

# 经常熬夜的人 建议每年都查查心电图

你有过这样的体验吗?熬夜时心脏砰砰跳,甚至能听到心跳声,而熬夜后好好补个觉,心跳也平稳了。

好睡眠能让身体完成高质量自愈,心脏更是最直观的体现部位之一。

专家解读熬夜时心脏如何“加班”,并读懂心脏的求救信号。



## 熬夜时,心脏一直在喊累

上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明介绍,心脏是人体最勤劳的器官之一,只有在进入睡眠状态后,运动量才会下降。

正常人夜间血压平均值比白天

低10%至15%,心率大约比清醒时低10次至30次/分,从而让心脏稍微喘口气,心肌细胞得以修复。

睡眠期间,激素释放、机体修复等还会使血压、血糖、炎性因子、自主

神经发生变化,调整心脏的状态。

长期熬夜,会让血压、心率一直处于高速运转状态,还会影响胆固醇代谢,增加动脉粥样硬化和血管狭窄的几率,导致心律失常,甚至引起猝死。

## 常熬夜,心电图会示警

长期熬夜,身体处于应激状态,心脏负荷增加、神经调节失衡。

广州中医药大学第三附属医院心血管科主任中医师李红梅表示,休息不好,心脏的供血和电路系统容易出故障,而心电图就是心脏活动的“翻译官”。

### 窦性心动过速

正常情况下,心跳为窦性心律,静息时每分钟60次至100次。长期熬夜会使掌控兴奋的交感神经持续“加班”,可能令心跳达到每分钟100次以上。

身体表现:你可能会感到无缘无故的心慌、心悸,甚至能感觉到自己的心跳。

### 早搏

这是最常见的心律失常之一,就像心跳“抢拍”跳动了一次,熬夜、精神压力大是主要诱因。

身体表现:有时会感觉心脏咯噔一下,或者好像心跳停了一拍,紧接着是一个有力的代偿搏动。

### ST-T段改变

长期熬夜、负荷过重,可能导致心肌能量耗竭、供血相对不足,在心电图上表现为ST段压低或T波低平、倒置。

身体表现:可能伴有胸闷、气短、胸口压迫感、乏力等症状。这是心肌缺血的典型表现。

### I度房室传导阻滞

严重的睡眠剥夺可能影响心脏的传导系统,导致电冲动在心脏内传导延迟,最常见的是I度房室传导阻滞。

身体表现:通常无症状,但可作为身体过度疲劳的佐证。如果继续发展,会出现更严重的传导问题。

出现上述心电图改变,并不一定意味着得了器质性心脏病,但它是明确的警示信号,长期忽视会增加患高血压、冠心病的几率甚至有猝死的风险。

李红梅表示,即使没有症状,长期熬夜者也建议每年至少做一次心电图检查。如果已经出现心慌、胸闷等症状,要及时就医,遵医嘱完善相关检查。

## 睡眠是最好的心脏修复剂

《美国医学会杂志》网络开放版刊登的一项研究称,每天睡够7小时的人,心血管疾病死亡率、全因死亡率最低。

做到3点,可以构建一场“心脏友好型睡眠”。

### 食物友好

鱼肉、蛋类、豆类和种子富含色氨酸,可促进褪黑素生成;酒精、咖啡、油腻食物则会干扰睡眠。

建议晚餐与睡眠至少间隔3小时

至4小时,睡前也不要大量饮水,以免胃肠负担过重或频繁起夜,刺激交感神经,加重心脏压力。

### 空间友好

夜间过量的光线刺激,尤其是环境光(冷光)、电子屏幕蓝光,会抑制褪黑素分泌,打乱正常睡眠节律。

睡前1小时尽量远离使用电子设备,如果没有遮光窗帘,可以自备眼罩、耳塞,营造无光、安静的环境。

白天也要多去户外活动,多晒太

阳,比如饭后散步。

### 温度友好

卧室温度过高会造成血管过度扩张、心脏泵血负荷加重,温度过低则易引发血管收缩、血压波动,建议将卧室温度控制在20至23℃。

床垫不要过度松软塌陷,枕头高矮适中,被褥清洁干燥,睡前1小时至2小时洗个热水澡。

(来源:生命时报 微信公众号《经常熬夜的人,建议每年都查查心电图》)

## 洗衣凝珠、柔顺剂、防染色片 洗衣服加这些真的更好吗

被染色、产生静电,是我们洗衣服后可能遇到的烦恼,为了解决这些问题,市面上有了各种洗衣“神器”。

洗衣凝珠、柔顺剂、防染色片,这些“神器”真的有用吗?

### 洗衣凝珠

洗衣凝珠是一种用水溶膜包裹的新型浓缩洗涤剂。使用时,可直接和衣物一起放入洗衣机。接触水后,洗衣凝珠的水溶膜能在一定时间内溶解,释放包裹的洗衣剂,达到衣物洗净和护理的功能。

一般来说,洗衣液中活性物含量越高,清洁效果越好。根据QB/T 1224-2012《衣料用液体洗涤剂》,洗衣液的总活性物含量应不少于15%,浓缩型产品的总活性物含量应不少于25%。

清洁力强、使用方便是洗衣凝珠的优势,但由于它一般色彩鲜艳,体积小,也存在幼儿误食的安全隐患。

QB/T 5658-2021《洗衣凝珠》对凝珠的产品大小、pH值、破膜速度等技术参数作了具体要求,对防止婴幼儿误食的安全指标进行规定:

单颗最小体积不低于10ml,产品需增加苦味剂;

产品应具有需双手协同作用力开启、防止幼童开启功能。

### 柔顺剂

根据QB/T 4535-2013《织物柔顺剂》,柔顺剂是在洗涤过程中配合洗涤剂使用,起到使织物柔软、蓬松、消除静电作用的洗涤护理用品。

清洗以下三类衣物时,不建议使用柔顺剂。

棉毛巾、特别处理的人造纤维例如超细纤维及排汗快干布料所制成的衣物,柔顺剂会在纤维表面形成薄膜,使其吸水能力降低。

防风、防水透气的功能性风衣,由于衣物附有经特殊处理的薄膜,使用柔顺剂可能影响薄膜的防水透气功能。

经阻燃处理的衣物,如经防火处理过的儿童睡衣,使用柔顺剂后防火能力或会下降,家长须特别留意。

另外,使用柔顺剂时,注意不要将洗衣液和柔顺剂混在一起使用,这样会让两者的电荷打架,使洗涤效果和柔顺效果大打折扣。

正确做法:将洗衣液和柔顺剂投入各自适用的洗衣格,洗衣机会在不同的节点释放它们。如果没有柔顺剂槽,可以在洗到一半时手动加入。

### 防染色片

很多人经历过“白衣服进,彩色衣服出”的尴尬瞬间。洗衣时放入防染色片陪洗,可以有效防止衣物串色染色,简化洗衣流程。

防染色片主要依靠吸附染料来防止染色,多为无纺布材质,有疏松多孔的结构,类似活性炭。这种结构也可以让它吸附染料和一些小颗粒污垢,防止污垢二次沉积到织物上。

不过,防染色片集纳颜色的能力有限,如果饱和了,衣服也有被染色的风险,因此需要及时替换。如果想达到更好的防染色效果,尽量选择冷水洗涤。

(来源:中国质量新闻网 微信公众号《洗衣凝珠、柔顺剂、防染色片,洗衣服加这些真的更好吗》)