

碎片化睡眠: 比熬夜更隐秘的“健康杀手”

凌晨3点突然醒来,看一眼手机,离闹钟响铃还有4个小时;在辗转反侧中好不容易迷迷糊糊睡着,不一会儿又醒了……如今“睡醒醒醒”已成为许多人的夜间常态。

近期,“比熬夜更可怕的是碎片化睡眠”相关词条登上社交媒体热搜榜。很多网友不禁发问:究竟什么是碎片化睡眠?它真比熬夜的危害还大吗?针对上述问题,科技日报记者采访了相关专家。

“碎片化睡眠是指夜间睡眠过程中多次出现短暂的觉醒状态,导致睡眠断断续续。”天津市人民医院(南开大学第一附属医院)神经内科主任医师张美云解释称,这些觉醒包括持续15秒以上的明确觉醒,以及短于15秒、睡眠者自身可能并未察觉的微弱觉醒,其本质是睡眠连续性的丧失。

张美云介绍,衡量睡眠质量的核心是连续性而非时长。即使总睡眠时间达到标准,但睡眠频繁中断,深睡眠和快速眼动睡眠等恢复性阶段也可能被压缩,身体和大脑的修复效率就会明显降低。

“偶尔因考前紧张、环境变化或照料新生儿等出现短暂碎片化睡眠,身体通常可自行调节。不过,若这种状态长期持续,则可能导致多种健康问题。”张美云说。

导致碎片化睡眠的原因复杂多样。外部环境因素,如卧室光线、噪音、不合适的寝具,以及睡前过度使用电子设备、饮酒、作息不规律等,都可能打乱睡眠周期。除此之外,阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、不宁腿综合征、焦虑抑郁等疾病,也可能在夜间干扰睡眠连续性,导致易醒或早醒。

对于“比熬夜更可怕的是碎片化睡眠”这一说法,天津泰达医院神经内科主任医师赵伟认为,熬夜往往是主动推迟入睡时间,导致睡眠总



量不足;而碎片化睡眠是睡眠质量严重下降,使身体深度修复功能下降。“从这个角度看,碎片化睡眠的危害更隐秘,因为它让人误以为自己睡够了,忽视欠下的深度修复的债。”赵伟说。

碎片化睡眠使大脑无法得到充足的休息,导致白天警觉性和记忆力下降、反应迟钝。“沉睡时,大脑会启动‘清理模式’,脑脊液会冲刷掉代谢废物(如导致阿尔茨海默病的β淀粉样蛋白)。”赵伟说,长期碎片化睡眠的人,海马体(负责记忆的关键区域)可能缩小,且患老年痴呆的风险显著增加。

除此之外,睡着后突然醒来,身体会产生强烈的应激反应。反复唤醒会让交感神经系统持续处于活跃状态,可能导致血压升高,甚至引发动脉粥样硬化。与此同时,睡眠被切碎,身体的胰岛素敏感性会降低,进而增加糖尿病风险;控制食欲的瘦素和饥饿素分泌节律也会被打乱,导致体重增加。

需要注意的是,深睡眠阶段是免疫细胞修复的黄金时段。碎片化睡眠导致深睡眠时间减少,破坏人体免疫防线。“睡眠碎片化的人会发现更容易生病。”赵伟说。

想改善碎片化睡眠,赵伟给出

了三步走建议。

第一步要排查病因。如果长期存在夜间憋醒、打鼾声音响、白天嗜睡,或睡前腿部不适等症状,就要去睡眠专科门诊就诊。患者需在医生指导下进行多导睡眠监测,明确是否存在睡眠呼吸暂停。

第二步要调整生活习惯与环境。“每天在同一时间上床和起床,包括周末,让身体形成稳定的生物钟。”赵伟说,优化睡眠环境,让卧室保持黑暗、安静。蓝光会抑制褪黑素分泌,因此睡前1小时要远离手机屏幕。下午3点后避免喝含咖啡因的饮料,睡前不饮酒。如果白天需要补觉,午睡时间应控制在30分钟以内,以免影响夜间睡眠。

第三步是寻求专业帮助与情绪调节。“如果调整生活习惯后改善不明显,可在医生指导下尝试失眠认知行为疗法。这是国际公认的失眠首选非药物治疗方法,通过调整对睡眠的错误认知和矫正行为模式,帮助患者重建健康的睡眠节律。”赵伟说,如果通过多导睡眠监测诊断为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,就要接受专业治疗。如果存在焦虑、抑郁等情绪问题,也要及时就诊。

