

年轻人熬夜害处有多少

究竟熬夜对我们的身体健康有多大危害?武警广东省总队医院急诊科副主任吕军介绍,因为人体肾上腺皮质激素和生长激素都是在夜间睡眠时才分泌的。前者在黎明前分泌,具有促进人体糖类代谢、保障肌肉发育的功能;后者在入睡后方产生,既促进青少年的生长发育,也能延缓中老年人衰老。故一天中睡眠最佳时间是晚上10时到凌晨6时。长期熬夜,会有以下危害:



资料图片

诱发心血管病

熬夜的人的生理处于应激状态,一昼夜体内各种激素的分泌量会比正常早睡早起的人平均高出50%,过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,使血管收缩比早睡早起的人高出50%,容易导致血压升高。对于本身有房颤、心律不齐、冠心病等患者,熬夜无形中给心脏加重负荷,很容易发生心肌梗死等事故。

夺走好视力

熬夜等于是超负荷用眼,在灯光下苦战一夜,容易使眼肌疲劳,长此以往,会导致视力下降。一些熬夜的人还会出现眼睛疼痛、干涩、发胀等问题,再加上抵抗力低,还会诱发结膜炎、角膜炎、眼底黄斑水肿等眼病。过度用眼还会造成眼睛周围的血液循环不良,引起黑眼圈、眼袋或是白眼球布满血丝。

可能导致失眠抑郁

这是因为人的交感神经一般是夜间休息白天兴奋,熬夜时交感神经在夜晚保持兴奋,长期熬夜会导致睡眠障碍,甚至出现神经衰弱等问题,还会增加患抑郁症的风险。(杨宛)

免疫力会下降

人经常熬夜造成的后遗症,最严重的就是疲劳、精神不振;人体的免疫力也会跟着下降,感冒、胃肠感染、过敏等自律神经失调症状都会出现。

皮肤易干、长斑和青春痘

晚上11时到第二天凌晨3时是美容时间,也是人体的经脉运行到胆、肝的时段。这两个器官如果没有获得充分的休息,就会表现在皮肤上,容易出现粗糙、脸色偏黄、长黑斑和青春痘等问题。

生育力受影响

正值育龄的男女,若经常熬夜,会影响男性精子的活动力与

数量;也会影响女性激素的分泌及卵子的品质,也容易影响月经周期。

肠胃感觉不适

熬夜时很多人会吃夜宵,夜宵长时间停滞在胃中,促使胃液大量分泌,对胃黏膜造成刺激,久之易导致胃黏膜糜烂、溃疡。且晚上胃

肠道得不到休息,功能紊乱,便秘等问题就来了。

患癌风险增大

癌细胞是在正常细胞裂变过程中发生突变而形成的,夜间又是细胞分裂最旺盛时期,睡眠不好,人体很难控制细胞发生变异而成为癌细胞。

被结核菌感染一定会发病吗?

当结核杆菌侵入人体后并不一定会发病,若机体抵抗力强、细菌数量少、毒力低,就能将结核杆菌包围或消灭,可以不发病,这时候虽然结核菌素试验为阳性,然而肺部影像学检查正常,也无肺外活动性结核,称为“结核感染”。若结核杆菌侵入人体数量比较多、毒力又大,而被感染者抵抗力弱,不能将结核杆菌消灭,反而不断繁殖,使人体各器官或组织出现病理损害,形成活动性病灶,从而出现一系列结核中毒症状,比如低热、咳嗽、咯血、胸痛、逐渐消瘦等,在临床上称为“发病”。

另外,从结核杆菌感染到机体发病,还需要有一定的时间和过程。95%以上人群感染结核菌后不会发病,但呈现过敏反应,即结核菌素试验阳性的健康人,只有少数人发病。自感染到发病的时期(即潜伏期)长短不等,有的感染后不久就会发病,有的要到多年以后才发病。随着诊断标准、社会条件的改变,年发病绝对数可能会改变,但感染后最初几年发病多、以后逐年降低的这种趋势不会改变。

结核病的发生主要取决于两个环节:一是结核杆菌的致病能力;二是人体的防御和免疫力。人体的免疫力取决于人的营养健康状态和遗传因素等。营养不良者和糖尿病患者容易患结核病。青春是结核病的好发年龄,但是近年来发现,老年人由于身体免疫力降低,发生结核病的概率也有所增加。另外由于艾滋病患者免疫力低下,结核病发病率明显升高。

