科学家研究证实每晚睡6-7小时可预防痴呆

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/10464.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

科学家研究证实每晚睡6-7小时可预防痴呆。复旦大学附属华山医院神经内科教授郁金泰与青岛大学神经内科教授谭兰临床研究团队合作，在近千人的大型临床队列研究中发现：白天经常犯困、夜间睡眠不足或睡眠过多均可增加认知障碍发生风险，而每晚睡6-7小时可降低认知障碍发生风险。相关研究结果近日发表于《阿尔茨海默病与痴呆症杂志》。

在这项研究中，研究人员首先建立了大规模的认知障碍临床研究数据库和生物样本库，在建立的CABLE队列（中国人阿尔茨海默病生物标记和生活方式研究）的基础上，深入探讨了各种睡眠特征对阿尔茨海默病（最常见的痴呆类型）病理生理变化的影响。研究人员首次从生物标志物层面证实了在中老年人群中，夜间睡眠时间与阿尔茨海默病病理发生之间的U型关系：即睡眠不足或过多均可促进体内淀粉样蛋白异常沉积，而淀粉样蛋白沉积是诱发阿尔茨海默病的共同通路和该疾病形成和发展的关键因素，也是阿尔茨海默病核心病理特征之一。日间功能障碍（如白天经常犯困）亦可促进体内淀粉样蛋白异常沉积。而最佳的睡眠模式为，每晚10点入睡，睡眠时长6-7小时，这种睡眠模式下脑内淀粉样蛋白异常沉积水平最低。

同时，研究人员还通过循证医学方法精细绘制了睡眠与认知障碍（包括阿尔茨海默病）风险之间关联的证据体系，结果发现10种睡眠特征（障碍）可促进认知障碍发生，其中6种有中等强度以上证据支撑，包括失眠、睡眠分裂、日间功能障碍、潜伏期延长、快速动眼睡眠行为障碍和在床时间过多。进一步剂量反应分析发现，夜间睡眠时间与阿尔茨海默病风险呈U型关系：即最佳夜间睡眠时长可能介于5.6到7小时之间。夜间睡眠时间少于4小时或超过10小时，认知障碍发生风险将会显著升高。

该研究不仅首次从生物标志物层面证实了夜间睡眠时间与阿尔茨海默病之间的U型关系，还从生物学机制上证实睡眠特征通过影响淀粉样蛋白的沉积可增加阿尔茨海默病的发病风险。郁金泰表示，为了预防认知障碍和痴呆的发生，应该重视睡眠管理。（来源：中国科学报孙国根 黄辛）

相关论文信息：https://doi.org/10.1002/alz.12117

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：郁金泰等 来源：ALZ

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发