



再興中學國中部 八忠 潘郁潔

挑戰任務：從【第二部】挑選【第8章 癌症、心臟病，以及壽命變短】的內容，將瑣碎的訊息統整成有用的資訊，以海報提醒家中長輩睡眠不足對身體的各種危害。

睡眠不足對身體的各種危害

心血管系統

1. 睡得越少，發生或死於冠狀動脈心臟病相關風險增加了45%。
2. 只要一晚上少睡一兩小時，就會使人血壓飆高，心跳加速。
3. 缺乏睡眠與動脈變窄有關，明顯增加冠狀動脈風險。
4. 持續睡眠不足狀態導致交感神經系統過度活躍，而感動血壓上升，心跳加速，呼吸加快。



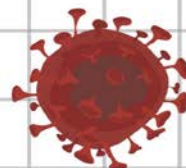
肥胖與糖尿病

1. 睡得越少吃得越多，無法有效代謝熱量。
2. 缺乏足夠睡眠者，身上細胞對胰島素反應變差，血液中葡萄糖瞬間飆高。
3. 睡眠不足者，更容易感到飢腸轆轆，食慾增加



癌症

1. 睡得越少越可能感染感冒，而產生發炎反應。
2. 睡眠充足者較睡眠缺乏者注射疫苗可產生強而有力的抗體反應，可獲得更強大的免疫力。



總結

肥胖、心血管及慢性病、腸道、免疫系統甚至癌症，都在每晚對你我進行不良的基因改造！因此維持每晚良好的睡眠，能夠幫助重建健康。請別輕忽睡眠質量，願您夜夜好眠亦好夢。