

投稿類別:健康護理類

篇名：

熬夜傷害非死不可

作者:

馬詩綺。光復中學。綜二 61 班

謝靜玟。光復中學。綜二 61 班

賈好晴。光復中學。綜二 61 班

指導老師：

古淑瑩老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

「熬夜」是青少年族群罹患心肌梗塞的大元兇，睡覺可以讓細胞、生理系統有充分休息，熬夜會讓自律神經變得很不穩定，心血管也會受到波及。雖然經醫學研究證實人類能睡到 7.8 小時最為理想，對正值生長發育時期的高中生而言每天睡 10 個小時其實不誇張。「網路的便利性讓使用者倚賴，漸漸離不開網路，造成網路成癮的病症，讓人們的現實生活受到衝擊。」（邱惟湘，2013）

### 二、研究目的

- （一）了解青少年長期熬夜的狀況。
- （二）了解熬夜的影響。
- （三）了解青少年熬夜的原因

### 三、研究流程



## 貳、正文

### 一、熬夜會帶來的疾病

#### （一）心血管的風險

熬夜猝死的人，大多數死於突發的心臟病。原因是熬夜導致生物鐘紊亂，交感神經過度興奮，使心跳加速，引發室速、室顫，造成心源性猝死。還有一些人死於腦中風，原因是血壓過高使腦血管破裂。短期睡眠剝奪就足以使交感神經系統緊張，並導致血壓升高、腎上腺素等壓力激素分泌增加、心跳不規則。

#### （二）容易肥胖

熬夜的人都容易肚子餓，就會想要吃東西，熬夜會令人體內的激素產生變化，使得刺激食慾的生長激素水平升高，抑制食慾的瘦素的水平降低，如此一來，人們就會胃口大開，太餓了，硬要不吃也難。人們的身體活動減少，運動消耗變少，熱量就會囤積轉化為脂肪，令人肥胖。

### (三) 青光眼

勞累過度、睡眠不足、情緒波動、飲食不節或暴飲暴食等因素，可能影響血管神經調節中樞，使血管舒縮功能失調，這些因素均會導致眼壓的急劇升高，導致青光眼急性發作。葉翠雲（2015）指出「**青光眼為視神經疾病，眼壓超過眼睛所忍受程度，導致視神經壓迫，而視野缺損，全世界的成人失明的原因之一。**」印證了熬夜會導致青光眼及失明的說法。

### (四) 近視

長期在黑暗中日用手機或者是看書，經過一整天的用眼後，眼內組織需要在睡眠期間進行修補、代謝，以維持正常生理作用。

### (五) 自律神經失調

人體在白天的時候交感神經活絡，心跳及腸胃蠕動都會加快，在夜晚時內臟的交感神經處於休息狀態，很自然的會疲累想睡，可是很多人在該睡覺的時候沒有睡，靠咖啡或是茶來提神，刺激交感神經的作用，容易造成內臟的自律神經失調。若夜晚空腹時喝這類含咖啡因的飲料對腸胃的黏膜造成刺激，易引起腹痛。鍾佳詔（2006）指出「**自律神經失調是可以預防與改善的，不是你多吃藥，而是讓你的生活作息回歸正常規律，注意不要過度勞累。**」印證了熬夜會導致自律神經失調的說法。

### (六) 容易得感冒

熬夜會降低人體的免疫力，相關的報導指出「**每天睡眠不足 7 小時會降低人體免疫能力，增加患感冒風險。**」、「**睡眠品質低可能影響細胞激素或組胺，從而影響人體免疫功能。**」（大紀元，2009）。

### (七) 反應遲鈍

熬夜睡眠會導致解決問題能力下降、判斷力變低、警覺度下降。睡眠不足會使腦袋不清晰，上課時，反應總是慢半拍，判斷力下降，導致回答問題時常出錯；走路時警覺度下降有可能導致意外發生。

