
睡不够5小时，更易患慢性病

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/20516.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！

睡不够5小时，更易患慢性病。根据英国科学家的一项新研究，中老年人群睡眠时间不足5小时，可能增加患两种以上慢性病的风险。相关研究10月18日发表于《公共科学图书馆—医学》。

这项研究是白厅 II 大型追踪调查项目的一部分，调查对象包括7000多名50岁、60岁和70岁的男性和女性。在25年的跟踪随访中，研究人员记录了他们的睡眠时间、慢性病发病率和死亡率，并进行了关联分析。

研究发现，相较于睡眠时间达7小时的50岁人群，睡眠时间小于等于5小时的50岁人群在25年内患慢性病的可能性高出20%，患两种及以上慢性病(如心脏病、癌症或糖尿病)的可能性高出40%。

此外，睡眠时间小于等于5小时的50岁、60岁和70岁人群，与睡眠时间达7小时的同年龄段人群相比，患两种及以上慢性病的风险高出30%~40%。

研究人员还发现，睡眠时间小于等于5小时的50岁人群，在25年内死亡风险增加了25%——这可以被解释为，较短睡眠时间增加了慢性病的风险，进而增加了死亡风险。

该研究作者、伦敦大学学院流行病学与健康研究所、法国国家健康与医学研究院教授Severine Sabia称，高收入国家的多重病症的发病率正在上升，一半以上的老年人至少患有两种慢性疾病。多重病症高发之下，医疗需求与日俱增，公共卫生迎来重大挑战。

Severine称，"随着年龄的增长，人们的睡眠习惯和睡眠结构会发生变化，但仍建议每晚睡眠时间为7~8小时。过往研究表明，过长或过短的睡眠时间与慢性病有关。该研究表明，睡眠时间过短也与多重病症有关。

研究人员建议，为了确保更好的睡眠，需要营造适合睡眠的氛围。睡前应确保卧室安静、黑暗、舒适，还应远离电子设备，避免在睡前过度饮食。与此同时，晒太阳和体育运动都能促进良好睡眠。

作为研究的一部分，研究人员还评估了长睡眠时间(9小时及以上)对健康的影响。目前，尚无明确证据显示50岁健康人群的长睡眠时间与多重病症有关。

然而，如果参与者已经患有慢性疾病，长睡眠时间则可能增加35%患另一种疾病的风险。研究人员认为，潜在的健康状况也会影响睡眠时间。

英国心脏基金会的资深心脏护士Jo Whitmore认为，足够的睡眠能让身体得到休息，但睡眠不好可能导致炎症和血压升高，进而增加心脏病或中风风险。(来源：中国科学报孟凌霄)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004109>

作者：Severine Sabia 来源：《公共科学图书馆—医学》

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](http://www.iikx.com)转发