10-11点睡觉对心脏最好

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/16530.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！

10-11点睡觉对心脏最好。11月8日，《欧洲心脏杂志—数字健康》发表的一项研究显示，晚上10点至11点之间睡觉与早睡或晚睡相比，患心脏病的风险更低。

人体有一个24小时的内部时钟，称为昼夜节律，有助于调节身体和心理功能。该研究通讯作者、英国埃克塞特大学David Plans博士表示：虽然我们无法从研究中得出因果关系，但研究结果表明，早睡或晚睡更有可能扰乱生物钟，对心血管健康造成不利影响。

虽然有大量的分析调查了睡眠时间和心血管疾病之间的关系，但相关问题还有待进一步探索。这项研究在较大成人样本中，通过客观测量探究了入睡时间和心血管疾病的关系。

这项研究纳入了英国生物库在2006年至2010年间招募的88026人，年龄范围为43～79岁，平均年龄为61岁，其中58%为女性。通过佩戴在手腕上的重力感应器，研究人员在7天内收集了参与者入睡和醒来的时间数据。同时，对参与者完成了人口统计、生活方式、健康和身体评估的问卷调查，并通过随访，确定参与者心血管疾病的诊断。

研究人员发现，在平均5.7年的随访期间，有3172名(3.6%)参与者患上了心血管疾病。入睡时间在午夜或更晚的人发病率最高，而入睡时间在晚上10点至10点59分的人发病率最低。

在调整了年龄、性别、睡眠时间、睡眠不规律、自我报告的时间类型(早起鸟或夜猫子)、吸烟状况、身体质量指数、糖尿病、血压、血液胆固醇和社会经济地位等因素，研究人员分析了入睡时间和心血管事件之间的联系。

数据显示，与晚上10点至10点59分入睡的人相比，半夜或更晚入睡的人患心血管疾病的风险高出25%，晚上11点至11点59分入睡的风险高出12%，晚上10点前入睡的风险高出24%。进一步性别分析显示，女性与心血管风险增加的关联性更强，男性只有在晚上10点前入睡才具有显著性。

Plans表示，研究表明，最佳睡眠时间是身体24小时周期中的某个特定时间点，在此外的时间偏差入睡可能对健康有害。

Plans指出，女性入睡时间与心血管疾病之间存在更强关联的原因尚不清楚。这可能是因为内分泌系统对昼夜节律的中断反应存在性别差异。另外，参与者的年龄可能是一个混淆因素，因为女性绝经后心血管风险会增加，这意味着女性和男性之间的关联可能并没有差异。

他总结道：虽然研究结果没有显示因果关系，但睡眠时间已经成为一个潜在的心脏病风险因素，

且独立于其他风险因素和睡眠特征。如果我们的发现在其他研究中得到证实，睡眠时间和基本的睡眠卫生可能会成为降低心脏病风险的低成本公共健康目标。（来源：中国科学报辛雨）

相关论文信息：https://doi.org/10.1093/ehjdh/ztab088

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：David Plans 来源：《欧洲心脏杂志—数字健康》

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转发