## （八）食慾不佳、頸椎痠痛

睡眠不足會影響到食慾，有些人可能會吃很多，有些人可能吃的很少，這些現象都是異常的；睡眠不足也可能導致全身痠痛，尤其頸椎部分，尤其明顯。

## 二、熬夜的後果

### （一）容易有黑眼圈

晚上生理休息時間而沒休息，造成眼睛過度疲勞，眼睛周圍的血液循環不良，而引起黑眼圈、眼袋。

### （二）賀爾蒙失調

人體內存在生理節律，如同時鐘一樣正點運行。人體正常的生理活動在於，體內激素的含量、生物酶的活性在一星期、一個月乃至一年四季中有規律的運行。而當人們不遵循生理規律，經常熬夜，就很容易導致賀爾蒙失調。

### （三）記憶力減退

熬夜會導致生物鐘紊亂導致神經系統興奮，大腦得不到很多好的休息，而造成白天出現的沒精神、頭痛、記憶力減退以及注意力不集中現象。健康雜誌（2013）報導「睡眠對短期記憶轉中長期的記憶有幫助。睡眠後，會演化出在睡眠時會做其他事，這說明睡眠，在清除大腦毒素。」。

### （四）容易引起糖尿病

睡眠不夠充足會導致血糖偏高，會刺激大腦皮層，使大腦皮層的活躍導致下丘腦的交感神經中樞興奮，血液中胰高血糖素含量升高，抑制胰島素的分泌，從而引起血糖的升高。每日頭條（2016）報導「每夜睡眠少於5小時的人比普通人得糖尿病的機率高2.5倍。」。

### （五）死亡機率大增

長期缺乏睡眠，會令人皮膚暗黃粗糙、免疫能力下降，加上熬夜都是久坐不動，增加了患上心血管疾病、高血壓、中風、糖尿病等疾病的可能，同時還會導致失眠、健忘、易怒、焦慮不安等症狀。

#### (六) 女性長期熬夜容易導致不孕

醫生說，近些年來因長期熬夜導致卵巢儲備功能下降，女性出現不孕的人越來越多；經常遇到 30 多歲的女性，卵巢已老化得像 40 多歲的，一問基本上都是平時工作壓力太大，經常熬夜所致。每日頭條（2016）報導「**經常熬夜的女性會發生不可逆的早衰，尤其是卵巢早衰，就會導致不孕。**」。

#### (七) 記憶力無法集中

每日頭條（2016）報導「**熬夜的隔天，上班或上課時經常會頭昏腦脹、注意力無法集中，甚至會出現頭痛的現象，長期熬夜對記憶力也有無形的損傷。**」。

#### (八) 罹乳癌

乳癌與環境和生活習慣有關。沒有維持規律運動，吃高熱量、高脂肪食物，是罹癌的危險因子；而熬夜、沒有足夠睡眠，會使腎上腺素異常增生，會增加罹癌風險。大紀元（2016）報導「**燈光下不休息會影響激素的分泌，褪黑激素的分泌時間是在夜晚，不休息它就不會分泌，同時提高動情激素的分泌量。**」

### 三、了解青少年爲了什麼原因熬夜

#### (一) 課業壓力

現在功課的競爭壓力，學生放學後不是到安親班就是補習班，結束回家後還要做功課，常常做完功課已是大半夜，在這種學業的壓力下長期睡眠不足，影響第二天的課業吸收，因此學習成效也跟著大打折扣。兒福聯盟（2011）指出「14%學生「**因課業壓力而失眠**」，8.8%「**因課業壓力會頭痛**」，6.4%「**因課業壓力沒食慾**」，6.4%「**因課業壓力有自傷的念頭**」」。

#### (二) 網路成癮

「網路成癮」是時下年輕學生普遍的現象，經常熬夜沉溺於網路世界，天下雜誌（2012）報導「**過度使用網路所造成的心理健康問題，過度使用網路已不再只是某種社會現象，而是心理疾病。**」

### (三) 追劇

現在網路越來越發達，觀看五花八門的戲劇十分容易，「韓劇」、「日劇」、「陸劇」讓很多人為之瘋狂，很多高中生為了看影片而錯過了最佳睡眠時間，沒讓身體好好休息，腦部也一直處於緊繃的壓力，容易造成情緒上的焦慮也使腸胃較易出現狀況。

