

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

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》)



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

分类广告

广告
刊登
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(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,其余刊例简称“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

公开道歉信

本人郑玉红因销售不符合食品安全标准的食品行为,侵犯了不特定多数消费者的合法权益及社会公共利益,对此深表歉意。现根据鄂尔多斯市伊金霍洛旗人民检察院公益诉讼请求,在此向广大消费者赔礼道歉,特此声明致歉。

致歉人:郑玉红 2025年2月19日

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园区硅碳产业园,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/1ZIN5PlgPeBT93nDrz0xw 提取码: fkpj,公众意见表链接: http://www.mee.gov.cn/xsgk/2018/xsgk/xsgk01/201810/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

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日发布股东出资缴款公告,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日召开股东大会,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东资格。

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东资格,由公司发出处罚及除名通知。

公司现通知贵方:自本通知发出之日起,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东资格。

特此公告。

包头市巨力物业服务有限公司 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,坟碑姓名为刘子良,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弃权,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章》和法人章A4空白纸遗失,在上述时间段内,如有未经鄂尔多斯华拓矿业有限公司授权许可的,或未经公司总经理签字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,请债权人自觉申报债权,自公告之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

内蒙古古佛教学院有限公司 2025年2月10日

遗失声明

内蒙古吉通物流有限公司不慎丢失以下普通货物车辆《道路运输证》,车牌号蒙BA6553、蒙BA9765,特此声明作废。

内蒙古吉通物流有限公司 2025年2月10日

注销公告

内蒙古占海焱实业有限公司科尔沁左翼中旗分公司于2025年2月20日成立至2025年2月20日期间未开展任何业务,总公司内蒙古占海焱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,因总公司已去法人被可罚执行,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责任公司开具的绿树景苑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。

内蒙古自治区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。

内蒙古自治区永秀木门经销店丢失

开户行:工行呼和浩特海拉尔东路支行,声明作废。

内蒙古自治区永秀木门经销店丢失

开户行:工行呼和浩特海拉