(科技日报 陈 曦)

避开减肥误区 科学享“瘦”夏天

夏季气温升高,大众减重减脂需求显著上升。为达到减重效果,很多人选择低碳断食、单一水煮膳食、超负荷运动等极端方式。对此,阳煤集团总医院营养科主任闫旭鹏指出,夏季是减脂黄金期,但不存在快速减重的捷径。盲目极端减肥,不仅容易反弹,还会损伤肠胃、代谢和内分泌,危害身体健康。

闫旭鹏从临床营养代谢角度解读夏季减脂生理优势,高温环境可上调机体静息基础代谢率,能量消耗水平显著高于低温季节;夏季昼长夜短,人群日常活动总消耗增加,脂肪蓄积风险降低。但夏季人体皮肤蒸发失水速率快、营养素流失增多,脾胃运化功能生理性减弱,机体宏量、微量营养素需求同步升高,单纯能量限制的饥饿减重,是夏季减脂的首要营养误区。

生活中,多数减肥人群存在普遍误区。不少人认为“停止主食摄入即可减脂”,长期维持极低碳水或零碳水膳食模式。闫旭鹏解释,碳水化合物是脑组织、骨骼肌的优先供能底物,长期碳水摄入不足会引发脑供氧不足,出现神经疲劳、注意力认知功能下降;同时下调静息代谢水平,诱导肥胖易感体质形成,恢复正常膳食后脂肪快速回升。还有部分人群长期以水煮蔬菜、鲜果替代正餐,优质蛋白质摄入缺乏,造成骨骼肌分解流失、机体免疫球蛋白合成不足,诱发乏力、反复呼吸道感染、休止期脱发等营养缺乏相关并发症。

科学减脂,核心原则是控热量不控营养,减脂肪不减健康。在饮食搭配上,遵循“高蛋白、适宜复合碳水、低饱和脂肪、充足膳食纤维”四大营养配比标准。主食以全谷物替代精制米面,糙米、玉米、燕麦、山药等复合碳水化合物升糖指数低、饱腹感持久,可稳定维持静息代谢;优质蛋白质优先选择鸡胸肉、鱼虾、

鸡蛋、低脂乳制品、大豆制品,足量蛋白质可维持骨骼肌量、提升基础代谢;日常多吃黄瓜、番茄、生菜、西蓝花等应季蔬菜,补充不可溶性膳食纤维、水溶性维生素,调节肠道菌群、促进肠道蠕动。

水分干预是夏季减脂的核心环节。高温环境出汗量大幅增加,机体脱水会直接抑制代谢酶活性,降低能量消耗效率。闫旭鹏建议,健康成人每日保证1500至2000毫升温水摄入,少量多次饮用,切忌用饮料、冰水代替白开水。

运动减脂也需贴合夏季特点,避免高温高强度暴汗运动。夏季可选择清晨、傍晚凉爽时段,进行快走、慢跑、跳绳、瑜伽、骑行等温和有氧运动,每次30至40分钟即可。适度运动消耗多余热量,同时促进血液循环,搭配饮食调控,减脂效率事半功倍。

夏季需保证规律睡眠,长期睡眠剥夺会诱发内分泌紊乱、内脏脂肪异常堆积,形成顽固性腹型肥胖。

闫旭鹏特别提醒,减脂的本质是养成健康的生活方式。摒弃极端节食、戒掉含糖饮料、坚持合理膳食、规律适度运动,既能轻松甩掉多余脂肪,又能强健体魄、提升气色,实现健康与塑形双向收获。

(翟 颖)