### (四) 精神壓力

大家都只是專注於 3C 產品，疏於溝通，漸漸的大家的感情更加薄弱，對於現在社會的現象產生不安定感，不論是在學校或在家裡人際關係及相處模式有所疑惑，一但遇到煩悶及困擾的事情無法得到有效的紓解，心理壓力會逐漸擴大，在此情況下失眠睡不著變成常態。

## 四、熬夜的小秘訣

### (一) 增加足夠的營養

熬夜容易大量消耗體力，所以要多補充蛋白質，例如：蛋豆魚肉類、易消化、水分含量高的食物。

### (二) 增加大腦含氧量

保持空氣流通，以免大腦缺氧，壹讀（2016）報導熬夜「可多吃含有較多卵磷脂、谷氨酸的品種，如雞蛋、燕麥等。」。

### (三) 選擇適合的提神食物

熬夜大家最先想到的就是喝咖啡、茶來提神，但它們都容易消耗體內的維生素 B 群，所以要多吃維生素 B，它可以讓精神越來越好，腸胃不好的人，可以改喝枸杞子泡熱水喝。

### (四) 拒絕甜食

在晚上的時候吃甜食會導致消耗維生素 B，吃多了還會導致肥胖。所以，熬夜時一定要對甜食說不。

#### (五) 吃足夠的維生素

多吃維生素 A、B，可以提高對昏暗光線的適應力，也可以讓自己的眼睛更有營養，是有善防止視覺疲勞的方法。

#### (六) 多到戶外走動、情保持愉悅

適度從事一些戶外活動，加強體能減少熬夜後的疲勞，保持規律正常的作息及愉快的心情。

### 五、改善方法

(一) 睡前一個小時禁止使用手機：「研究已證實睡前曝露在這種光線下幾個小時，將導致褪黑激素濃度被抑制，讓人變得非常難以入睡。」（知識大圖解，2015）

(二) 午睡不超過 30 分鐘：「每天睡午覺超過 30 分鐘對健康的危害很大——可能會引起，高血壓、高膽固醇血症、腰腹肥胖以及血糖過高等。」（每日頭條，2016）

(三) 不超過晚上 9 點洗澡：「睡意在體溫下降後來臨，洗熱水後會使體溫升高。大晚洗澡會影響睡眠，容易失眠的人要特別重視。」（每日頭條，2016）

### 六、問卷分析

藉由問卷調查了解高中生熬夜情況與知道熬夜有的傷害，本研究對象為高中生，因研究目的擬定問卷後在網路上發放問卷，本次發放問卷 314 份（一年級 55 份，二年級 133 份，三年級 122 份），共回收 314 份，有效問卷 314 份，回收率 100%。

#### (一) 基本資料

本研究之研究對象為一年級 55 人、二年級 133 人、三年級 122 人，男性 127 人、女性 187 人，幼保科 94 人、應英科 75 人、汽修科 62 人、餐飲科 83 人。基本資料彙整如（表一）。

表一：基本資料

		人數	百分比
年級	一年級	59	17.7
	二年級	133	42.9
	三年級	122	39.4
性別	男	127	40.4
	女	187	59.6
科別	幼保科	94	29.9
	應英科	75	23.9
	汽修科	62	19.7
	餐飲科	83	26.4

