱发痴呆。

长时间睡眠不佳,会影响肠、脑轴的调节功能,导致胃酸、胆汁、胰液等消化液分泌紊乱,诱发消化系统疾病。

睡不好不仅影响身,还会破坏心情,降低内啡肽等激素的分泌,让人出现焦虑、抑郁等情绪障碍,甚至诱发抑郁症。

沉睡时,身体在 检修

施明表示,睡眠是人在进化过程中获得的最完整的自我保养方式。睡着后,身体会启动自愈程序,修复各个器官。

大脑清废物

睡眠时,大脑内的淋巴系统比任何时间都更活跃。大脑在清醒状态下产生的代谢废物,主要就是依靠夜间深度睡眠期间运转的这套垃圾处理系统进行清除的。

心脏喘口气

正常人夜间血压平均值比白天低10%-15%,心率大约比清醒时低10-30次,从而让心脏稍微喘口气,心肌细胞得以修复。

但如果长期熬夜,不仅会令血压、心率一直处于高速运转状态,还会影响胆固醇代谢,增加动脉粥样硬化和血管狭窄的几率,导致心律失常。

免疫在巡逻

睡眠过程中,骨髓开启造血,加速产生新的免疫细胞,以替换受损或老化的细胞。

免疫系统也在夜间活跃起来,在全身各条线路巡逻,识别并消灭潜在病原体,抵御感染、炎症,增强机体抵抗力,确保我们在睡眠中免受疾病侵扰。

肝脏排毒素

肝脏在晚上11点开始进行代谢、排毒和修复,中医讲究睡子午觉,就是建议在子时(晚上11点至次日凌晨1点)入睡。

在熟睡模式下,肝脏排毒、解毒的功能得到充分施展,进而完成自我修复。

如果长期熬夜,则会耗肝血、伤肝阴,影响肝细胞的修复能力,致使肝脏解毒功能受损,导致体内毒素增加,身体抵抗力下降。

好睡眠有六个指标

好睡眠不仅要重视长度,更要重视质量。专家表示,睡眠最好符合6个标准。

时长要够

儿童要睡够7-9小时,成年人保持6-8小时,老年人人为6-7小时,心脏病、糖尿病患者建议增加0.5-1小时睡眠。

尽量规律

睡觉要遵循昼夜节律,黄金睡眠时

间是晚上10点到次日6点,尤其是10点至次日3点最重要。

入睡要快

尽量保证躺下后半小时,即能入睡。

起夜要少

起夜尽量不超过2次,且睡眠中断后能快速入睡。

4招帮你睡好觉

专家表示,如果无法达到以上标准,不妨从生活细节找找茬,并进行纠正。

揪出疾病

高伟表示,患有脑卒中、冠心病、高血压、睡眠呼吸暂停综合征、心理疾病的人,特别容易存在睡眠障碍。

这些人群应及时就医,稳定现有病情,必要时在医生指导下服用安眠药。若睡眠问题长时间得不到解决,也会反过来加重现有疾病。

优化环境

要想睡得好,先要打造一个舒适的

睡眠环境。卧室温度尽量维持在20左右,并使用遮光窗帘,睡前1小时要调暗灯光。

调整饮食

如果睡前饮酒,食用高脂、高盐、辛辣食物,会加重胃肠道负担,影响睡眠。因此,晚上最好减少应酬,保证清淡饮食,且不宜吃得过饱。

日常可以吃些助眠食物,如小米粥、红枣、桂圆、牛奶、银耳、百合等。每天下午4点后要减少咖啡(咖啡因半衰期为6小时)、功能性饮料等饮品的摄

入。

学会放松

晚上10点后就要开始放松,酝酿睡意。尽量不要处理工作、与朋友聊深入的话题、看节奏快的影视作品等,更不要沉迷电子游戏。睡前可以尝试4-7-8呼吸法,深吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒,再循环往复几次,让自己放松下来。

(来源:生命时报 微信公众号《医生坦言:100多种病跟同一件事有关》作者 牛雨蕾)

脾胃不好的人 少吃这3类水果

水果是公认的健康食物,不仅能满足口腹之欲,还可以增加维生素、矿物质、膳食纤维等营养物质的摄入。但是对于脾胃不好的人来说,吃某些水果反而会加重脾胃负担。

脾胃不好少吃3种水果

对于胃不好的人来说,并非所有水果都适合食用。下面几种水果吃多了,可能让脾胃越来越差。

酸度高的水果,含有单宁、原花青素等多酚类物质,以及一定量的蛋白酶,均能引起蛋白质凝固,如果胃中黏液分泌不足,可能让消化道黏膜表面受损。

过多食用百香果、山楂等酸味水果,易引起肠胃不适,影响正常消化吸收,甚至加重胃痛、烧心等不适症状。建议选择较温和的苹果、香蕉、桃子、草莓等水果。

寒凉属性的水果:胃喜温恶寒,脾胃虚寒的人尤其要注意避免过多摄入寒凉食物。西瓜、柿子等寒凉属性的水果容易损伤脾胃阳气,进一步降低脾胃的运化功能,吃多了可能会出现消化不良、腹痛、腹泻等症状。

反季节水果:是通过特殊的种植技术或在大棚环境中培育出来的。它们不仅在口感和营养成分上与应季水果有差异,为了保鲜和运输,可能还会使用一些化学药剂。

胃不好的人,肠胃功能相对弱,对于这些特殊成分,可能难以适应和消化,吃多了容易加重不适。

水果不同吃法各有利弊

《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每日食用水果200-350克,建议每天至少1-2种水果。

对大多数人来说,直接吃新鲜水果是最佳选择。但有些人觉得直接吃麻烦,喜欢榨成汁喝或吃水果干,这些花式吃法对水果的营养价值有什么影响?

榨汁喝 营养损失大

水果榨汁之后,有两种营养素损失很大:

维生素C 这种营养素比较娇气,怕热怕氧气,榨汁过程中易发生氧化。

膳食纤维 原因在于绝大多数水果榨汁后,水果残渣都被过滤掉了,而膳食纤维主要集中在这些水果残渣中。

水果榨汁过程中,细胞壁会被破坏,其中的果糖、葡萄糖等被释放出来,这些糖在人体内的吸收率显著提高,更容易进入人体参与代谢。即使果汁中没有添加糖,喝了之后也会导致血糖快速升高。

水果干 保留大部分营养

水果干保留了水果中的大部分营养,只有一些怕热的营养素被破坏,比如维生素C。美国《营养学会杂志》刊登的一项研究发现,水果干的升糖指数并不高,对消化道的刺激比水果小,且饱腹感较强。

需要注意的是,水果干热量很高,所以要严格限量。每天吃1-2次,每次1小把即可。

做熟吃 两类水果很适合

水果加热后会变软易消化,虽然会流失其中不耐热的水溶性营养素,但是大部分矿物质、膳食纤维、糖类等营养成分被保留了下来。这两种水果很适合熟吃:

蔫了的水果:可以切块放入半锅水中,中火慢炖,汤和果实一起食用,润燥又润肠道。

质地硬的水果:苹果、梨、黄桃、李子、西梅、菠萝这些水果质地硬,维生素C含量不是很丰富,适合加热食用。

(来源:生命时报 微信公众号《脾胃不好的人,少吃这3类水果》)