

再不好好睡觉,小心高血压找上你!

日常如果碰到有人说血压有点高,我们往往会先关心对方“是不是昨晚没睡好?”的确,睡眠和血压的关系非常密切,只不过在快节奏的现代生活中,人们常常忙于工作、学习和家庭,忽视了睡眠的重要性。今天,心内科专家就来跟大家聊聊睡眠和血压的关系。

正常情况下,人体夜间的血压低于日间水平。但睡眠不足、睡眠质量差,或者睡眠不规律,可导致夜间血压升高,继而导致白天困倦,影响一整天的血压情况。而血压的异常波动又会反过来影响睡眠质量,形成恶性循环。

先来说说睡不好觉为何会得高血压。首先,如果长期睡眠不足,身体会分泌更多的压力激素,比如肾上腺素和皮质醇,导致血管收缩从而增加心脏的负担,最终升高血压。此外,睡眠不足还会影响人体代谢过

程,引起脂肪堆积、体重升高,进一步加重高血压。

其次,睡眠质量差,尤其是睡眠呼吸暂停,是继发性高血压的主要原因之一。研究发现,约30%~50%的高血压患者患有



阻塞性睡眠呼吸暂停。而在难治性高血压患者中,阻塞性睡眠呼吸暂停的患病率可能高达70%~85%。

最后是睡眠不规律,我国一项研究指出,频繁倒班或者经常上夜班的人群,高血压的发生风

险升高16%~19%。

与之相应的,如果人体血压持续在较高水平,可能导致大脑皮层和自主神经功能出现障碍,进而使患者出现入睡困难、入睡后做噩梦或者被惊醒。

可见,高血压与睡眠问题会形成恶性循环,经常睡不好觉会升高血压,而血压控制不好的人更容易睡眠不好。

正视睡眠问题,养成良好的睡眠习惯,改善睡眠质量,以便平稳控制血压。具体来说,建议参考以下4点措施:

保证睡眠时长 建议成年人每晚保持7~8小时的充足睡眠。

调整睡眠习惯 比如适当的睡眠环境、规律的睡眠时间、避免在睡前和晚上摄入食物、咖啡因、酒精和香烟等。不建议午睡超过30分钟。

筛查睡眠呼吸暂停 如果存在难治性高血压或者夜间高

血压,需要筛查是否合并睡眠呼吸暂停。如果确诊,需要调整生活方式,合并超重/肥胖的人群进行减重,并使用持续气道正压通气(CPAP)或口腔矫治器等治疗来改善睡眠质量。

定期监测血压 如果存在睡眠问题,比如失眠、打鼾、阻塞性睡眠呼吸暂停等,应定期监测血压,并考虑进行动态血压监测来评估夜间血压情况。

不少人工作日睡眠不足,就用周末的睡眠来“还债”。遗憾的是,研究结果并不支持这个观点。研究发现,和正常睡眠相比,两周内每天都睡眠不足的人胰岛素敏感性下降13%,而工作日睡眠不足的人胰岛素敏感性更低,下降了27%。

那么,周末到底要不要补觉?研究发现,规律的睡眠模式更有利于人体健康,换句话说,无论是工作日还是非工作日,最好做到按时入睡、按时起床,尽量保证睡眠时长。如果工作日确实睡眠不足,那么周末补觉1~2小时,也未尝不可。

(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)
郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街61号西城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家发布方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!
咨询电话:0471-6659562
《北方新报》编辑部

出租出售

国际金融大厦办公写字楼,位于呼市赛罕区新华东街18号,面积383㎡~2851㎡,现房出租出售,售价7600元起每平米,租金面议,周边莅临内蒙古美术馆、内蒙古博物院、内蒙古科技馆,景观优美、交通便利、停车方便。
联系电话:谢先生,0471-4676772

正望新材料(包头)有限公司年产6万吨大规格石墨电极及等静压石墨制品项目环境影响评价信息公示

一、建设项目基本信息:建设单位:正望新材料(包头)有限公司,编制单位:中冶西北工程技术有限公司,建设地点:包头市九原工业园区新型化工及高分子材料产业区硅碳产业园,内容:新建年产5万吨大规格石墨电极及1万吨等静压石墨制品生产线。