(二) 問卷內容

研究指出 38.9% 的人有打工的習慣，另外 61.1% 則是沒有打工的習慣（如圖 1）。11.5% 的人有補習，則另外 88.5% 的人沒有補習（如圖 2）。

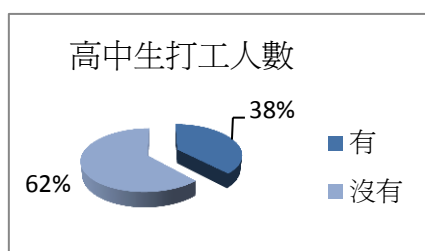


圖 1：高中生打工人數

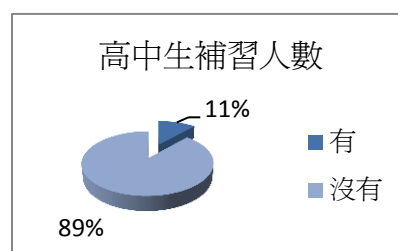


圖 2：高中生補習人數



研究指出一星期超過 12 點睡覺的次數，一次都沒有 6.1%（19 人）、3 次以下 22.9%（72 人）、5 次以上 20.7%（65 人）、每天都超過 12 點 50.3%（158 人）。（如圖 3）每天上床睡覺時間 9 點以前 5.4%、9 點到 10 點 5.1%、10 點到 11 點 13.7%、11 點到 12 點 22.9%、12 點以後 52.9%。（如圖 4）我們發現有超過一半的高中生幾乎每天都熬夜到 12 點後睡覺，這就說明了現在高中生有熬夜的傾向。

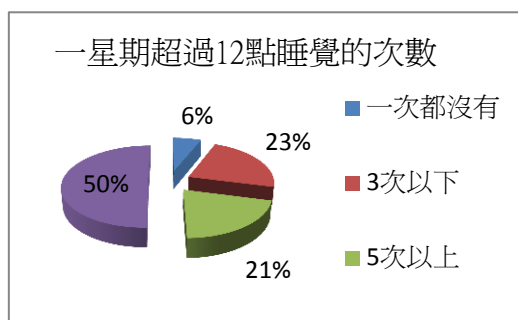


圖 3：一星期超過 12 點睡覺的次數

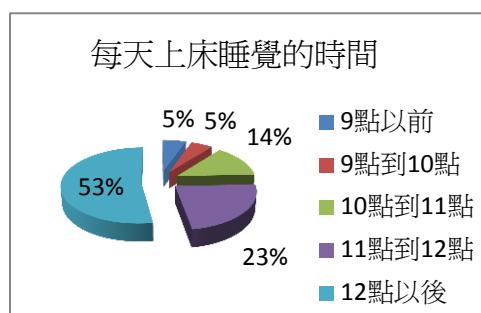


圖 4：每天上床睡覺的時間

研究指出 71% 的人因為玩 3C 產品熬夜，另外 7.6% 的人因為補習、22.9% 的人因為做功課、21.7% 因為玩電腦、20.1% 因為打工（如圖 5）。高中生使用 3C 產品的時間很多。

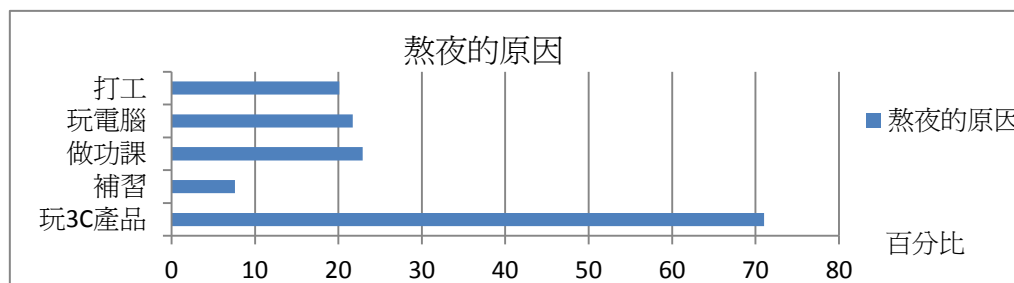


圖 5：熬夜的原因

研究指出熬夜後容易頭痛的人 45.2%、注意力不集中 77.4%、容易生氣 38.9%、記憶力下降 36%、體重增加 13.7%（如圖 6）。了解熬夜會有什麼傷害知道肝硬化的人 48.1%、心血管疾病 61.8%、賀爾蒙失調 62.4%、容易得糖尿病 18.8%、容易感冒 34.1%（如圖 7）。這讓我們知道熬夜對青少年會造成注意力不集中的影響很大，6 成以上的人了解對身體上的傷害最高的是賀爾蒙失調。

