
早睡觉不易患动脉钙化

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/25560.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！

早睡觉不易患动脉钙化。近日发表于《睡眠医学》的一项研究表明，夜猫子动脉钙化的概率几乎是早起鸟的两倍。在心血管疾病的早期阶段，昼夜节律功能可能尤为重要。

动脉粥样硬化是指脂肪沉积在动脉内部，使血液难以通过。这种疾病的发展需要很长一段时间，直到它因血栓导致心绞痛、心脏病发作或中风时才会被注意到。

先前的研究表明，有晚睡习惯的人患心血管疾病的风险增加，但这是第一项显示昼夜节律如何具体影响动脉钙化的研究。

这项研究涉及771名年龄在50岁至64岁之间的男性和女性，属于规模更大的瑞典心脏肺生物图像研究的一部分。

瑞典哥德堡大学的研究人员用计算机断层扫描（CT）检查了参与者的冠状动脉钙化程度。参与者用五分制表示了自己的睡眠类型：极端早起型、中度早起型、一般型、中度晚睡型或极端晚睡型。

每种睡眠类型都有一个平均时间，即夜晚睡眠过半的时间。极端早起型发生在凌晨2：55，极端晚睡型发生在凌晨4：25。其他型组的睡眠时间介于二者之间。

在771名参与者中，144人被认为是极端早起型，128人被认为是极端晚睡型。在极端早起型一组中，22.2%的人有明显动脉钙化，这是5种睡眠类型中比例最低的。而极端晚睡型组严重冠状动脉钙化的患病率最高，为40.6%。

论文第一作者、哥德堡大学的Mio Kobayashi Frisk表示：我们的研究结果表明，极端晚睡型可能与总体上较差的心血管健康状况有关，更具体地说，与冠状动脉钙化和动脉粥样硬化有关。

研究小组的统计分析考虑了一系列其他可能影响动脉粥样硬化风险的因素，包括血压、血脂、体重、体育活动、压力水平、睡眠和吸烟。

与先前已知的因素一样，个体的昼夜节律可能也是动脉粥样硬化的一个重要危险因素。论文作者之一、哥德堡大学的Ding Zou说，我们认为，昼夜节律在疾病过程的早期更为重要。因此，在心血管疾病的预防性治疗中，应该特别考虑到它。（来源：中国科学报 王方）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.11.004>

作者：Mio Kobayashi Frisk 来源：《睡眠医学》

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](https://www.iikx.com)转发