

熬夜易熬出各种病



休息少、工作忙、应酬多、压力大……有人说,时下人越来越忙,也睡得越来越少。医生指出,睡眠不足会使人体免疫力下降,抗病和康复能力低下,容易感冒,并加重其他疾病或诱发原有疾病的发作,如心血管、高血压、失眠抑郁等疾病发生。

本报记者 瞿秀丽

熬夜诱发心血管病

“我的一些病人就是以前一天工作十几个小时,晚上也经常熬夜。”市人民医院南门诊区干部病房主治医师梁存福说,熬夜时,人长期处于应激状态,不断分泌肾上腺素等激素,会造成血管收缩异常。长期缺乏睡眠,人就会感觉紧张、焦虑,容易诱发或加重高血压。对于本身有房颤、心律不齐、冠心病等病人,熬夜无形中给心脏加重负荷,很容易发生心肌梗塞等事故,长期睡眠不足的人,心脏病发作的几率可能是普通人的两倍。而且,长期睡眠不足会导致人体患中风的风险增大,尤其是对于40岁以上人群。

通宵熬夜夺走好视力

熬夜对人的眼睛伤害很大,可不只是出现“熊猫眼”那么简单。市人民医院眼科副主任医师李翠兰说,熬夜等于是超负荷用眼,在灯光下苦战一

夜,眼睛容易出现疼痛、干涩、发涨等问题,甚至使人患上干眼病症,长期以往,会导致视力下降。此外,眼肌的疲劳还会导致暂时性视力下降。李医生介绍,长期熬夜造成的过度劳累还可能诱发中心性视网膜炎,出现视力模糊,视野中心有黑影,视物扭曲、变形、缩小,事物颜色改变等问题。

熬夜可能导致失眠抑郁

情绪低落,常感到疲倦或缺乏活力,坐立不安,烦躁不安,甚至有了“求死”的念头,这些都是抑郁症的表现。“失眠与焦虑抑郁障碍存在密切的关系,长期失眠不予以合理干预易导致心理障碍,纠正失眠与治疗焦虑抑郁障碍同等重要。”市人民医院神经内科的刘医生说,他接诊了许多年轻患者,都因长期熬夜导致睡眠障碍,甚至出现神经衰弱等问题。刘医生介绍,这是因为人的交感神经一般是夜间休息白天兴奋的,熬夜时交感神经在夜晚保持兴奋,到了白天就会出现这些症状,时间久了还可能增加患抑郁症的风险。

熬夜的人肠胃都不好

“熬夜的人一般肠胃都不好。”市人民医院消化内科副主任医师姚开建说,对于熬夜族而言,身体是在超负荷工作,因此容易出现功能性紊乱。另外,熬夜时人的生活往往不规律,由于要熬夜,有的人晚餐会吃的比较多,还有的人熬夜时饿了也会大吃一顿,促使胃液大量分泌,对胃黏膜造成刺激,久之易导致胃黏膜糜烂、溃疡。因此熬夜者也常有肠胃毛病,如消化不良等。

熬夜提高患癌风险

“如今肿瘤发病率越来越高,我真担心夜猫子们的健康!”临沂市肿瘤医院门诊部徐医生介绍,长期熬夜是肿瘤高发的一个诱因。因为熬夜会导致内分泌激素水平的紊乱,使得细胞代谢异常,影响人体细胞正常分裂,导致细胞突变,提高患癌风险。国际癌症研究机构早已认定,夜班是强烈的致癌因素,与朝九晚五的人群相比,夜班族晚期肿瘤风险增加24%,早期肿瘤风险增加49%。



2014年度临沂市营养师协会表彰会议隆重召开

2015年1月25日,临沂市第三届营养师年会暨2014年度临沂市营养师协会表彰会议在临沂市今日美食职业培训学校顺利召开。会上,临沂市营养师协会会长武新晓对协会在2014年的工作表示了肯定和感谢,并对协会2015年工作计划做了详细的说明。

大会对2014年度在临沂市营养与健康教育宣传工作方面做出突出贡献的团体和个人以及临沂市第七届“劳动之星”营养师行业技能竞赛中取得优异成绩的团体和个人进行了表彰。随后,费县营养师协会会长范常文就营养师技能继续培训和营养师创业项目的相关事项做了精彩汇报。

临沂市营养师协会名誉会长林本生先生对协会一年来的工作成绩给予了很高的评价,号召参加本届年会的参会人员踊跃捐款,用于帮扶困难、残疾群体。

记者 左肖



临沂龙园休闲农庄

2015“好客山东”贺年会临沂主会场——龙园



- 迎新春歌舞表演
- 迎新春赏花灯

- 儿童冰雪嘉年华活动
- 儿童碰碰车大赛

- 品特色小吃赏民间工艺
- 龙园万人相亲大会



▲ 儿童乐园



▲ 碰碰车大赛



▲ 手工艺品



▲ 文艺演出



▲ 赏花灯猜灯谜



▲ 万人相亲大会



▲ 特色小吃



▲ 草莓采摘



▲ 堆雪人大赛



▲ 热带雨林馆



时间: 2015年2月19日(正月初一)试营业

各种美食、工艺品、旅游纪念品、民间工艺火爆招商中...

地点: 山东·临沂·汤头(滨河东路与观唐街交会处北5公里) 电话: 0539-7388999 手机: 18853970032

