睡眠不足会使患心脏病风险增加三倍

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/17343.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！

睡眠不足会使患心脏病风险增加三倍。《科学报告》发布的最新研究发现，睡眠质量差可能对心脏健康有害，心脏病患病风险会增加141%。

南佛罗里达大学领导的这项研究回顾了6820名平均年龄为53岁的美国成年人的睡眠数据，这些人自我报告了个人睡眠特征和心脏病史。在参与者中，有633人手腕上会佩戴一个研究设备（活动记录仪），用来捕捉睡眠活动。

研究人员关注了睡眠健康的多个方面，如规律性、满意度、清醒时的警觉性、睡眠时间、睡眠效率和睡眠时长，并将它们与医生诊断的心脏病联系起来。研究人员发现，自我报告的睡眠健康问题每增加一项，患心脏病的风险就增加54%。而那些通过自我报告和研究设备共同提供睡眠数据的人，睡眠健康问题增加的心脏病患病风险要高得多。他们增加了141%——这一数字被认为更加准确。

这些发现表明，评估一个人体内‘共存的睡眠健康问题’以捕捉心脏病风险的重要性。这项研究首次表明，在身体功能良好的中年人中，更多的睡眠健康问题可能会增加患心脏病的风险。南佛罗里达大学衰老研究学院助理教授、第一作者Soomi Lee说，那些同时提供自我报告和活动监测睡眠数据的人估计风险更高，这表明准确、全面地测量睡眠健康对提高心脏病预警很重要。

研究小组询问了参与者的健康状况，包括医生是否证实他们患有心律失常、心脏杂音或心脏肿大等心脏病。高血压则被标记为心脏病风险因素。他们还调查了参与者的家族心脏病史和社会人口因素，如种族、性别、吸烟、抑郁和体育活动。

研究人员发现，虽然女性报告有更多的睡眠健康问题，但男性更容易患心脏病，不过性别并不影响这两个因素之间的整体相关性。他们还发现，黑人参与者比白人参与者有更多的睡眠健康问题和更高的心脏病患病率，但睡眠健康和心脏病之间的紧密联系总体上没有因种族而有所不同。

Lee说，虽然睡眠健康对所有年龄段的人都很重要，但该团队将重点放在中年期，因为这一阶段时间更长，而且由于工作和家庭角色的关系，中年人生活经历多样，压力更大。这也是心脏病和与年龄有关的睡眠问题的前兆开始出现的时候。

心脏病是美国的主要死亡原因。研究人员说，由于睡眠健康可以改变，这些发现可以有助于未来的预防策略，以降低心脏病风险。（来源：中国科学报李木子）

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s41598-022-05203-0

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：Soomi Lee 来源：《科学报告》

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