

“碎片化睡眠”比熬夜更可怕？

是真的！对放松、记忆、代谢都有影响



主动熬夜不肯睡、怎么睡都睡不醒、睡得晚但醒得早……在睡觉这件事上,很多人或多或少会出现点bug(意为状况)。近期记者注意到,“碎片化睡眠”就受到不少关注,甚至有人称“碎片化睡眠”比熬夜更可怕,这是真的吗?

■据《扬子晚报》

“碎片化睡眠”危害多

“碎片化睡眠”,顾名思义指的是由于各种原因导致的晚上睡觉途中中断或醒来好多次。与只持续几秒,自己可能并不记得的短暂“微唤醒”相比,“碎片化睡眠”的特点是自己能非常明确地意识到“醒了”,且醒来后都要再次费劲地入睡。

48岁的市民王女士就告诉记者,这样反反复复地折磨,一夜睡下来根本感受不到身体的休息。对于有些人来说,“碎片化睡眠”还出现在重要的、令其激动的大活动前夜,很多人很容易“激动得睡不着”,每次醒来一看,怎么才过来一两小时。同时,一些照料新生儿的家长或者值夜班的“打工人”,也更易出现长期的碎片化睡眠。

那么这样的夜间频繁醒来究竟对人体有没有影响,是否真的如网友所述“比熬夜还可怕”?南京大学医学院附属泰康仙林鼓楼医院神经内科副主任医师李明泉在接受采访时介绍,睡眠生理周期分为四个阶段,分别是思睡期(一期)、浅睡期(二期)、非快速动眼睡眠期(三期)和快速动眼睡眠期(四期)。只有在第三、四个阶段即真正有效睡眠阶段,血压、心率才能达到一天的最低状态,此时会排除体内代谢产物,使肌肉放松、解除疲劳。同时人类在睡着后,大脑里的血液会周期地流出,“脑脊液”趁机“冲刷”大脑,把大脑里的毒素清除,也是实现清理大脑“垃圾”的过程。此外,深睡期脑内的海马结构还会合成记忆所需要的记忆蛋白,完成记忆存储的工作。

“碎片化睡眠中不能进入深睡眠期,而是处于思睡期和浅睡期,因此此时一直醒来确实不够达到解除疲劳的目的,不利于大脑清理垃圾,也会对身体代谢造成影响。”专家解

释,这也是为何长期“碎片化睡眠”的人群容易在白天出现嗜睡、记忆力减退、注意力不集中等症状,甚至进一步诱发代谢、认知、心血管和免疫等系统毛病的原因。“比如肥胖、糖尿病、打鼾,这三个毛病常常共存在一个人身上,其实就是因为打呼噜的患者一直徘徊在浅睡眠期。氧气不足或者二氧化碳排不出来的时候会刺激颈动脉窦把这种刺激反射给大脑,造成大脑皮层又重新恢复到觉醒的状态,长此以往患者体内激素就会紊乱,造成多病共存。”

可通过两种途径干预

可如果长久遭遇“碎片化睡眠”或其他睡眠困扰,又该如何调整呢?记者注意到,电商平台上不少号称“睡眠神器”的产品热销,比如白噪声睡眠仪、经颅微电流刺激睡眠仪、头眼颈一体式助眠热敷头套……这些五花八门的辅助用具是否有用?李明泉主任指出,对于睡眠出现问题的人来说,主要分为药物干预和非药物干预两种主要途径。如果没有器质性疾

病,是家族遗传性或散发的基因变异疾病,能够确诊的先天睡眠障碍,只能用药物保证必要的睡眠。此外,一些顽固性睡眠障碍或特殊时期的睡眠障碍,都可以在医生指导下用药物干预。但对于其他患者而言,通常建议首先尝试非药物干预。专家表示,日常生活中营造必要的睡眠环境很重要,重点在于要避免强光刺激、避免噪音刺激。“比如白噪声的原理是形成反复同样节律的刺激,单调重复,对于大脑来说枯燥的东西确实有利于刺激睡眠反应,辅助睡眠。”李明泉主任解释道。

促排卵后怀上九胞胎

妇产专家:存在危害母婴健康的风险

■据《扬子晚报》

11月12日,江西南昌25岁的侯女士来到医院进行复查,没想到的是,检查结果显示宫腔内有九个孕囊紧靠,均见原始心管搏动。这也意味着,侯女士怀上了九胞胎。

侯女士因结婚近一年未怀孕,今年10月遵医嘱注射了促排卵药物,“最开始检查是三胞胎,后来检查是八胞胎,今天检查是九胞胎。现在等待医生下一步建议。”