## 熬夜傷害非死不可

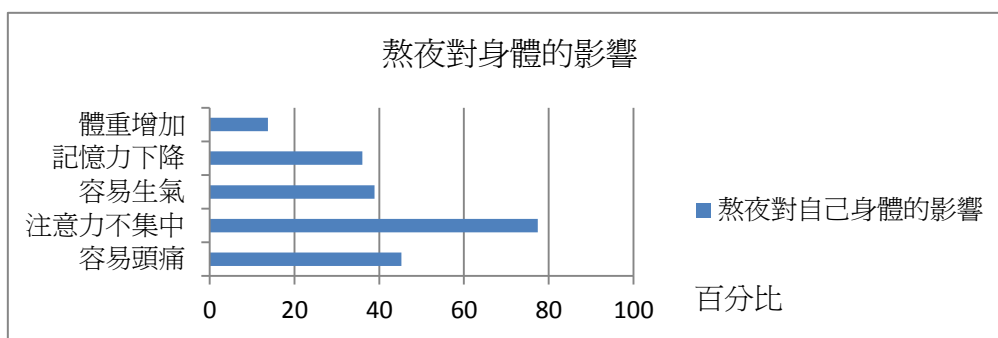


圖 6：熬夜對身體的影響

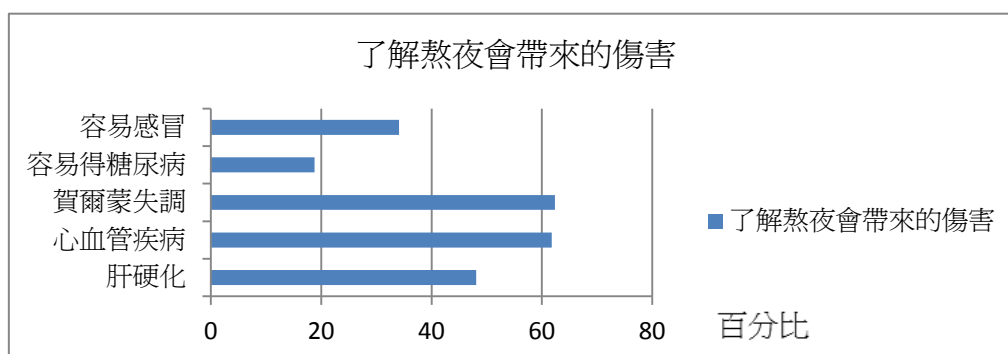


圖 7：了解熬夜會帶來的傷害

## 參、結論

本文是要了解青少年熬夜的狀況和原因，我們透過問卷調查發現，高達 71%的青少年是因為長時間使用 3C 產品導致熬夜，其次是 22.9%的人為了寫學校的功課導致熬夜，這讓我們知道，熬夜不僅讓他們帶來注意力不集中、容易頭痛，這些小毛病不但會讓學生的功課越來越不好，也會讓身體更承受不住。可以透過飲食與生活習慣上的調整，來降低熬夜帶來的傷害，改善熬夜情形，希望本文能對青少年的熬夜認知與熬夜改善帶來好的效應，也可以透過大眾媒體宣導熬夜傷害會帶來哪些問題

熬夜帶來的傷害真的很可怕，或許改變青少年使用手機的時間或是功課提早寫完，都會讓自己不需要熬夜來做這些事情，網路時代越來越進步，人手一台手機，每個人都疏忽了人與人之間應該有的情感。

