



每天都捨不得睡覺？睡太少易引起這 3 種健康危機

2019-09-03

做完每一天的事，總算可以好好休息片刻的時候，都會發現一天已經快過完了，但是自己卻還沒有享受到私人時光，於是就出現了一種獨特的現象，就是會「捨不得」睡覺！



圖片來源：photo-ac

哪些族群常捨不得睡覺？

其實這已經快變成現代人的生活模式，因為每一天工作量極大，常常無法好好休息，無論是公事、還是家事，都讓人常常忙到半夜。

所以好不容易忙完了一天，想要靜下來做自己事的時候，就會想要滑滑手機、看一下最近熱映的戲劇，才會讓自己覺得有在生活的感覺。但是這一段自己的私人時光，常常讓大家越來越晚睡，不知不覺之間變成夜貓族。

於是就出現一個惡性循環，每天很晚睡，卻又因早起而沒精神，讓讀書或工作的效率下降，導致所要耗費的時間被拉長，就擠壓到自己的休息時間。然後又因為滑手機、追劇造成晚睡，如此日復一日下來，就容易出現 3 種對身體健康造成極大危機的疾病。

別再捨不得睡覺啦！

1. 不愛睡覺易失智

致力於大腦科學研究，現任中央大學認知神經科學研究所講座教授洪蘭，曾於著作的《從大腦看人生》一書中提到，至少已經有 8 個實驗已經發現，睡眠品質和半夜醒來的次數可以預測多年後的認知功能，其中有 5 個研究結果都和阿茲海默症有關。



紅茶、綠茶喝哪一種好？6 種茶葉功效大公開
2019-07-16



手機吃到飽哪家最便宜？盤點台灣 5 家電信方案給你知
2019-07-06



這麼多種堅果，什麼最好？改善身體 4 種困擾靠它們！
2019-06-17

睡眠呼吸機
CPA
PROFE

飛利浦自動呼吸

廣告



長肌肉只吃蛋白質夠嗎？4 種增肌必備營養素不能少！
2019-08-22



常失眠、便秘又易怒？多吃這 3 種堅果讓身體變更「鎂」
2019-07-26



賀一航大腸癌病逝 研究：每天吃 2 顆核桃能預防大腸癌
2019-06-04



夏天喝什麼最消暑？5 種飲品不只解渴還能防病
2019-08-16



圖片來源：photo-ac

像是有個研究在追蹤受試者 22 年和 28 年後都發現，年輕時沒有睡好會讓類澱粉蛋白(Beta amyloid)沉積在神經細胞上，增加老年失智症的風險。

這是因為人體在睡覺時，大腦會修補受損的神經細胞及組織，此時也會一併代謝掉大腦運作後所產生的廢物，並且分泌血清素、正腎上腺素和生長激素等賀爾蒙為維持身體機能運行。所以缺乏睡眠時，會影響注意力及執行力，導致反應速度下降的情形。

2. 工作到半夜易罹癌

被封為最年輕、最有影響力之創業家李開復先生，大家都知道他有個「鐵人」封號。從大學時代起就是夜貓族，再遇上考試時就靠咖啡因來撐著，在讀博士班時，一個人要顧 10 幾台的機器跑分析，於是就養成了無法安穩上床睡覺的習慣，所以進入職場的他，若不把email全部回完就沒辦法上床睡覺。

這樣長時間以來的睡眠不足，甚至要靠安眠藥才能入睡的情況，其實讓李開復先生感到非常疲憊，也讓他後來罹患了癌症。

PChome 24小時購物網

30天滿意試用



乾濕兩用
加送紳士

德國百靈
新三鋒電鬍刀

\$4288



圖片來源：[photo-ac](#)

晚上 11 點後就是人體進行細胞修復的時間，此時免疫系統作用的時間，但李開復先生常處理工作到半夜，讓身體無法達到真正的休息，身體還要應付額外的需要，就容易導致疾病的發生。

3. 失眠易中風

根據《Heho健康網》報導，失眠會導致中風風險增加，報導中也引述 2014 年嘉南藥理大學跟奇美醫院的共同研究報告，經由分析台灣健保資料庫中的資料，選出 2 萬 1000 名失眠者、6 萬 4000 名無失眠情形者，在追蹤 4 年後發現有失眠者比沒有失眠者的中風機率多出 1.8 倍的風險。

這是因為失眠也是心血管疾病的症狀之一，像是冠狀動脈阻塞跟高血壓，都會造成心臟缺血，讓身體的氧氣供應不足，導致睡眠中樞無法正常運作，讓人體呈現一種明明很累、但是又睡不著的情形。（更多閱讀：[失眠不會爆肝但是會中風！研究：34歲以下失眠中風風險高8倍](#)）

文 / 彭幸茹

延伸閱讀：

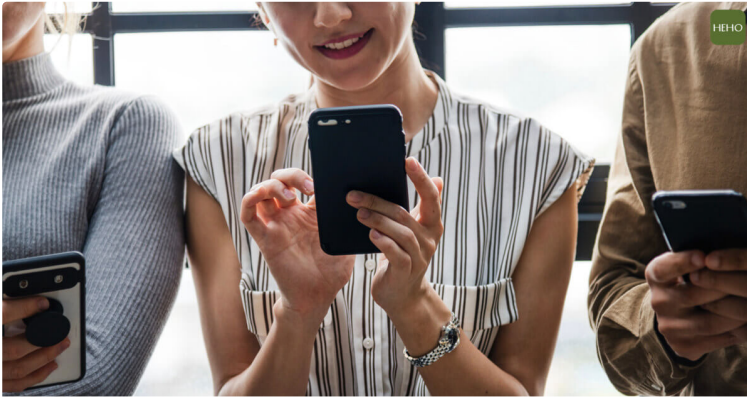
[出現白髮、狂掉髮表示有年紀了？吃對營養讓頭髮更健康](#)

[吃益生菌可以配溫開水嗎？服用益生菌的正確 4 方法告訴你！](#)

[走沒幾步路就喘吁吁？3 運動有效改善心肺功能](#)

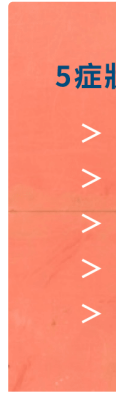
>> [加入 Heho健康 LINE@ 好友，健康知識不錯過！](#)

最多人喜歡的



手機吃到飽哪家最便宜？盤點台灣 5 家電信方案給你知

● · Heho生活



常失眠、倦

● · Heho生



讀者留言



在此輸入你的留言...

登入

註冊

關於Heho生活

[隱私權政策](#)
[著作權聲明](#)
[聯絡我們](#)
[投稿專區](#)
[希望堅果](#)

追蹤Heho生活

[Facebook](#)
[Instagram](#)
[YouTube](#)
[LINE@](#)
[LINE TODAY](#)

Heho生活相關網站

[Heho健康](#)
[Heho癌症](#)
[Heho健康管理](#)
[Heho討論版](#)