
研究表明睡少、睡多都会导致认知能力下降

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/16269.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！

研究表明睡少、睡多都会导致认知能力下降。近日，一项针对老年人的研究发现，即使将早期阿尔茨海默病的影响考虑在内，睡眠时长短的人和睡眠时间长的人，其认知能力下降都比中等睡眠的人更严重。相关研究结果发表于《大脑》。

阿尔茨海默病是老年人认知能力下降的主要原因，约70%的痴呆症病例都与此有关。睡眠不足是这种疾病的一个常见症状，也是加速疾病发展的一个驱动力。研究表明，自我报告的睡眠时间短的人和睡眠时间长的人都更有可能在认知测试中表现不佳，但这类睡眠研究通常不包括对阿尔茨海默病的评估。

睡眠质量差和阿尔茨海默病都与认知能力下降有关，将两者的影响区分开来此前被证明具有挑战性。通过多年追踪一群老年人的认知功能，并分析阿尔茨海默病相关蛋白质的水平和睡眠期间的大脑活动，研究人员生成了有助于解开睡眠、阿尔茨海默病和认知功能之间复杂关系的关键数据。这些发现，可能有助于帮助人们在衰老过程中保持头脑敏锐。

研究第一作者、华盛顿大学睡眠医学中心神经学副教授Brendan Lucey表示，该研究表明，总睡眠时间有一个中间范围，在这个范围内，认知表现随着时间的变化保持稳定。

睡眠时间短和长与认知表现较差有关，这可能是由于睡眠不足或睡眠质量差导致的。Lucey认为，一个悬而未决的问题是，如果可以通过干预来改善睡眠，比如将睡眠时间短的人的睡眠时间增加一小时左右，这会对他们的认知表现产生积极的影响，从而使他们不再出现认知能力下降吗？我们需要更多的纵向数据来回答这个问题。

研究人员调查了100名参与者的睡眠和阿尔茨海默氏症数据，其中88人没有认知障碍，1人有轻度认知障碍，另11人的认知障碍非常轻微，参与者的平均年龄为75岁。

结果表明，睡眠与认知能力下降之间存在U型关系。总体而言，根据脑电图的测量数据，每晚睡眠时间少于4.5小时或超过6.5小时的人，其认知分数会下降。而睡眠处于中间范围的人，其认知分数保持稳定。

Lucey说，脑电图估计的睡眠时间往往比自我报告的睡眠时间短大约一个小时，所以结果相当于自我报告的睡眠时间为5.5到7.5小时。

特别有趣的是，不仅是睡眠时间短的人，睡眠时间长的人认知能力也有更大的下降。研究合著者、华盛顿大学医学院Knight阿尔茨海默病研究中心神经病学教授David

Holtzman认为，这表明睡眠质量可能是关键，而不是简单的睡眠时间。

Lucey表示，每个人的睡眠需求都是独特的，那些醒来后感觉睡眠时间很短或很长的人不应该被迫改变他们的习惯。但是那些睡眠不好的人应该意识到睡眠问题通常是可以治疗的。（来源：中国科学报辛雨）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1093/brain/awab272>

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：Brendan Lucey 来源：《大脑》

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