
这样睡觉，心力衰竭风险降低42%

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/11880.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！

这样睡觉，心力衰竭风险降低42%。《循环》杂志日前发表的一项最新研究显示，不考虑其他危险因素，睡眠方式最健康的成年人患心力衰竭的风险要低42%。健康的睡眠模式是：在早晨起床，每天睡7~8小时，没有频繁的失眠、打鼾或白天嗜睡。

心力衰竭影响超过2600万人，新证据表明睡眠问题可能在心力衰竭的发展中起作用。

这项观察性研究检查了健康睡眠模式与心力衰竭之间的关系，纳入了408802名英国生物库参与者的数据，这些参与者被招募时年龄在37岁至73岁之间（2006—2010年）。研究人员对心力衰竭发病率的收集持续至2019年4月1日，在10年的中位随访时间中记录了5221例心力衰竭病例。

研究人员分析了睡眠质量和整体睡眠模式。对睡眠质量的衡量包括睡眠时间、失眠情况和打鼾情况以及其他与睡眠相关的特征，比如参与者是晨型人还是夜猫子，以及白天是否困倦（在白天无意中打瞌睡或睡着）。

我们创建的健康睡眠评分基于这五种睡眠行为。论文通讯作者、美国杜兰大学肥胖研究中心主任祁禄说，我们的研究结果强调了改善整体睡眠模式对预防心力衰竭的重要性。

在调整了糖尿病、高血压、药物使用、基因变异和其他协变量后，拥有最健康睡眠模式的参与者患心力衰竭的风险比睡眠模式不健康的参与者降低了42%。

研究人员还发现，心力衰竭的风险是独立相关的：早起者降低8%；每天睡7至8小时的人减少12%；没有频繁失眠的人降低17%；报告白天无睡意的人减少34%。

研究者表示，这项研究的优势包括新颖性、前瞻性的研究设计和大样本量。（来源：中国科学报文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.050792>

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：祁禄 来源：《循环》

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](http://www.iikx.com)转发