

“夜猫子”是基因突变?



专家来解析

南京脑科医院失眠门诊专家告诉记者,“睡眠相位后移综合征”,也称作“睡眠时相延迟综合征”。这是一种与生物钟有关的睡眠问题,是昼夜生物节律紊乱的睡眠障碍。

●经常倒班,容易当“夜猫子”

所谓“睡眠时相延迟综合征”,指在24小时昼夜周期中,患者的主要睡眠时间出现后移,入睡晚和起床晚是其临床主要特征,一些人会试图通过提前上床睡眠来纠正这种情况,但结果常常失败。

睡眠时相延迟综合征一般是长期逐渐形成的,“病

程”很多超过6个月,很多人是经过一段时间的深夜学习、活动或上晚班后,才逐渐出现入睡延迟,最后导致睡眠时相延迟。比如经常倒班的人,很容易就发生睡眠节律失调。这部分人群因社会或职业需要必须在早上七八点起床,常出现觉醒困难,或白天思睡的情况。

●“夜猫子病”是可以治疗的

专家说,睡眠时相延迟综合征要想治疗,需要长期的调整。治疗方法主要有时间疗法和褪黑素治疗。

时间疗法被认为是治疗睡眠时相延迟综合征的最有效方法。睡眠时相本身就容易后移倾向。因此,延迟睡眠时间要比提前更容易。连续两周左右,病人每晚依次推迟3小时入睡,在最后一两个晚上仅推迟1小时。在达到能入睡

时间的目标后,维持此入睡时间。

另外一种就是褪黑素治疗,松果体分泌的褪黑素是影响人体生物钟和昼夜节律的重要因素。白天,人体接受自然光刺激,褪黑素的分泌受到抑制,机体保持觉醒。夜晚,人体缺乏自然光刺激,褪黑素的分泌增加,诱导入睡。因此,适当使用褪黑素有助于治疗睡眠时相延迟综合征。

●“夜猫子”比“早起鸟”更易胖

不过,在内分泌科医生看来,同样是8个小时,晚上10点到次日早上6点的睡眠,对比凌晨1点到上午9点的睡眠,是完全不一样的。睡眠的时段之所以重要,是因为它和皮质醇的产生有非常大的关系。

南京市中医院内分泌科冉颖卓主任中医师告诉记者,一天中,皮质醇的分泌高峰在早上8点,然后开始慢慢下降,午夜12点到达最低谷,直至次日凌晨5点,身体的皮质醇水平维持在很低的水平上。因为此时身体需要休息放松,不需要高浓度皮质醇来应对压力。

晚上10点到早上6点的睡眠,能调节体内“压力激

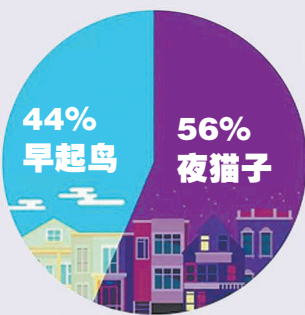
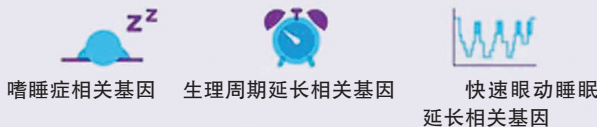
素”皮质醇的自然变化,消除身体中积累的慢性压力。适度的皮质醇分泌,会使人在压力状态下,维持血压的稳定和适度提高血糖含量。本来人体的生物钟已经把这种激素调节得很服帖了,如今有越来越多的人需要在晚上8点到凌晨2点间完成工作,你的亢奋,剥夺了皮质醇“休息”的时间。

研究发现,皮质醇高会影响体重,女性尤其明显。慢性皮质醇高的人腹部脂肪明显较多。皮质醇过量释放,会提高体内的血糖含量,多余的糖分代谢不掉,会被转变成脂肪。所以“夜猫子”更易出现肥胖或者糖尿病等代谢性疾病。(于丹丹)

“早起鸟”和“夜猫子”

通过全球最大的消费者DNA数据库,研究人员对89000多人的全基因组进行深入分析与研究,分离诸如HCRTR2(嗜睡症相关基因)、FBXL3(生理周期延长相关基因)和VIP(快速眼动睡眠延长相关基因)等各种基因,揭示出基因与我们身边早起鸟或者夜猫子的内在联系。

早起调控基因



- 性别差异:** 女性相比男性更有可能成为早起者。
- 年龄差异:** 30岁以下的早起者比例仅为24.2%,看来,年轻人更喜欢做“猫头鹰”。
- 63.1%的60岁以上人群为早起者。

遗传倾向

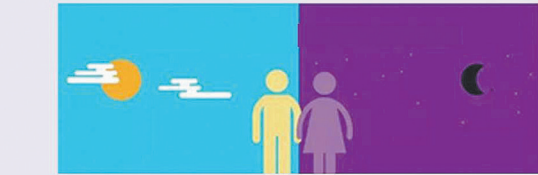
如果父亲是一位早起者,其女儿早起概率为常人的2.4倍,儿子则为1.9倍。因此,女士们,如果想要自己的孩子从小养成早起习惯,那就选择一位早起的男士作伴侣吧!