九胞胎啊!这则新闻一经披露立即登上热搜榜,引发许多网友热议。记者采访南京同仁医院妇产科副主任医师芮瑞了解到,多胎妊娠确实可能引发一系列危及母体及胎儿的生命健康问题。

芮瑞告诉记者,促排卵是辅助生殖的最基本方法,医生会结合患者的年龄、激素水平、卵泡数目等综合评价而确定最终促排卵方案。门诊常用的促排卵方法是月经来潮期间开始口服用药,月经结束后几天复查卵泡情况,根据其大小决定是否需要再使用其他药物,促排卵方案的制定直接关系到患者的获卵数量及胚胎数量。

“临床上对患者进行促排卵会有质量的控制,其中最重要的一点就是不孕不育门诊(非生殖中心)就诊患者促排期间要尽量保证是单个优势卵泡形成,因为卵子与精子结合成受精卵后仍会有分裂的可能。”芮瑞介绍说,促排之后,如果在周期内监测到2个及2个以上的优势卵泡,医生会根据情况提醒夫妻双方暂停性生活,从源头上控制受精,也就避免出现多胞胎从而影响母胎安全。

芮瑞认为,九胞胎自然分娩的可能性几乎为零,对于孕妇来说,多胎妊娠会加重全身各个系统的负担,各种妊娠并发症也会随之而来,比如妊娠期高血压疾病、胎膜早破、低出生体重、早产以及早产儿相关并发症等。

多胎虽然听上去是一件令人开心的事,但从母婴安全的角度来讲,却要承担很大的责任和负担。芮瑞提醒,即使在发现多胎后实施“减胎”手术,也依然存在危害母婴健康的风险。门诊的促排卵治疗原则是保障单胚胎、尽量减少双胎妊娠、杜绝多胎妊娠,对降低孕妇并发症、提高胎儿的生存率和健康水平、提高足月活产率都有非常大的帮助,是保障母婴安全的首道防线。

据悉,2021年7月,河南周口西华县周先生的妻子生下了三女一男龙凤四胞胎。其妻子刚怀孕40多天时去产检发现是双胞胎,10天后复查变成三胞胎,28周时再次产检确定是四胞胎——这是自然受孕生下龙凤四胞胎的案例,在医学概率上仅为70万分之一。而在谈及因胚胎分裂继而出现九胞胎的可能性时,多位专家表示“基本没有见过”:一个受精卵可以在不同的时间分裂为2个或多个,成为单绒毛膜性或多绒毛膜性多胎,像这位25岁女子3次复查分别为3个孕囊、8个孕囊再到9个孕囊,这类情况极其罕见。

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200

郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!

十堰人民公园动物园急招

1.男性饲养员2名,年龄50岁以下,月薪4000元/月;2.检票、售票人员2名,年龄45岁以下,工资2800元/月;3.会计1名,须持有会计证,有相关工作经验者优先,工资面议,转正后月休四天,提供午餐,详情咨询:18272336151

李二居之酒店转让

张湾区车城路配套处盈利中酒店,连层面积2000㎡,52间客房及独立停车场,酒店证件齐全配套设施完善。电话:13226062777 邵先生
靠谱相亲就找晚报红娘
定制一对一匹配、私密相亲沙龙,大型公益相亲活动。电话:13277195200(微信同号)

东风(十堰)有色铸件公司

招聘铸件清理工15名、机加工10名。要求清理工55岁以下男性,48岁以下女性,能吃苦。机加工35岁以下(熟练工放宽38岁)。月薪4500-6500元,清理工白班,机加工10小时两班倒,有餐补、车补、租房补贴,签合同办社保。
工作地址:花果24路公交车终点站附近
联系电话:0719-8563315 19986552256莫经理

商业门面出售

位于白浪东环世纪广场商业门面一二三层总计3800㎡。均价4600元/㎡起,交通便利,可用于商业、居住,具体电话沟通联系。
电话:13635703948

好店好厂好房好楼大甩卖

1.市价近1745万元的大型现代化工厂现仅950万元拍卖出售;2.城区镜潭路上宏锦天地小区少量电梯洋房低至4000元/㎡拍卖出售,一梯两户,户型有87.32㎡二室二厅一卫,118.53㎡及123.58㎡均为三室二厅二卫。首付10万大小户型随便选,详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”查看。电话:13343593588

黄金地段招租

位于五堰花鸟市场招租,适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻,190-640㎡不等,合作寻租均可。地址:河北路33号五堰立交桥旁
电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926

大型激光对外加工

大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内) 电话:13997824918(罗女士)

写字楼招租

六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租,配套设施齐全,租金50元/㎡,有意面谈。电话:13797839731

幸福养老院

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁) 电话:17672277000