二、公众意见征求主要内容:时间:2025年2月18日至3月3日,范围:项目周围5km范围,报告书(征求意见稿)链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ZIN5PlgPeBTY933nDra0xw 提取码:tkpf,公众意见表链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

三、公众提出意见方式和途径:联系人:张工,地址:昆区新邮电大厦510室,电话:13848012835,邮箱:842348820@qq.com,建设单位:正望新材料(包头)有限公司

公告

杜万山、董丽萍、杜梓豪、杜梓伊(杜明先生之合法继承人):
包头市巨力物业服务有限责任公司已于2023年1月16日发布股东出资催缴公告,告知贵方应于公告发出之日起60日内完成出资义务。但贵方并未在宽限期内足额缴纳全部出资,根据相关法律法规规定贵方已经丧失未缴纳出资的股权,且公司可依法解除贵方股东资格。

公司已于2024年12月2日召开股东会,通过了以下决议内容:一、罢免杜明的执行董事职务,选举王智慧担任公司执行董事;二、同意解除杜万山、董丽萍、杜梓豪、杜梓伊的股东资格,杜万山、董丽萍、杜梓豪、杜梓伊丧失包头市巨力物业服务有限责任公司的股权。公司执行董事王智慧于2024年12月20日作出董事决定,同意解除杜万山、董丽萍、杜梓豪、杜梓伊的股东资格,杜万山、董丽萍、杜梓豪、杜梓伊丧失包头市巨力物业服务有限责任公司的股权,由公司发出失权及除名通知。
公司现通知贵方:自本通知发出之日,解除贵方的股东资格,贵方丧失包头市巨力物业服务有限责任公司的股权。
特此公告。

包头市巨力物业服务有限责任公司 2025年2月20日

迁坟公告

在呼和浩特市云中路祥和苑小区西南角有一座坟,坟堆姓名为刘子良。玉泉区政府要征收该范围内的土地,坟的主人见报后7日内速与呼市玉泉区东二道河村房屋改造征收办公室联系,联系电话:13734810865,7日内无人联系本单位按无主坟处理,特此公告。
呼市玉泉区东二道河村房屋改造征收办公室2025年2月20日

声明

李勇,身份证号150102198307216015;杨枝芳,身份证号15252719710720362X,杨枝芳系新城区哈拉沁村李勇的妻子,于2023年4月离家出走,已失联至今无任何联系,因无法办理离婚手续,现李勇自愿解除婚约。
声明人:李勇
2025年2月19日

通知

内蒙古赛迪恩科技有限公司定于2025年3月7日上午9:00在呼和浩特市赛罕区乌兰察布东街101公寓四楼会议室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动放弃,特此通知。

遗失声明

我本人龚旭芳在2024年12月中旬至2025年1月中旬将10张盖有《鄂尔多斯华拓矿业有限公司》公司章程和法人章A4空白纸遗失,在上述时间段内,如有任何未经鄂尔多斯华拓矿业有限公司授权的,或未经公司总经理马辉审核的合同协议等资料出现,我公司将一律不认可,并保留所有维护公司利益的追责权利。

注销公告

内蒙古佛教学院(统一社会信用代码521500000755698673)根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,院委会于2025年2月10日决议拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人自见报之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

内蒙古蒙际通物流有限公司不慎遗失以下普通货物车辆《道路运输证》,车牌号:蒙BA6553;蒙BB9258;蒙BA2312;蒙BA5895;蒙BA4765,特此声明作废。
包头市标润汽车贸易有限公司内蒙古蒙际通物流有限公司道路运输证,声明作废

注销公告

内蒙古海森实业有限公司科尔沁左翼中旗分公司于2025年2月20日决议注销公司,自2018年8月17日成立至2025年2月20日期间未开展任何业务。总公司内蒙古海森实业有限公司的业务事宜、债权债务、法律责任等一切事宜均与我司无任何关系,因总公司违法法人被司法执行,我司注销手续无法取得采取登报公告注销。2025年2月20日

