

长期凌晨一两点才睡有啥后果？

# “夜猫子”提防夜间高血压偷袭

规律作息

不饮咖啡

关闭手机

喝杯牛奶

## 体检发现问题不容小觑

54岁的张先生来到医院进行全面健康检查。到院后，医生详细询问了张先生的健康状况。张先生既往体检血压、血糖、血脂均正常，不吸烟、不饮酒，没有心脏病家族史；近3年由于特殊原因没有体检。最近半年时有心慌，尤其是熬夜、劳累后，无胸闷、胸痛、头晕、黑矇（突然眼前发黑，视物不清，休息数十秒后症状可自行消失）、气促等不适。

张先生平时工作十分繁忙，几乎每晚入睡时间都在凌晨一两点，次日八点左右起床，且夜间易醒，值得关注的是这种情况已经持续了二十多年。经过问诊，医生建议张先生在常规

体检的基础上，重点关注心血管方面的检查，包括动态血压、动态心电图与心超等。

经过一系列的检查，张先生的健康报告显示，心超发现“左心房内径增大，主动脉瓣膜钙化”，动态血压监测发现张先生夜间血压偏高，动态心电图发现有频发房性早搏。

结合检查结果，医生向张先生解释道：“您心悸的原因找到了，长达二十余年的熬夜及睡眠质量差，导致了夜间血压升高，进而左心房增大，导致心律失常。”同时，建议张先生择期行睡眠呼吸监测，进一步评估夜间睡眠情况。

## 为何会出现夜间高血压？

夜间高血压通常表现为患者白天血压正常，而夜间血压高于正常值或是夜间血压没有正常降低。其产生的原因有很多，例如长时间的熬夜、睡眠质量不高、有睡眠障碍或患有睡眠呼吸暂停低通气综合征等都会引起夜间高血压。

夜间高血压的形成也并非一朝一夕。以张先生为例，他近期出现的频繁心慌，以及夜间

高血压和左房内径增大都与他的睡眠习惯有着密不可分的关系。短期内睡眠不足会影响我们的认知功能、学习能力、判断能力和情绪，而长期的睡眠不足则会引起夜间血压升高、心血管疾病、免疫抑制以及肥胖等一系列疾病。

张先生的夜间高血压、心脏结构改变、心律失常说明长期的熬夜和睡眠不足对他的心血管系统已经造成了不可逆的损伤。

## 睡眠不仅要够量，还要够质！

“可是我明明睡够了六个小时？为什么身体还会出现問題？”张先生不解道。

健康管理专职医生解答张先生的疑问：“仅仅睡够是没有用的，还要看您的睡眠质量。研究表明，人每天至少要保持6小时的睡眠时间，张先生您虽然睡够了时间，却没有获得相应的睡眠质量。”

人体的睡眠一般分为五个阶段，其中深度睡眠阶段被称为“黄金睡眠”，如果这个阶段时长不够的话，就会影响到睡眠的整体质量。

专家指出，人体生物钟在22点至23点会出现一次低潮，在此期间利于人体进入深度睡眠。同时，人体的自身修复大多在23点至凌晨3点这个时间段完成，利于人体更充分地排出体内不好的物质。所以，我们最佳的人睡时间应该是23点之前。

张先生二十年一如既往每天凌晨一两点才睡觉，在身体应该休息的阶段始终保持着交感神经兴奋的状态，导致夜间血压无法正常降低甚至还会升高，夜间高血压是经年累月积下来的毛病。

## 第二天补觉 导致恶性循环

### 保持适量的锻炼

例如跑步、跳绳等，运动能够使我们的神经释放多巴胺，不仅让我们的心情感到愉悦，还能让我们的身体放松，也相对更容易入睡。

### 培养一个良好的饮食习惯

多吃新鲜的富含维生素的水果和蔬菜，摄入一些优质蛋白，如鱼虾、牛奶、鸡蛋等，并且减少食用辛辣刺激油腻的食物。适当吃一些小米、核桃、莲子、香蕉等有助眠效果的食物。

### 养成良好的睡眠习惯

按时睡觉，睡足时间。在睡觉前保持身体和神经处于舒缓状态，选择安静黑暗的睡眠环境，穿着宽松舒适的睡衣；睡前避免能够使神经兴奋的活动，如剧烈运动或者阅读情节刺激的小说等。

避免以下错误的行为：

#### 1. 喝酒助眠

醉酒后，人的身体仍处于浅睡眠状态，并没有做到真正的休息。

#### 2. 熬夜后第二天补觉

补觉容易影响当天晚上的睡眠，熬夜后再进行补觉会导致睡眠不足、不规律的恶性循环。

图文来源：武汉晚报