
缺觉会让新妈妈加速衰老

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/15065.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！

缺觉会让新妈妈加速衰老。当新手妈妈抱怨那些照顾新生儿的不眠之夜会让她们减寿时，她们可能是对的。近日发表于《睡眠健康》杂志的一项研究提供了一些科学证据。

科学家研究了33位母亲在怀孕期间和婴儿出生后第一年的情况，分析了这些女性血液样本中的DNA，以确定她们的生物年龄。他们发现，在分娩一年后，在六个月时每晚睡眠不足7小时的新妈妈比那些睡够7小时或更多的人的生理年龄要大3到7岁。

睡眠少于7小时的母亲白细胞中的端粒也更短。这些位于染色体末端的DNA小片段起到了保护帽的作用，就像鞋带末端的塑料头。端粒缩短与癌症、心血管和其他疾病的高风险以及早逝有关。

产后最初几个月的睡眠不足会对身体健康产生持久的影响。研究第一作者、美国加州大学洛杉矶分校心理生物学教授Judith Carroll说，我们从大量研究中知道，每晚睡眠不足7小时对健康有害，并增加患年龄相关疾病的风险。

研究人员报告称，虽然参与者的每晚睡眠时间从5到9小时不等，但有一半以上的人在产后6个月和1年后的睡眠时间都少于7小时。

我们发现，每多睡一小时，母亲的生理年龄就会更年轻。Carroll说，我和其他许多睡眠科学家都认为，睡眠健康对整体健康的重要性不亚于饮食和锻炼。

Carroll敦促新妈妈们抓住机会多睡一会儿，比如在孩子睡着的白天小睡一会儿，接受家人和朋友的帮助，如果可能的话，让伴侣在晚上或清晨帮助照顾孩子。从长远来看，照顾好自己的睡眠需求对妈妈和宝宝都有好处。她说。

研究共同作者、加州大学洛杉矶分校心理学和精神病学教授Christine Dunkel Schetter说，关于产妇产后心理健康的调查结果更好地支持有年幼婴儿的母亲提供了动力，以便她们能够获得充足的睡眠，如通过育儿假，父母双方共同承担一些护理负担，以及通过针对家庭和父亲的项目等。

Dunkel Schetter补充说，虽然与睡眠不足有关的生理老化加速可能会增加女性的健康风险，但它不会自动对其身体造成伤害。我们不希望传递这样的信息，即婴儿护理和睡眠不足会对母亲造成永久性损害。她强调说，我们不知道这些影响是否会持久。

Dunkel Schetter说，这项研究使用了最新分析DNA变化的科学方法——表观遗传老化来评估生物老化。DNA提供了制造蛋白质的密码，蛋白质在人们身体的细胞中执行许多功能，表观遗传学

关注的是该密码的区域是开放的还是关闭的。

你可以把DNA想象成一个杂货店。Carroll说，里面有很多基本的食材来做一顿饭。如果有一个通道有溢出物，它可能是关闭的，你无法从那个通道获得物品，这可能会阻止你制作食谱。当DNA密码被‘关闭’时，那些为特定蛋白质编码的基因就无法表达，因此就被关闭了。

Carroll说，因为DNA中的特定部位会随着年龄的增长而开启或关闭，这个过程就像一个时钟，让科学家可以估计个人的生理年龄。一个人的生物学或表观遗传年龄越大，患病和早逝的风险就越大。

该研究的研究对象包括生育六个月后年龄在23岁至45岁之间的女性，作者说，这并不是一个很大的女性代表样本，需要更多的研究来更好地理解睡眠不足对新妈妈的长期影响。

还有哪些其他因素可能导致睡眠不足？生物老化的影响是永久性的还是可逆的？Carroll和 Dunkel Schetter在2020年的另一项研究报告称，母亲在分娩前的压力可能会加速孩子的生理衰老，这是健康风险代际转移的一种形式。（来源：中国科学报冯维维）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.02.002>

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：Judith Carroll 来源：《睡眠健康》

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