医话养生



夏天“防邪”三妙招

夏天暑气鼎盛,暑邪、湿邪、寒邪易乘虚而入。下面分享三个简单的“防邪”方法,帮大家安然度夏。

防暑邪:常饮生脉饮。夏季出汗多,易耗气伤津,容易诱发心脑血管不适,生脉饮是经典调理方。

配方参考:取人参5克、麦冬5克、五味子5克,一同放入杯中,沸水冲泡半小时至一小时即可饮用。药材可反复冲泡,最后亦可嚼服。

如果用西洋参替代人参,用量不变;改用党参则增至10克。建议初次饮用前,结合自身体质咨询中医师,合理调配用量。此方补气滋阴、敛津止汗,能有效抵御暑邪侵袭。

防湿邪:随身佩戴香囊。芳香药材多人脾健脾。夏天湿气

弥漫,佩戴中药香囊,既能健脾祛湿,还可驱赶蚊虫。

配方参考:肉豆蔻5克、砂仁5克、佩兰10克、藿香10克、丁香5克。先将肉豆蔻砸开、砂仁碾扁,再与其余药材混合,装入布袋制成香囊,随身佩戴便可发挥效用。

防寒邪:日间饮姜水。夏日人们常贪凉,寒邪易损伤脾胃、侵袭经络。夏至日间适量饮用姜水,可温通气血,对脾胃不适、情绪郁结、痛经、过敏性鼻炎均有辅助调理作用。需特别注意,夜晚不宜食姜、饮姜汤,以免扰动阳气,影响睡眠。

暑、湿、寒三大邪气是夏季致病的主要诱因。用好以上三个方法,科学防护,顺势调养,便能助你安稳度过盛夏。

(燕赵老年报 周国宏)

体检发现甲状腺结节需要干预吗?

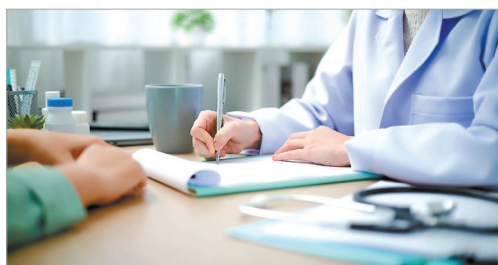
拿到体检报告时,“甲状腺结节”这五个字是不是总能让你心头一紧?既担心它是“不好的东西”,又不知道该先去复查还是先调整生活,甚至忍不住对着搜索结果越看越慌。

事实上,成年人甲状腺结节的检出率超过60%,绝大多数都是良性的。既不需要立刻手术,也不会对正常生活造成明显影响。今天,专家就把甲状腺结节的处置逻辑讲得明明白白,帮你避开不必要的焦虑,也不会漏掉需要警惕的风险信号。

为啥这么多人有甲状腺结节?

的确,如今甲状腺结节的检出率明显提高。一方面是因为超声技术越来越发达、设备越来越先进,发现了以前根本发现不了的小结节造成的。另外一方面,体检当中进行甲状腺B超检查的人越来越多了,所以检出率也越来越高。

检出甲状腺结节不必过度恐慌,主要关注两个关键问题。第一个是结节的性质,也就是良性恶性问题,首选超声检查;第二个是血中的甲状腺



机构进行甲状腺穿刺以明确诊断。

当然,并不是有上述一项特征的甲状腺结节就一定是恶性的,经常是多项特征都异常的时候才高度怀疑。此外,如果有既往的超声报告,要对比看它是不是在短期内明显增大,也是非常重要的依据。

需要注意的是,即使诊断了甲状腺癌,也并不一定需要立即手术,应该根据医生的建议选择治疗方式。

绝大多数结节无需特别干预

绝大多数甲状腺结节是不需要特殊干预的。如果医生判断你的甲状腺结节暂时不需要特殊处理,坚持定期复查是非常重要的。

与此同时,不要盲目轻信网上关于甲状腺结节防治的谣言。这些谣言大多涉及吃某种食物、用哪些偏方,或者宣称用一些所谓“高科技”可以预防结节生成,甚至消除已有的结节。这一定程度上是在利用公众对信息的不对称或者恐慌情绪来吸引流量,大家不要轻信。

(北京青年报 李乃适)

激素是不是正常。后者很容易通过抽血明确。如果结果是异常的,应该到医院及时就诊,并且按照医生指导进行治疗和生活方式的调整。

结节有这么几个特征要警惕

前面讲了,可以通过超声检查判断甲状腺结节性质。如果超声检查显示以下几个特征,要警惕恶性的可能:一是超声显示低回声或者极低回声结节;二是结节形态不规则;三是有微钙化,一般点状分布、弥散分布或者簇状分布的;四是垂直位的生长,也就是纵横比大于1;五是侵犯甲状腺包膜或者侵犯周围组织;六是伴随着颈淋巴结的影像异常。

如果有上述这些表现,建议大家不要自行判断,应该尽快到正规医疗