

再不好好睡觉， 就要得高血压了！

日常如果碰到有人说血压有点高，我们往往会先关心对方“是不是昨晚没睡好？”的确，睡眠和血压的关系非常密切，只不过在快节奏的现代生活中，人们常常忙于工作、学习和家庭，忽视了睡眠的重要性。

今天，心内科专家就来跟大家聊聊睡眠和血压的关系。

睡眠和血压的相爱相杀

正常情况下，人体夜间的血压低于日间水平。但睡眠不足、睡眠质量差，或者睡眠不规律，可导致夜间血压升高，继而导致白天困倦，影响一整天的血压情况。而血压的异常波动又会反过来影响睡眠质量，形成恶性循环。

先来说说睡不好觉为何会推高血压。首先，如果长期睡眠不足，身体会分泌更多的压力激素，比如肾上腺素和皮质醇，导致血管收缩从而增加心脏的负担，最终升高血压。此外，睡眠不足还会影响人体代谢过程，引起脂肪堆积、体重升高，进一步加重高血压。

其次，睡眠质量差，尤其是睡眠呼吸暂停，是继发性高血压的主要原因之一。研究发现，约30%至50%的高血压患者患有阻塞性睡眠呼吸暂停。而在难治性高血压患者中，阻塞性睡眠呼吸暂停的患病率可能高达70%至85%。

最后是睡眠不规律，我国一项研究指出，频繁倒班或者经常上夜班的人群，高血压的发生风险升高16%至19%。而且，与从不午睡的人相比，经常睡午觉的人也会更容易发生高血压，这可能是因为经常午睡会影响夜间睡眠质量。

与之相应的，如果人体血压持续在较高水平，可能导致大脑皮层和自主神

经功能出现障碍，进而使患者出现入睡困难、入睡后做噩梦或者被惊醒。

可见，高血压与睡眠问题会形成恶性循环，经常睡不好觉会升高血压，而血压控制不好的人更容易睡眠不好。

促睡眠稳血压需两手抓

正视睡眠问题，养成良好的睡眠习惯，改善睡眠质量，以便平稳控制血压。具体来说，建议参考以下4点措施：

保证睡眠时长 建议成年人每晚保持7至8小时的充足睡眠。

调整睡眠习惯 比如适当的睡眠环境、规律的睡眠时间、避免在睡前和晚上摄入食物、咖啡因、酒精和香烟等。不建议午睡超过30分钟。

筛查睡眠呼吸暂停 如果存在难治性高血压或者夜间高血压，需要筛查是否合并睡眠呼吸暂停。如果确诊，需要调整生活方式，合并超重/肥胖的人群进行减重，并使用持续气道正压通气（CPAP）或口腔矫治器等治疗来改善睡眠质量。

定期监测血压 如果存在睡眠问题，比如失眠、打鼾、阻塞性睡眠呼吸暂停等，应定期监测血压，并考虑进行动态血压监测来评估夜间血压情况。

周末这样补觉更健康

近日，复旦大学的研究人员在《英国医学会公共卫生》期刊上发表了一篇研究论文显示，周末补觉，或能降低抑郁风险。补觉虽好，并非多多益善，北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟表示，过度补觉或者睡眠不规律也会带来负面影响。要想收获最佳效果，可以从以下几个方面入手。

时长需控制

补觉时间不宜过长，睡眠时长可以较平时增加1~2个小时，总睡眠时间

控制在8~9个小时为宜。如果工作日睡眠不足6小时的就多补一些，但也不要超过10小时，过长的睡眠会导致身体更疲惫。

时间有选择

周末补觉一般在早上、午间。早上可以睡个懒觉，但起床时间不要晚于平时1小时。午饭后小憩20~30分钟就可帮助恢复精力，但要尽量在下午3点之前醒来，否则会影响夜间睡眠。

文/刘健(北京大学人民医院)



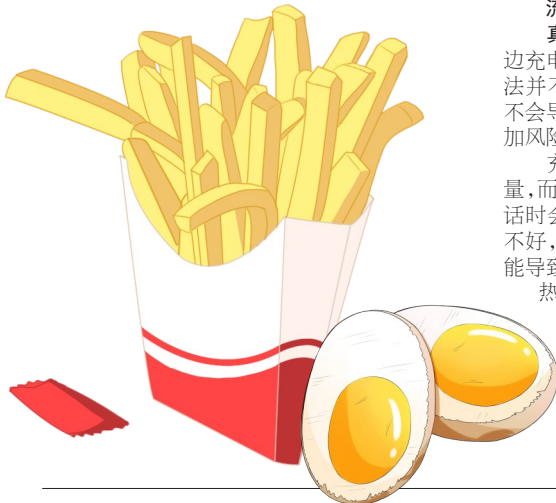
最新一期“科学”流言榜，有你关心的话题

最新一期的“科学”流言榜揭晓，带你一起了解真相！每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导，北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。