总之,受结核菌感染者绝大多数不会发病,只有极少数人因为感染特别严重或在身体抵抗力降低的情况下才会发病。

(平顶山市第三人民医院 韦旭)

结核病防治专栏



病友互鼓励 共同驱病魔

昨日,市曙光抗癌俱乐部举行迎新春晚,70余位俱乐部成员相聚在一起,相互交流抗癌健身经验,并为8位坚持身体锻炼、取得明显康复成效的癌症患者送上祝贺蛋糕,鼓励他们继续与病魔抗争。据介绍,市曙光抗癌俱乐部成立于1995年,21年来已引导300余名癌症患者加入到了抗癌队伍中来,帮助他们树立起与癌症抗争的信心,重新燃起生活的希望。

本报记者 李英平 摄

胸痛20分钟可能是心梗

胸痛不是小事,更不能硬撑。东南大学附属中大医院心血管内科汤成春主任医师提醒,胸痛持续20分钟还不缓解要高度怀疑心梗,一般来说,超过5分钟就要警惕了。

心梗的典型症状是胸骨正中间或中间偏左的地方出现心绞痛,

有濒死、压迫感,可持续5-15分钟或以上,还有人会有出汗、恶心等症状。一些老年人有糖尿病等基础疾病,他们的胸闷、胸痛症状往往不明显,却会感到全身乏力、耳鸣眼花、腹痛,有以上反应也要引起重视。此外,动脉夹层撕裂可

能引发胸背部撕裂样疼痛;心包炎则会导致没有间歇的疼痛。

汤成春表示,一旦出现胸闷、胸痛等不适,最好尽快就医,排查是不是心梗。突发心梗后应该立即卧倒,不要移动,不可自行将患者抱至床上,移动过程中稍有不慎

都有可能加重病情。同时,可打开窗户,解开领口扣子透气。拨打120急救,在等待救援过程中可以让患者服用救心丸或硝酸甘油,救心丸每分钟喂10粒,硝酸甘油每分钟喂两三粒,切不可因忍痛耽误了治疗时机。(人民)

小广告 大市场 小投入 高回报

分类广告

第1850期

广告热线: 13523260997 13183330295
地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)

A 商务资讯

金融资讯

借款 房产抵押贷款 保险单贷款、按揭房贷 15837500217

免费送 0.55+3元秒到pos机 股票1对1账户配资 外汇理财 18837519993

●刷·还·低 1307177253

刷卡 代还可积分 15803758228

刷·贷 15539792519

工商代理

●及时雨工商代理3303903799

律师服务

●郭磊 律师 13937508869

●夏龙调查公司 13849569960

B 生活资讯

开锁换锁

●张氏开锁行 2222110

本栏目在微信公众平台同步刊登

微信公众平台: ycqueqiaohui

设计印刷

●要印刷找龙发 8861818

老年公寓

●阳光老年护理 13937583730

汽车服务

●出租5-60座客车 15136902666

助听器

●耳聋请配助听器 13087062226

心理咨询

●大诚心理咨询 13937507536

生活服务

●中央空调,家电维修 3881111

名医名院

中医巧治鼻炎 (可签约)电话:17737568567

●心脑血管不足胃病 15537501196

C 招聘资讯

招聘

许昌明仁中医皮肤医院

平顶山分院

荣获四项国家治疗牛皮癣、白癜风、脱发、手足癣专利

地址:开发二路中段3700120

招 股东合伙、转股份 200万 会计、化学化验员、专营 技术服务机构 13939965888

D 教育资讯

招生

江南大学 全年招生 专业齐全 学习简单 毕业准时 13353751558 田老师

平顶山市康乐儿童发展中心

招:语言、智力、学习障碍;脑瘫、多动症、孤独症、自闭症,健康儿童等。13683751196

地址:光明路与新南环路交叉口西2公里路南

学之源招生 全脑特色 学前班 全脑早教日托班 18537532096 王

会计培训

初、中级会计师 12月4日开课 13781866138

E 房产资讯

出售

售房 公园三室 185m² 毛坯 17737569369

出租

招租

1. 凯撒E区商用房,面积10m²-30m²; 2. 市工人文化宫南门外文园路东商用房,面积10m²-30m²; 3. 曙光街东段路北二楼空房,面积500m²; 4. 开源路金水楼大厦六楼套房,可居住、可办公,面积50m²-120m²。2636037 13403752918

招租 鹰城广场西 侧中原玉石 城七楼2000m², 适合办公、办学等,望有识之士电询洽谈。2636037 15516000639 13403752918