
早醒1小时 抑郁症风险降低23%

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/14143.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！

早醒1小时 抑郁症风险降低23%。近日，发表在《美国医学会—精神病学》期刊上的一项基因研究表明，人们每天早1个小时起床可以将患抑郁症的风险降低23%。

美国科罗拉多大学博尔德分校、麻省理工学院和哈佛大学的研究人员对84万人进行了研究，为睡眠模式（一个人在特定时间睡觉的倾向）影响抑郁风险提供了有力的证据。专家认为，随着人们在新冠肺炎疫情防控常态化后不再远程工作和上学——这导致许多人推迟了睡眠时间，研究结果可能具有重要意义。

我们已经知道睡眠时间和情绪有关。此次我们发现，睡眠时间即使提前1个小时，患抑郁症的风险也会显著降低。科罗拉多大学博尔德分校助理教授Celine Vetter说。

之前的观察性研究表明，夜猫子患抑郁症的可能性是早睡早起者的两倍，无论前者睡多长时间。但由于情绪障碍本身会扰乱睡眠模式，研究人员很难找出原因。而且，相关研究的样本规模较小，依赖单个时间点的问卷调查，或者没有考虑到可能同时影响睡眠时间和情绪的环境因素，这些可能会影响结果。

2018年，Vetter发表了一项针对3.2万名护士的大型长期研究，研究显示，在4年里，早起的人患抑郁症的可能性降低了27%，但这引出了一个问题：早起意味着什么？为了更清楚地了解改变睡眠时间是否真的有作用，以及需要多大程度的改变，研究人员从DNA检测公司23 and Me和英国生物样本库获得了数据。

已知有超过340种常见的基因变异会影响一个人的睡眠类型，包括被称为时钟基因PER2的变异。研究人员表示，遗传学能解释人们12%~42%的睡眠时间偏好。

研究人员评估了多达85万人的已确认的这些变体的基因数据，其中包括8.5万人连续7天佩戴可穿戴睡眠追踪器的数据，以及25万人填写的睡眠偏好问卷数据。这让他们对基因变异如何影响睡眠有了更详细了解，甚至可以精确到小时。

数据显示，约有1/3的被调查者认为自己是早起鸟，9%的人是夜猫子，其余的人是中间型。总体而言，他们的平均睡眠中点（就寝时间和起床时间的中间点）是凌晨3点，这意味着他们晚上11点上床睡觉，早上6点起床。研究人员还分析了遗传信息、匿名的医疗和处方记录，以及关于重度抑郁症诊断的调查。结果发现，睡眠中点每提前1个小时，患重度抑郁症的风险就会降低23%。换句话说，如果一个通常在凌晨1点上床睡觉的人改在0点睡觉，并且睡眠时间相同，他们可以减少23%的风险；如果他们晚上11点上床睡觉，就能减少40%。

这项研究还不清楚那些早起鸟能否从更早起床中获益。但对于那些中间型夜猫子来说，更早的就寝时间可能会有所帮助。如何解释这种效应呢？

一些研究表明，早起的人一天中接触到更多的阳光，会产生一系列的荷尔蒙影响，从而影响情绪。也有人指出，拥有一个与大多数人趋势不同的生物钟本身就会令人沮丧。

该论文主要作者、5月毕业于哈佛医学院的 Iyas Daghlas 强调，有必要进行大规模的随机临床试验来确定早睡是否能减少抑郁症。但这项研究确实支持睡眠时间对抑郁症的因果影响。

对于那些想要提前睡觉的人，Vetter 提供了以下建议：让你的白天明亮，夜晚黑暗。如果可以的话，步行或骑自行车去上班，晚上把电子设备调暗。（来源：中国科学报唐一尘）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2021.0959>

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：Daghlas 来源：《美国医学会—精神病学》

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](https://www.iikx.com)转发