

极端高温天气使得热射病、急性心血管病的发病风险增加,于是很多人将注意力放在白天的高温上。

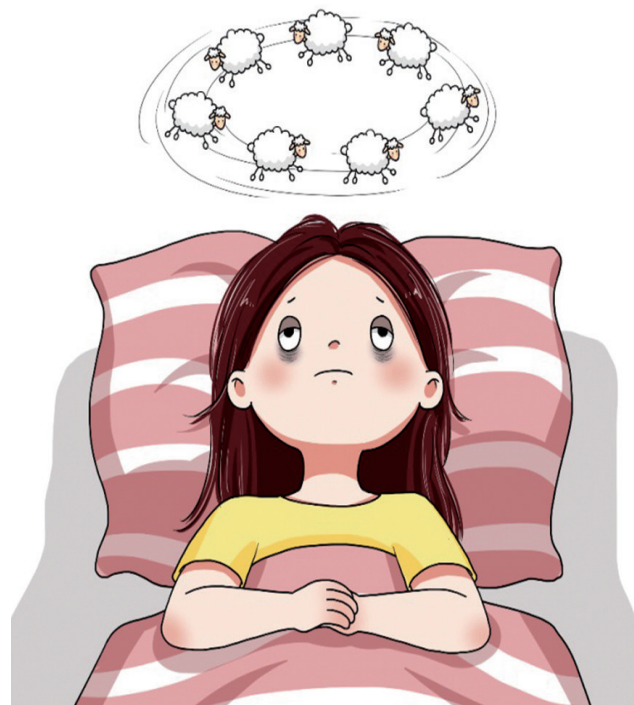
事实上,夜晚气温虽然没有白天那么高,但对人体健康产生的不利影响不容忽视。随着气候变暖加剧,未来夜晚高温出现的频率和强度都将显著上升,大幅增加相关疾病负担。

天气一热就容易睡不好,这究竟是因为什么?专家教你减轻温度对睡眠的影响。

■据《武汉晚报》

夏天靠空调续命不是开玩笑

# 天热睡不好 全身跟着遭殃



人类被热醒的次数越来越多

德国研究所发表在《细胞》杂志上的一项研究结果显示,全球范围内,人们热醒的次数正在变得越来越多。

研究人员分析了来自世界各地智能手表的数十亿次睡眠监测数据后发现,气候变化导致的高温与睡眠时间大幅减少有关,夜间温度升高会使平均每人每年减少44小时的睡眠时间。

在气温超过30℃的夜晚,人均睡眠时间减少14分钟;哪怕夜晚气温只是超过25℃,睡眠时间少于7小时的可能性也有所增加。

尤其是对老年人和女性来说,夜晚高温造成的睡眠损失更大。研究人员预测,如果不采取措施来遏制全球气候变暖,到2099年,炎热的夜晚可能会使每人每年少睡50小时—58小时。

热到睡不好,全身都受影响

2022年8月,复旦大学联合多个研究单位在《柳叶刀·星球健康》刊发了一篇未来气候变化模拟研究报告。分析结果表明,夜晚高温是影响人体健康的独立因素。

在中国南部、中国北部及韩国、日本这四个区域,夜晚高温的短期暴露与居民死亡之间存在显著的正向关联。在调整了日平均温度的影响后,夜晚高温暴露仍可增加40%—50%的死亡风险。

“这个问题值得重视!夜间温度不断升高,肯定对睡眠有影响。”专家表示,人体的睡眠节律是在多种因素共同作用下形成的,其中环境温度是影响睡眠的一个重要因素。

身体核心体温降低,人才能启动睡眠模式,并进入深睡眠状态。

较为适宜人类睡眠的环境温度是24℃—25℃,如果夜间室内温度超过这一范围,就会影

响人体散热,可能会中断正常的睡眠过程,导致入睡困难、睡眠质量差、睡眠减少等问题。

这对健康的后续影响是多方面的:

#### ◎加重心血管负担

睡眠不好会增加心血管疾病的发生风险。

高温还会导致人体植物神经系统紊乱,使交感神经兴奋,引起新陈代谢加速、心跳加快、血管收缩、血压上升,增加了血管的负荷,容易发生急性心梗、心绞痛、心律失常。

#### ◎加重炎症反应

皮肤温度升高会促进机体炎性因子和前列腺素分泌,导致炎症反应加重,可能引起压力性损伤的发生。免疫力较低的人群,更易发生感染。

#### ◎增加精神疾病风险

高温会使人感到心情烦躁,容易滋生焦虑等不良情绪,尤其是睡不好觉时,更容易出现心理问题。

## 夏夜如何睡个好觉?

人体适应能力和调节能力很强,对正常人来说,夜间温度升高一点可能影响不大;但对于有睡眠障碍、心脏病、呼吸系统疾病的患者,以及小孩、老年人等身体调节能力差的人群,夜晚高温可能是影响健康的重要因素。

每个人对气温的敏感程度是不一样的,如果感到睡眠受温度影响,建议做好以下几点。

#### ◎适当给室内降温

夜晚温度过高时,可以采取吹风扇、开空调等方式降温。需要注意的是,室温控制在26℃左右比较适宜,避免冷风对着身体直吹。尤其是老人和孩子,如果夜间实在不想开空调,建议将房间门窗打开,保证空气流通。

#### ◎睡前注意补水

临睡前可以适度喝水,有助睡眠,降低脑血栓等疾病发病风险,尤其是老年人,不能因害怕起夜就不喝水。

睡前喝水不要太多,100毫升—200毫升就行,如果患有肾脏疾病等,应遵医嘱控制饮水量,以免加重病情。

#### ◎养成睡眠规律

睡眠规律的人受夜晚高温影响较小。每晚应尽量在同一时间上床休息,包括周末,形成良好的生物钟。

#### ◎心理也需要纳凉

有的人会因为夜间高温而烦躁、焦虑,甚至形成一种不良的心理暗示——“这么热我哪能睡得着?”

如果开了空调仍然睡不着,就要学会调整情绪,例如听听舒缓的音乐。

#### ◎少吃刺激性食物

睡前尽量别喝浓茶和酒精类饮品,尤其高温环境下,对睡眠的影响会加强。

#### ◎洗澡注意水温和时间

一项研究发现,睡前1—2个小时洗个热水澡能显著改善睡眠质量,而且仅需10分钟就能显著提高整体睡眠效率。但如果水温过高,容易造成神经兴奋,出现入睡困难,建议水温控制在37℃—39℃。

讲文明树新风公益广告



# 远离烟草 拒吸第一支烟



十堰日报社宣