早起好处

- 不需要睡足8小时
- 很少盗汗、打呼噜和梦游
- 早起者睡眠质量高
- 早起者很少患失眠

寻找配偶倾向



早起者更倾向于和夜猫子组成“搭档”。如果你是一个早起者女士,你是不是找了一位夜猫子先生呢?

如果你是一只晚上睡不着、早上起不来的夜猫子,并且常常因此被冠上“自制力差”“生活习惯不良”等污名,你或许可以——一个新借口进行反击——近日美国研究人员发现,“夜猫子”可能是体内某种基因突变导致。这到底是怎么回事?

熬夜是种病 生物钟基因变了 易患各种慢性疾病

人类在生物钟方面分为三种类型,即“早起鸟型”“夜猫子型”和“中间型”,统一称为人体的“生物钟时型”。

美国洛克菲勒大学的研究团队4月6日在《细胞》(Cell)上报道了一项研究成果:不少爱熬夜的人被诊断患有睡眠相位延迟综合征(DSPD),体内一种名为CRY1的基因有突变迹象,生物钟比通常意义的“晚上睡觉,早上起床”模式有所延迟。

英国《每日邮报》援引研究人员迈克尔·杨的话说,通常在夜间9点至10点左右,人们体内促进睡眠的褪黑激素水平升高,但“夜猫子”要在凌晨2点到3点才出现这一变化。对于“夜猫子”来说,他们身体分泌有助睡眠的肾上腺皮质醇的时间相对较晚,而且在深夜当正常人需要睡眠,开始出现体温下降、降低新陈代谢维持体内温度时,“夜猫子型”的人还没有出现体温变化的症状,这就导致他们会比正常人晚一些出现困意。

“人体的生理节奏控制的不仅是我们犯困的时间,神经递质、荷尔蒙、化学物质等都随着身体的生物钟变化。”宾夕法尼亚大学的睡眠研究者菲利普·格尔曼说。

晚睡有显而易见的缺点:大多数DSPD患者被迫在自然醒之前起床,以按时上班或上学,这不仅导致他们夜间失眠,还导致白天疲劳。

疾病控制和预防中心估计,美国有五千万至七千万的成年人患有睡眠或觉醒障碍。这些症状——从失眠到嗜睡发作,可能使人们患上慢性疾病,包括糖尿病,肥胖和抑郁症。

小广告 大市场 小投入 高回报

分类广告

第1925期

广告热线: 13523260997 13183330295

地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)

本栏目在微信公众平台同步刊登

微信公众平台: ycqueqiaohui

许昌明仁中医皮肤科医院

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: 开发二路段3700120

江南大学 全年招生 专业齐全 学习简单 毕业准时

13353751558 田老师

电工焊工 培训考证

市电讯职业学校. 电话: 2963913

会计培训

多来教育 会计证、实操、电算化、分白、晚、周末班, 小班教学 3388578

立信会计 中级会计师4月5日开班, 分白晚班、周末班 13781866138

E 房产资讯

出售

- 急急急租房售房 8978882
- 售建业一楼 140m² 13303759968
- 凯旋国际对面 87m² 18137587003
- 联盟路附近旺铺出售 17737088579

A 招聘资讯

招聘

学之源 聘 学前教育老师 小学教师若干

常年招 0-8 岁学员 18537532096 王

聘 平顶山市运发纸业有限公司 诚聘岗位 熟练操作工、机修工、污水处理厂 技术工人若干 13837568278

● 聘数控车工 2 人 15837529996

B 商务资讯

律师服务

- 樊 律 师 18737553763
- 郭 磊 律 师 13937508869
- 夏龙调查公司 13849569960

金融资讯

房产抵押贷款

15837500217

股票一对一配资

电话: 18837519993

- 刷·还·低 13071777253
- 平顶山银行贷款 13683757288

工商代理

- 公司注册、代账 18737535133

C 生活资讯

设计印刷

- 要印刷找龙发 8861818

心理咨询

- 大诚心理咨询 13937507536

老年公寓

- 阳光老年护理 13937583730
- 康乐居老年公寓 13937585159

开锁换锁

- 张氏开锁行 2222110

汽车服务

- 出租 5-60 座客车 15136902666

特色美食

- 鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983

生活服务

亲子鉴定 13137525230

助听器

- 耳聋请配助听器 13087062226

景观绿化

- 专做楼顶花园后期养护 18803759991

蜂蜜专卖

颐寿园蜂蜜

买一送一、全市各大药房有售

D 教育资讯

招生

转让

学校低价转让/出租

建开南培训学校 350m² 13592168802

- 宾馆转让 13837544496
- 转新街商业中宾馆, 黄金地段, 客源稳定, 15093795946

出租

- 急急急租房售房 8978881

旺铺招租

(一) 优越路二楼底商招租, 面积 500m²;

(二) 新华国际三层底商整体招租, 面积 6000m²;

租金面议, 15103752588

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

招租

建设路中段有一独院, 约 11 亩, 地上二层楼约 1200m² 可分租做办公、厂房使用 15333903959