## 肆、引註資料

邱惟湘（2013）。大學生網路使用行為與熬夜現象之研究。國立中山大學資訊管理系：碩士論文。

葉翠雲（2015）。經皮穴神經電刺激於青光眼病患眼壓之成效探討：隨機對照臨床研究。國立臺北護理健康大學 中西醫結合護理研究所：碩士論文。

兒童眼科（2011）。近視預防的好方法。2017年3月26日，取自

<mailto:http://www.eyedrlin.com.tw/front/bin/ptlist.phtml?Category=298491>

鍾佳詔（2006）。以良導絡及心律變異來評估遠紅外線對熬夜疲勞改善之影響。國立成功大學：碩士論文。

大紀元（2009）。研究指睡眠不足易感冒。2017年3月26日，取自

<http://www.epochtimes.com/b5/9/1/13/n2395286.htm>

健康雜誌（2013）。記憶力減退（康健雜誌 181 期）。2017年3月26日，取自

<https://m.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=68000>

每日頭條（2016）。經常熬夜的嚴重危害引發抑鬱。2017年3月26日，取自

<https://kknews.cc/zh-tw/health/vqbry2.html>

每日頭條（2016）。熬夜容易不孕。2017年3月26日，取自

<https://kknews.cc/zh-tw/health/zm3mv3q.html>

每日頭條（2016）。睡眠不足會變笨嗎？。2017年3月26日，取自

<https://kknews.cc/zh-tw/health/18958r2.html>

大紀元（2016）。睡眠不足會導致乳腺癌。2017年3月26日，取自

<http://www.epochtimes.com/b5/16/8/26/n8238921.htm>

兒盟福利（2011）。台灣的孩子累垮了？！。2017年3月26日，取自

[http://www.children.org.tw/news/advocacy\\_detail/338](http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/338)

天下雜誌（2012）。常見5症狀，檢測你是否網路上癮。2017年3月26日，取自

<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5043936>

壹讀（2016）。熬夜不傷身小秘訣。2017年3月26日，取自 <https://read01.com/jzoKxP.html>

知識大圖解（2015）。睡前一小時禁止使用手機。2017年3月26日，自取

<http://www.howitworks.com.tw/index.php/content-views/186-the-science-of-insomnia>

每日頭條（2016）。午覺睡多久最好？專家稱午覺超過 30 分鐘危害大。2017年3月26日，自取 <https://kknews.cc/zh-tw/health/zm4kyzg.html>

每日頭條（2016）。說你呢，晚上九點後別再洗澡了。2017年3月26日，自取

<https://kknews.cc/zh-tw/health/jx6qel.html>

## 附錄一

親愛的高中生您好：

我們想藉由這份問卷了解「高中生熬夜狀況」，希望能借用您幾分鐘寶貴的時間協助我們完成這份調查表，此問卷採不記名方式，請放心填寫，謝謝您！

### 一、基本資料：

- 1、性別：男 女
- 2、就讀年級：一年級 二年級 三年級
- 3、科別：幼保科 應英科 汽修科 餐飲科

### 二、睡眠狀況調查：

1、請問您是否有打工？

有 沒有

2、請問您是否有補習？

有 沒有

3、您一星期超過 12 點後睡覺的次數？

一次都沒有 3 次以下 5 次以上 每天都超過 12 點

4、平均每天上床睡覺時間？

9：00 以前 9：00~10：00 10：00~11：00 11：00~12：00 12：00 以後

5、您熬夜的原因？（可複選）

玩 3C 產品 補習 做功課 玩電腦 打工 其他\_\_\_\_\_

6、熬夜對您的身體有什麼影響？（可複選）

容易頭痛 注意力不集中 容易生氣 記憶力下降 體重增加

7、有什麼方法可以改善您熬夜的習慣？（可複選）

減少使用 3C 產品的時間 把打工時間改到假日 玩電腦時間不超過 7 點

利用上學期間把功課寫完 製作時間計畫表 其他\_\_\_\_\_

8、熬夜時您最喜歡吃什麼當提神食物？（可複選）

巧克力 咖啡、茶 蠻牛 零食 其他\_\_\_\_\_

9、請問您知道熬夜會讓身體上有什麼傷害？（可複選）

容易肝硬化 心血管疾病 賀爾蒙失調 容易得糖尿病 容易感冒

10、熬夜後讓您的皮膚有什麼變化？（可複選）

長痘痘 暗沉沒氣色 長黑眼圈 眼袋加深 其他\_\_\_\_\_

11、請問熬夜對於課業有沒有造成什麼影響？

有，為什麼\_\_\_\_\_

沒有，為什麼\_\_\_\_\_