

---

# 常蒸桑拿或降低心血管病死亡率

作者：鲁亦 来源：中国科学报

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/3187.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！



常蒸桑拿或降低心血管病死亡率。近日，一项研究发现，50岁以上且常蒸桑拿的人，死于心血管疾病的风险更小。相关论文刊登于《BMC医学》。

东芬兰大学和芬兰于韦斯屈莱大学的研究者发现，每周蒸4至7次桑拿的人的心血管疾病死亡率为每1000人年中2.7人次，而每周只蒸1次桑拿的人心血管病死亡率为每1000人年中10.1人次。人年是指研究参与者参与年数的总和，用来衡量一个时间段内一个研究人群中新发病例的数量，如果新发病例较少就说明风险较小。

该论文通讯作者Jari Laukkanen说：该研究的一个重要发现是，规律的桑拿浴与中年女性及男性更低的心血管疾病死亡率相关。而桑拿浴可能会降低心血管疾病死亡风险，这或许有以下几个原因：多蒸桑拿的人血压较低，另外，桑拿能将心率提高到低强度至中等强度运动可以达到的水平。

另外，研究还发现心血管疾病死亡率随着每周桑拿浴时间的增加而降低。每周桑拿浴时间超过45分钟的人群，心血管疾病死亡率为每1000人年中5.1人次，而每周桑拿浴时间少于15分钟的人群中心血管疾病死亡率为每1000人年中9.6人次。

---

参与研究的1688人都生活在芬兰的库奥皮奥市或周边地区，研究人员通过自我汇报问卷收集了参与者的桑拿浴情况，并从医院和保健中心病房的档案、死亡证明以及医学法律报告中收集了参与者的死亡情况。研究开始时，参与者的平均年龄为63岁，其中51.4%是女性。相关数据均为1998至2015年间收集，平均跟踪时间为15年。

研究人员提醒称研究中提供数据的病人均来自同一区域，因此想要知道研究发现是否适用于其他人群还需进一步研究。而且，该研究为观察性研究，无法得出因果性结论。(来源：中国科学报鲁亦)

相关论文信息：DOI: 10.1186/s12916-018-1198-0

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