

睡不好是怎么连累“肾”的?

涉50万国人的研究证实了

经历过“没睡好”的人都知道,睡眠不足会让人头晕脑胀、效率低下、心率加快……其实,肾脏也在日复一日的缺觉状态中,长出小石头。

近期,有研究人员梳理了中国50万人的十年随访数据发现,睡眠质量差的人患肾结石的风险也会升高。专家教你提高睡眠质量,远离风险。



睡眠不好,易长肾结石

《中华流行病学杂志》刊登一项最新前瞻性队列研究发现,睡眠质量差,患肾结石风险大。

北京大学公共卫生学院、中国医学科学院、英国牛津大学临床与流行病学研究中心的研究人员组成研究团队,梳理中国慢性病前瞻性长期随访数据,针对501701名参试者的相关信息展开分析。

研究人员收集的睡眠数据包括:失眠症状、白天嗜睡、午休习惯、打鼾、睡眠时长,并对参试者睡眠质量进行评分(0~3分)。

这些参试者在研究开始时均无慢性肾病、恶性肿瘤和睡眠紊乱。在平均10.7年的随访期间,共有12381名参试者首次确诊肾结石。

结果显示:

与无失眠症状的人相比,有人睡眠困难或过早醒来症状的人患肾结石风险分别增加12%和6%。

与每天睡眠时长至少7个小时的人相比,睡眠时长不足7小时者肾结石风险高出13%。

与睡眠评分为3分(睡眠质量最高)的人相比,睡眠评分为2分、1分和0分的人发生肾结石的风险分别增加8%、16%和19%。

这些变化提醒你缺觉了

睡眠是人体修复的重要时机,睡不好除了催生肾结石外,还会给全身带来负担。

好的睡眠需要质量高、规律作息、顺应节律,做到这三条最基本的就是保证合理、科学的睡眠时长。长期睡不够或睡眠质量不高,身体会发生以下变化:

扰乱内分泌

有很多重要的激素会在睡眠期间分泌,如甲状腺激素、性激素、褪黑素。

此外,睡不够会引起身体应激反应,使机体交感神经过度兴奋,分泌更多的皮质醇激素,容易引起血糖调节障碍、血糖增高,增加罹患糖尿病的风险。

损伤大脑

应激诱导的高皮质醇释放水平与海马体体积减少有关。睡眠时间不足会导致人体认知功能受损,睡眠障碍会造成健忘、恍惚、难以集中精神等问题。

心脑血管受伤

一项涉及近50万人的研究显示,以6~9小时为“合适睡眠区间”,受试者睡眠时长不在此区间内,排除危险因素后,睡眠不足或睡太多都会增加心脏病风险。

降低免疫力

伤口一般在睡觉的时候愈合,红肿炎症等也是在睡觉时消退的,很少是在白天。

睡眠不足会降低白细胞的吞噬能力,免疫系统无法工作,身体就无法对细菌、病毒、癌细胞等进行抵抗,导致疾病趁虚而入。

阻碍机体代谢

睡眠状态下,吞噬细胞会主动吞噬坏死组织,进行新陈代谢,将坏死的组织、毒素、代谢产物排出体外,让白日里酸痛关节、肌肉得到休息。

诱发心理疾病

睡眠时长太短或过长易导致焦虑、抑郁等,长此以往还可能诱发心理疾病,影响个体的幸福感。

如果你觉得这些还不够直观的话,当有以下几个表现,说明身体正在提醒你,需要好好睡觉了:

总感觉饿、体重增加、易冲动、记忆力减退、工作能力变差、运动技能下降、经常生病、看不清、皮肤变差、白天打盹。

怎么才能睡个好觉?

从上床睡觉时间,到卧室的光线、温度,再到饮食、运动,都会对睡眠产生影响。专家推荐几个“快速入睡的方法”。

提前几小时做准备

白天适当午休,最好不要超过1小时。中午或下午可以适当运动,但睡前两小时不要剧烈运动。

下午3点以后避免摄入含酒精的饮品;避免就寝时过饱,晚餐后至少2~3小时再睡觉。

睡前一小时左右少看电视、电脑、手机等屏幕。有研究发现,电子产品发出的蓝光对褪黑激素形成的干扰甚于白光。

提醒自己23点前上床

睡眠节律可以通过固定的上床、下床时间进行训练。

有晚睡强迫症或失眠的人,可以设置闹钟,提醒自己上床时间不要晚于23点,起床时间在早上6~7点左右。

但不要过早躺在床上酝酿睡意,如果睡前没有事情做,可以读一本“一打开就犯困”的书来助你入睡。

改善卧室环境

可以给卧室安装遮光窗帘,或戴眼罩。黑暗无光对进入深度睡眠、彻底放松和保持生物钟规律至关重要。

适宜睡眠的最佳室温在15.6℃~22.2℃。可以打开电扇、空调,或在傍晚打开窗户通风,改善室内空气质量。

床品的材料应该摸起来顺滑、舒适,选用排汗、透气材料制成的床品,如纯棉、毛织品、丝绸、竹纤维和亚麻等。聚酯、合成缎等材料无法排出湿气,会越睡越热。

大家可通过以下3点来评估自己的睡眠质量,以尽早发现是否有睡眠问题。

时间,即每天是否能在晚上10~11时开始陷入困顿状态,转入进入睡眠。

时长,即能否每晚睡够7~8个小时再自然醒来。

醒后感受,即精神充沛还是无精打采。

当其中任何一条不满足时,都需引起警惕。如果尝试了各种方法后还不能改善睡眠,就需要到医院睡眠科就诊。