



熬夜引发的心源性猝死从来不是突然发生的，身体早就用各种方式发出过警告，只是很多人把它们当成了小毛病。

熬夜到什么程度？ 医生划出4条红线

熬夜到什么程度会发生猝死

首都医科大学附属北京安贞医院脑血管病科副主任医师霍晓川表示，熬夜本身未必会直接导致猝死，但会让猝死风险飙升。**如果出现以下4种情况，必须立刻停下手中的事，赶紧休息。**

1. 连续3天以上，每天睡不足4小时

相当于让心跳在高速档连续运转72小时，心脏每跳一次，心肌细胞就会经历一次收缩与舒张的磨损。

正常睡眠时，心肌细胞能得到40%的修复，而当人体缺觉时，修复几乎停滞。有研究显示，这种状态下心肌耗氧会增加3倍、血管痉挛的概率提升至平时的5倍。

2. 通宵24小时后不补觉

曾有实验记录，健康成年人通宵后血压会剧烈升高15至20毫米汞柱、血液黏稠度增加20%。此时哪怕只爬一层楼，都可能让心脏的负荷突破极限。

3. 长期每天睡不够6小时

如果长期每天睡眠不足6小时，再叠加高血压、糖尿病等慢性病。这些疾病本身就会损伤血管内皮，熬夜会让血压中的炎性因子增多，如果再叠加高血压、糖尿病等会损伤血管内皮的慢性病，会加速斑块形成。更危险的是，肥胖、抽烟，饮食重盐、重辣等因素会让斑块变得更脆弱，随时可能破裂堵塞血管。

4. 熬夜+白天高压工作/运动

熬夜后交感神经本身处于亢奋的状态，若再被工作的压力、崩溃的情绪、剧烈的运动等刺激，去甲肾上腺素会瞬间飙升。

提醒

如果熬夜后累到起床都费劲，休息12小时后仍没有缓解，胸口像被巨石压住般闷痛，有时还会放射到左肩、下巴，莫名冒冷汗、手脚冰凉，伴随恶心想吐，走几步路就喘得厉害，感觉空气都不够用，这些都可能是心梗的前兆，此时坐下来休息，立刻拨打120，或许能救命。

熬夜时心脏“咯噔”一下危险吗？

有些人熬夜时可能心脏会突然“咯噔”一下，原本“咚、咚、咚”的心跳，变成了“咚、咚咚、咚”……

首都医科大学宣武医院综合科副主任医师杨伟表示，心脏工作时，提前出现一次跳动，之后停顿一下，就像是演奏舞曲乱了节奏，就被称为早搏，是一种最常见的心律失常。

早搏分功能性与病理性两种
功能性：常见于中青年人群

中，大多数病理性诱因不明，往往在情绪紧张、激烈运动、过度劳累、酗酒等外因刺激下诱发。

病理性：早搏过于频繁，且伴有心慌、胸闷等情况，动态心电图显示每24小时有一两万次甚至更多，严重影响日常生活。

判断早搏是否需要治疗，通常要先通过24小时动态心电图检查，确认其类型和严重程度，还可考虑做心脏超声，看是否有

明确的结构性病变。

正确应对方式是，戒烟限酒、不熬夜、不久坐，适当进行体育锻炼。

饮食清淡、不过饱，少吃刺激性食物；少喝浓茶或咖啡，这些饮料会增加心肌兴奋性，易诱发早搏；多吃新鲜蔬果及鱼类，有利于降低血液中的胆固醇水平，预防心血管病；定期体检，一旦发现有早搏现象，及时到医院就诊，以便查明病情，早预防、早治疗。

建议经常熬夜的人养成7个习惯

对于因工作等不可抗因素长期熬夜的人，北京大学第三医院危重医学科主任医师薄世宁给出以下建议：

熬夜要有规律

建议规律、固定时间熬夜，固定时间起床，白天一定要睡够，周末即使不上班也要保持这样的习惯。熬夜时把房间灯打开，周围光线亮会让身体误以为

是白天；白天睡觉时把窗帘

拉严实。这样做有助于尽快重置昼夜节律、重新打造生物钟，比颠倒加混乱的作息要好一点。

熬夜最好别吃宵夜

违背昼夜节律的进食，既会损伤糖耐量，同时胰岛素的敏感性也会下降，增加糖尿病风险，而且这么晚吃也容易肥胖。晚上熬夜实在太饿，尽量避免含糖饮料、高热量油炸食物，吃玉米、水果、牛奶、鸡蛋、全麦面包等，既可以补充膳食纤维和优质蛋白，热量又不会太高，对代谢影响较小。

减少久坐

熬夜伏案工作者每工作2至3小时，最好站起来活动10分钟左右，减少下肢血栓的形成。

及时补觉

如果没有大段时间

补觉，午觉一定要安排上，其他时间得空就眯一会，哪怕10分钟也有效。

调整饮食

睡眠不足容易损害皮肤功能，加速皮肤老化，出现皱纹增加、色素分布不匀、肤色暗黄等状况，所以熬夜后要补充抗氧化物质。深色蔬菜如紫甘蓝，浆果类水果如蓝莓、草莓，以及核桃、绿茶等含量都很丰富，可以适当多吃。

适当运动

白天补觉后，精力充沛的情况下，可以适当运动，能降低熬夜带来的负面情绪、注意力不集中和记忆力下降等不良反应。

足量饮水

熬夜第二天要多摄入水分，以保持身体的代谢。也可喝些能轻度缓解压力、安神助眠、增加饱腹感的饮品，如淡茶、蜂蜜水、红枣水、绿豆汤等。（新华社）



继承拥军优属光荣传统 弘扬拥政爱民优良作风