

# 经常熬夜可诱发脑出血

刘超博，曾鸿君（上海市浦东医院，上海 201300）

脑出血是临床常见的一种危重疾病，指非外伤性脑实质内血管破裂造成的出血。脑出血发病急，进展迅速，发病1个月死亡率高达35%~52%，且发病6个月仍有80%存活患者遗留残疾，对其身心健康造成严重影响。近年来，因生活压力的不断加剧，越来越多的熬夜人群发生脑出血。

## 脑出血的诱发因素

脑出血存在多种诱发因素：

(1) 情绪变化明显可使交感神经兴奋，加快心跳，血管随之收缩，最终导致血管压力过大而破裂出血。

(2) 不合理的作息习惯可升高血压，使血液变得黏稠，易造成血管的痉挛性收缩，诱发血管破裂。

(3) 不良生活习惯是潜在的诱发因素。

(4) 天气变化可影响人体代谢，使肾上腺素上升，易引发血压快速上升，诱发脑出血。

根据有关资料显示，脑出血好发于中老年男性，最突出的表现为昏迷、偏瘫等，若治疗不及时或未得到彻底治疗，易产生各种后遗症，如吞咽障碍、运动障碍等，不仅会给患者身体、心理带来重大影响，而且会给家庭带来巨大的负担。

## 长期熬夜的危害

经常熬夜对身心损害很大。(1) 精神方面：可引起困倦、精力不集中、记忆力减退、性格改变、工作效率低下等。(2) 身体方面：有损眼健康，出现消化系统、心血管系统、生殖系统的疾病。其实，熬夜对身体最大的伤害是影响免疫力。如果晚上睡眠不足，会导致免疫功能下降，身体容易发生感染，甚至诱发癌症。

## 长期熬夜身体会出现的变化

长期熬夜会打破人体正常的作息规律，造成体内激素异常分泌，对脑功能产生一定的影响。并且，熬夜的人往往存在不良生活习惯，如抽烟、缺少运动等，极易增加脑血管意外的发生风险。

长期熬夜，身体主要会出现以下方面的变化：

(1) 记忆力、注意力降低；(2) 新陈代谢紊乱、自身免疫力下降；(3) 脱发，皮肤发黄、暗沉，出现黑眼圈、黑头、粉刺等；(4) 造成机体相关激素分泌失调，进一步增加食欲，引发肥胖；(5) 熬夜在世界卫生组织国际癌症研究机构致癌清单中属于2A类致癌物；(6) 对心脏造成危害而诱发猝死。

## 熬夜是脑出血的诱因

熬夜是脑出血的诱因，但不是病因。长期熬夜会引起血压升高，造成颅内的小血管发生硬化，可能引起脑血管破裂出血。同时，熬夜可导致机体免疫力降低，更易受到疾病的侵害。

## 脑出血的危险信号

(1) 剧烈头痛：是脑出血初期的症状，疼痛主要位于大脑出血的一侧，同时常伴头晕。特别是小脑与脑干出血时，头晕症状更为明显。

(2) 呕吐：一旦发生脑出血，常会导致颅内压增加，对呕吐中枢造成刺激，进而引起呕吐。出血部位如在呕吐中枢周边，也可能引起呕吐症状。

(3) 肢体偏瘫：脑出血出现在大脑内囊的概率较大，而内囊部分神经传导束较为密集，其中包括控制肢体运动的神经。若出血形成的血肿对内囊造成刺激，极易造成神经无法正常传导，最终引发

肢体偏瘫。

(4) 言语不清：脑出血患者在发病早期可出现口齿不清、讲话困难的症状，主要是因脑部出血压迫相关语言中枢所致。后期压迫大脑中枢神经，可使患者处于意识模糊、神志不清的状态，随着病情加重，会出现大小便失禁。

(5) 局部出血：脑部出血如果对视神经造成压迫，会使患者眼部出现异常，有眼底出血的临床表现，同时还可能造成视力受损。此外，脑出血可造成颅内血压上升，直接对鼻腔造成刺激，患者会出现流鼻血的症状，且随着病情不断发展，流鼻血次数会增多。

### 脑出血的危害

(1) 瘫痪或肌肉运动丧失：身体的一侧或全身出现瘫痪，失去对部分肌肉的控制，包括脸或手臂一侧的肌肉。

(2) 说话或吞咽困难：可能会对口腔和喉咙肌肉的控制造成一定影响，导致难以清晰地说话或正常进行吞咽。

(3) 语言及理解困难：可能造成患者在说话、理解、阅读或写作方面的困难。

(4) 记忆力丧失或思维困难：部分患者会有一些失忆的经历，也会在思考、判断、推理和理解概念方面出现问题。

(5) 情绪问题：患者难以控制自己的情绪，加之疾病、治疗等多方面因素影响，不良情绪会进一步加重，可能患上抑郁症。

(6) 行为和自理能力发生变化：患者可能会因生活无法自理，从而需要他人的照顾。

### 如何改掉晚睡强迫症

(1) 不要享受拖拉的成就感：部分人会因自己在最后一刻完成了工作而获得成就感，殊不知这样反而会加重拖拉程度，增加不必要的压力。

(2) 学会慢慢调整习惯：学会改善不良生活习惯，尽可能避免将工作带回家，每周让睡觉时间提前 30 min；养成正确的认知，避免持续沉浸在压力中，同时为压力提供一个合理的宣泄出口；可多参与锻炼，养成晨练的习惯。长此以往，早睡早起的习惯即可固定下来。

(3) 控制晚睡行为的发生：出现晚睡想法后，应努力、认真、正面去面对，增强对抗这种想法的意志力。

(4) 学会多种减压方式：例如唱歌、逛街、绘画等。

(5) 转移注意力：首先选择某些特定的行为以取代强迫性行为，任何有趣、建设性的行动都可以实施，最好是从事自己的爱好活动，如运动、听音乐、读书等。

### 脑出血的日常预防

(1) 高血压人群一定要按时服药，保证血压处在正常范围内；糖尿病人群应严格控制血糖，定期评估颅内血管状况。

(2) 合理安排工作和生活，确保充足睡眠，避免过度劳累，养成良好的生活习惯。饮食以清淡为宜，少食动物脂肪或胆固醇含量高的食物等。

(3) 严禁吸烟酗酒，保持大便畅通，避免过度用力排便。

(4) 注意季节变化，防寒避暑，适当增减衣物，因为温度变化会对血管舒缩功能产生影响，导致血压波动幅度加剧。

### 长期熬夜可引发脑出血

长期熬夜有可能引起脑出血。脑出血最常见的原因是高血压，而经常熬夜会造成血管硬化、斑块形成、高血压形成等。所以，为避免经常熬夜造成脑出血，平时睡眠要充足，运动要适量，以保证血压控制在正常范围内。