流言：吃5颗车厘子就会导致氢氰酸中毒，所以车厘子不能多吃。

真相：车厘子里确实含有氰化物成分，但是微乎其微，正常吃根本达不到令人中毒的含量，且有毒物质基本都在果核里，一般人咬不开，也不会吃。

植物中的氰化物通常是以氰苷形式存在的。很多蔷薇科植物的种子都含有氰苷，比如桃、樱桃、杏、李子等。不过，这些水果的果肉里是不含氰苷的。而且，氰苷本身是无毒的，只是当植物细胞结构被破坏时，含氰甙植物内的β-葡萄糖苷酶可水解氰甙生成有毒的氢氰酸，才可引起人类的急性中毒。



流言：可持续吃奥司他韦预防流感

真相：一直以来，奥司他韦被认为是抗击流感的“神药”，因此有人觉得可以持续服用奥司他韦预防流感。但，这种说法并不够严谨。

奥司他韦可以用于预防流感的发生，一般是在接触流感患者48小时以内使用，每天一次，用药一周，同时要根据服用者的肾功能来调整剂量。一旦停药，预防作用就不会再持续。而整个流感季会持续几个月之久，在此期间，我们每个人都可能成为流感的密接者，所以天天吃奥司他韦来预防流感，显然不现实也不靠谱。

流言：边充电边用手机会爆炸

真相：网络流传一种说法：手机不能一边充电一边使用，否则会引起爆炸。这种说法并不正确。手机一边充电一边使用通常不会导致爆炸，但在某些特殊情况下可能增加风险。

充电过程中，电池本身会产生一定热量，而使用大功耗应用，比如游戏或视频通话时会让手机进一步发热。如果散热条件不好，比如手机被覆盖或置于高温环境，可能导致电池温度过高，在极端情况下会引发发热失控，甚至导致冒烟或起火。此外，劣质的充电器或电池可能输出不稳定电流，增加短路风险，这是造成手机爆炸的主要原因之一。

流言：加绒内衣有毒

真相：之所以出现“加绒内衣有毒说”，是有人认为加绒内衣是将内层绒毛与外层面料黏合而成的，使用的黏合剂有毒，与皮肤接触后会对人体造成伤害。其实，这些说法都没有依据。

加绒内衣的主要材质往往是天然纤维与合成纤维的结合。其中，绒毛部分多为聚酯纤维、腈纶等合成纤维，面料部分有的是合成纤维，有的是全棉、羊毛、羊绒等天然纤维。不论哪种纤维，在符合国家标准的前提下，都不会对人体健康产生危害。在服装生产中，黏合剂并不罕见，最常见的是聚氨酯类热熔胶，简称为“TPU”或“PUR”。这类热熔胶的特点是黏结强度较好，耐热耐水，不会分解甲醛，符合安全标准。

需要提醒的是，消费者要注意避免穿着采用“油胶”的加绒产品。聚氨酯类热熔胶价格相对较高，部分商家为了降低成本，会用有机溶剂溶解胶水后黏合面料，这种油胶复合的面料虽不含甲醛，但会存在挥发性有机溶剂残留的问题。不过，这类产品很容易辨别，因为挥发性有机溶剂有异味，消费者在选购时可以闻一闻产品，如果发现有刺鼻气味，就不要选购了。

流言：吃着不咸的食物含盐量低

真相：不要以为吃起来不咸的食物含盐量就低。有些食物即便吃起来不咸，也可能

含有高钠，比如鸡精、酱油、腐乳等调味品及话梅、薯片、切片面包、挂面、运动饮料等加工食品。最新版的《中国居民膳食指南》建议居民每天吃盐控制在5克以内，可真正能做到低盐饮食的人少之又少，其中有个重要原因是，隐形钠很容易让人忽略。建议大家在购买包装食品时注意配料表和营养成分表，尽量不买或少买高钠食品（钠含量>600毫克/100克）。

同时，注意食用麻辣烫、螺蛳粉、泡面类的食物时不要喝汤，少吃蜜饯果脯等。

流言：血脂高的老人不能吃鸡蛋

真相：由于担心胆固醇高，吃了会让血脂更高，有些老年人将鸡蛋排除在菜单之外。其实，这是一个误区。

通常所说的血脂高，指的是胆固醇或者甘油三酯升高。之所以要控制血脂，主要是因为摄入过多胆固醇可能引发动脉粥样硬化、血管堵塞等问题。而鸡蛋的营养成分中，蛋清和蛋黄各有不同，蛋黄中主要是胆固醇，蛋清中主要是蛋白质。

对于血脂高的老人，若担心饮食对血脂的影响，可以选择只吃蛋清，不吃蛋黄，这样既能保证蛋白质摄入，又不会造成整体营养缺乏。其实，胆固醇是细胞壁的重要组成部分，比如大脑的脑细胞代谢，也需要胆固醇提供营养支持。胆固醇水平过低，会影响认知功能和记忆力。

李洁