遗失声明

●高俊伟将内蒙古金诺房地产开发有限公司责任公司开具的绿树景观苑7号楼2单元2楼东户的代办房本费收据丢失,收据编号0074693,金额10501元,声明作废
●新城區永秀木门经销店丢失开户许可证:存款人查询密码及法人章一枚,账号0602113009100034755,核准号J1910023693301,开户行:工行呼和浩特海拉尔东路支行,声明作废

●内蒙古聚安达新能源有限责任公司遗失蒙AU382挂(黄色)道路运输证正副本,内蒙古交许可呼字150123009223号;蒙A17977F(黄绿色)道路运输证正副本,内蒙古交许可呼字150123009804号,声明作废
●宋旭东遗失内蒙古中实置业发展有限公司开具的中实新都会北区2号楼2单元901银行按揭收据1张,编号zsy6149,金额590000元,声明作废
●准格尔旗学易考书屋(统一信用代码92150622MA0PYCDK4X)遗失公章、财务专用章及法人章各一枚,声明作废
●李明二遗失驾驶证,证号:152822198008081216,声明作废
●张艳秋将医师执业证书丢失,证书编号241150105000231,特此声明
●呼和浩特市咪特鹿游乐有限公司银行查询密码纸遗失,开户行:中国工商银行呼和浩特光明支行,声明作废
●卢国富遗失残疾人证,证件号152201194607232036,声明作废
●(父:张燕飞,身份证152527198210063914;母:王永梅,身份证14222319940115422X)张淳皓,身份证152527201601240038,遗失出生医学证明,出生证编号PI50099226,声明作废

●本人高博将呼和浩特市新城区毫沁营镇南滨水新村15号楼一单元一层西户89.2平方米购房收据(肆万玖仟零陆拾元整,收据编号0041962)丢失,特此声明作废,由此造成一切后果由本人承担
●李长生遗失内蒙古尖峰房地产开发有限责任公司的滨海阳光B区2号楼2单元202室定金收据一张,收据号2843397,金额5000元,声明作废
●玉泉区听雨虹防水材料经销部遗失密码纸,账号号码:0602027009200024866,基本存款账户编号:J1910021447702,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特工农兵路支行,声明遗失
●内蒙古飞豹农牧业发展有限公司遗失开户许可证和存款人查询密码,核准号:J1910013082601,开户银行:蒙商银行股份有限公司呼和浩特新苑支行,声明作废
●同磊将内蒙古金诺房地产开发有限公司呼和浩特金桥支行,声明作废
●代满仓(身份证152826195810110039)遗失退伍军优证,卡号62147XXXXXXX081968,声明作废
●内蒙古贝叶斯科技有限公司(统一社会信用代码91150104MA13U48H6E)遗失公章一枚,声明作废
●山西艾伦集团股份有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码91150102MA6CECCJ10)遗失公章、财务章及发票章各一枚,声明作废
●内蒙古必威安泰生物科技有限公司遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY31501230121367,声明作废

●赛罕区红姐大饭包餐饮店(个体工商户)遗失营业执照正本,统一社会信用代码JY21502033050105,声明作废
●和林格尔县宏顺达运输有限责任公司(统一社会信用代码911501235528396212)遗失公章一枚,声明作废
●冯轲遗失蒙A73356的道路运输经营许可证(证号150102002536)及营运证(证号150102006082),声明作废
●(父亲:姚建平,母亲:谢晓红)姚涵月遗失出生医学证明,出生证编号O150180234,声明作废
●中凌国际能源(内蒙古)有限公司(统一社会信用代码91150902MA6CECD629W)遗失发票专用章,声明作废
●呼和浩特顶津饮品有限公司工会委员会(统一社会信用代码:811501236834019967)不慎遗失银行开户许可证,声明作废
●内蒙古驰承文旅有限公司的公章遗失,公章编号15012510008272,声明作废
●武川县个体周玲龙遗失道路运输经营许可证正本,证号150125005205;道路运输证正本,证号150125008324,声明作废