
复旦新研究：说梦话可能增加日后中风风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/30098.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！

复旦新研究：说梦话可能增加日后中风风险

。· 研究发现，说梦话的人比不说梦话的人患中风的风险高出30%。说梦话和可能有快速眼动睡眠行为障碍的参与者中风风险高出93%。快速眼动睡眠行为障碍的特征是在快速眼动睡眠周期中，在生动的梦中身体突然运动和发声。

论文截图。

?

“中风”是“脑卒中”的俗称，包括缺血性脑卒中（脑梗死）和出血性脑卒中（脑实质出血、脑室出血、蛛网膜下腔出血），是大脑细胞和组织坏死的一种疾病，具有明显的季节性，寒冷季节发病率更高。脑卒中是目前中国居民的第一位死亡原因。

根据2024年10月30日发表于《美国心脏协会杂志》（Journal of the American Heart Association, JAH A）的一项研究，说梦话可能增加日后中风的风险，说梦话并且用肢体表演梦境的人风险更高。研究人员认为，这个发现可能会促使对睡眠期间大脑活动与心血管健康之间关系进行更多研究。

这项研究的通讯作者为复旦大学营养研究院、复旦大学公共卫生学院高翔教授，他说：“梦话是一种常见的睡眠障碍，但它的潜在临床影响仍然未知。梦话与睡眠中断和睡眠质量差有关，这些都是已知的心脏病和中风风险因素。梦话还涉及复杂的大脑活动，导致心率和血流量增加，这可能是由于潜在的神经系统问题。”

该研究纳入了8001名在中国参与开滦研究的成年人（平均年龄为54岁）。开滦研究是在中国唐山市开滦社区进行的一项研究，重点关注心脏病、脑血管和相关疾病的风险因素和干预措施。研究中，参与者在2012年完成了一份问卷，这些参与者没有中风史但在其一生中说过梦话，或在前一年至少说过一次。到2020年，研究团队通过审查8年随访的病历确认了333个中风病例，不包括出血性中风和缺血性中风。

研究发现，说梦话的人比不说梦话的人患中风的风险高出30%。这种关联与高血压、糖尿病和吸烟等传统中风危险因素以及其他睡眠因素无关，包括睡眠时间、白天嗜睡、使用催眠药、失眠和打鼾。此外，说梦话和可能有快速眼动睡眠行为障碍的参与者中风风险高出93%。快速眼动睡眠行为障碍的特征是在快速眼动睡眠周期中，在生动的梦中身体突然运动和发声。

他们还发现，说梦话的人更可能是男性、产业工人，和经常抽烟、喝酒的人。人口学信息表明，他们更有可能已经结婚，没有上过大学，并“很少”或“偶尔”进行体育活动。

2022年，美国心脏协会（AHA）提出“健康8要素（Lifes Essential 8）”，将睡眠视为支持最佳心血管健康的关键生活方式行为之一。推荐的八种生活方式行为包括健康饮食、不吸烟和不吸电子烟、积极锻炼、充足的睡眠、控制血压、保持健康的胆固醇和脂质水平、健康的血糖水平和保持健康的体重。

研究人员表示，这项研究的局限性包括参与者完成了有关他们睡眠的问卷，例如睡眠谈话和其他睡眠参数，这可能会引入报告错误或错误分类。此外，参与者只做了一次问卷，而不是随着时间的推移做多次问卷。还有，这项研究是在唐山市进行的，意味着该研究的结果可能不适用于其他民族或居住在中国其他地区、其他国家/地区的人。

作者：曹年润 来源：澎湃新闻

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