

# 当心睡眠不足悄悄拉高孩子血压

对于正在发育期的孩子来说,睡眠不足不仅影响身高、注意力,还会直接扰乱心血管节律,埋下成年后罹患高血压、心血管疾病的隐患。这并非危言耸听。

近年来,越来越多临床研究与数据显示,高血压已不再是老年人的“专属病”,而呈低龄化发展趋势。长期睡眠不足,已成为儿童血压升高的重要隐形推手——多项权威研究证实了睡眠与儿童血压的强关联,即睡眠时间越短,患高血压的风险越高。睡眠不足儿童发生高血压的风险是睡眠充足儿童的1.33至1.93倍。

究其原因,儿童正处于心血管系统发育的关键期,睡眠不足会从神经、激素、节律三方面破坏血压平衡。具体来看,睡眠不足时,身体处于持续紧张状态,交感神经过度兴奋,导致心跳加快、血管收缩,血压自然升高。长期睡眠不足还会影响生长激素分泌,导致肥胖、胰岛素抵抗,同时扰乱血压调节系统的平衡,进一步推高血压。睡眠质量同样重要,打鼾、张口呼吸、夜间频繁惊醒,会使睡眠变得“碎片化”,即使时长足够,也无法达到深度休息的效果,同样会导致血压波动、持续偏高。

更值得警惕的是,儿童高血压大多没有明显症状,容易被家长忽略。而长期血压偏高会损伤血管、心脏、肾脏,让孩子在小小年纪就患上心血管慢性病。

那么,孩子到底该睡多久?不同年龄孩子的睡眠标准一样吗?

按照国家卫生健康委与教育部标准,不同年龄段儿童的睡眠时间低于以下时长即为睡眠不足:

0至3月龄婴儿:13至18小时;  
4至11月龄婴儿:12至16小时;  
1至2岁幼儿:11至14小时;  
3至5岁学龄前儿童:10至13小时;  
中小學生:8至10小时。

在日常生活中,家长应做好以下三件事,帮助孩子睡好觉、稳血压。

## 一、守住睡眠底线,拒绝“无效熬夜”。

不要让写作业、刷题、刷手机挤占孩子的睡眠时间。固定就寝和起床时间,周末也不要打乱作息,避免昼夜节律紊乱加重血压负担。

## 二、打造助眠环境,提升睡眠质量。

孩子睡前1小时应远离手机、平板等电子屏幕,关闭强光;卧室保持安静、遮光、温度适宜;避免睡前剧烈运动、吃得过饱、饮用含糖饮料,以减少夜间觉醒。

## 三、联动生活方式,全面保护心血管。

控制高盐、高油、高糖饮食,多吃蔬菜水果,预防肥胖;避免久坐,每天保证至少1小时户外运动,改善血管弹性;减少学业压力,避免长期紧张焦虑,帮助孩子情绪放松。

此外,如果孩子出现频繁头晕、头痛、注意力不集中、容易疲劳、夜间打鼾憋气,且长期熬夜、睡眠不足,家长应及时为其测量、监测血压。

(据《光明日报》)



本版组稿 李鹤

## 科学应对儿童过敏

儿童过敏的早期信号隐匿易被忽视,需要科学应对,呵护孩子健康成长



春风送暖,草木萌发,儿童外出踏青增多,过敏性疾病也随之进入高发期。面对孩子的过敏症状,不少家长容易陷入“长大就会好转”的误区,往往错过早期干预的最佳时机。医生提醒,儿童过敏的早期信号隐匿易被忽视,需要科学应对,呵护孩子健康成长。

新华社发 程硕作

## 警惕男性抑郁症的非典型信号

“男儿有泪不轻弹”的传统观念将许多男性塑造成沉默的“硬汉”,却也让他们在情绪低谷时更难被察觉。男性并非不会罹患抑郁症,只是由于习惯隐藏情绪,导致漏诊率相对较高。打破这一刻板印象,是帮助男性应对抑郁症的第一步。

### 男性抑郁症的三种非典型信号

男性抑郁症往往不表现为悲伤、哭泣等典型症状,常表现为三种非典型信号。

**情绪反向表达。**男性极少主动诉说内心的无助感,更多表现为易怒、烦躁、攻击性增强等外在行为。这种情绪表达方式是他们内心痛苦难以直接倾诉时的心理代偿反应。

**行为替代成瘾。**有些男性试图通过酗酒、吸烟、过度投入工作、沉溺网络游戏等方式来逃避心理痛苦。

**身体发出警报。**无器质性病变的反复头痛、失眠、胸闷、消化不良等症状,可能是抑郁情绪在躯体上的体现。

### 男性抑郁症的多重诱因

多种压力的叠加极易使男性心理承受能力达到极限。

**事业压力。**社会期望带来的职场压力,晋升瓶颈、竞争失利、人际矛盾都可能引发男性强烈的自我价值否定。

**经济压力。**作为传统意义上的家庭经济支柱,男性承担着房贷、教育、赡养等方面的沉重压力。经济状况的波动极易触发男性的焦虑和自责情绪。

**情感缺失。**为维持坚强的外在形象,许多男性主动隔绝情感交流,导致孤独感不断累积,心理压力日益加重。

### 家庭与社会应给予男性更多关注

帮助男性应对抑郁症,需要个人、家庭和社会共同努力。

**摒弃错误认知。**情绪的宣泄不是软弱的表现,而是心理调节的正常方式。男性应勇敢表达情绪,不必强行压抑自己。

**用理解替代偏见。**当身边的男性出现情绪波动、行为异常或躯体不适时,家人和朋友不应简单指责他们“软弱”“矫情”,而应耐心倾听,给予陪伴和安慰。

若男性长期处于情绪低落、易怒、失眠等状态,且严重影响工作和生活,应及时到正规精神卫生机构就诊。②12

(周口精神康复医院 李振)