
睡不好，痴呆风险增加40%

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/35655.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！

睡不好，痴呆风险增加40%。一项9月10日发表于《神经病学》的研究显示，与无失眠症状者相比，慢性失眠患者随着年龄增长，可能会出现记忆力和思维能力加速衰退的现象，相关的脑部变化可通过影像扫描观察到。

失眠可能会让大脑走上衰老、痴呆和记忆力衰退的快车道。图片来源：Shutterstock

?

研究发现，慢性失眠患者，即指每周至少3天出现睡眠障碍且持续3个月以上者，罹患轻度认知障碍或痴呆症的风险比不失眠者高出40%，相当于额外衰老3.5年。该研究并未证明失眠导致大脑衰老，仅揭示了两者之间的关联性。

失眠不仅影响次日的精神状态，长期来看还可能损害大脑健康。美国梅奥诊所的Diego Z. Carvalho说，我们观察到思维能力加速衰退，且大脑出现异常变化，这表明慢性失眠可能是未来认知障碍的早期预警信号，甚至可能是诱因之一。

该研究追踪了2750名认知健康的老年人，平均年龄为70岁，平均随访时间为5.6年。其中，16%的参与者患有慢性失眠。

研究开始时，参与者被问及过去两周睡眠时间是否比平时多或少。他们还接受了思维和记忆测试，部分人进行了脑部扫描，以寻找白质高信号区和淀粉样蛋白斑块，白质高信号区可能是小血管疾病损伤脑组织的区域，而淀粉样蛋白斑块堆积与阿尔茨海默病相关。

研究期间，14%的慢性失眠患者出现了轻度认知障碍或痴呆症状，而无失眠症状者中该比例为10%。在控制年龄、高血压、安眠药使用及睡眠呼吸暂停诊断等因素后，研究人员发现，失眠患者出现轻度认知障碍或痴呆的风险比非失眠者高出40%。在测试不同思维能力的评估中，他们的认知能力的下降速度也更快。

在失眠人群中，研究人员确定了失眠类型：过去两周睡眠时间少于往常者；或过去两周睡眠时间多于往常者。

在研究开始时，一方面，自述睡眠时间比平时少的人认知测试得分更低，程度相当于年长了4岁。他们的脑白质高信号区和淀粉样蛋白斑块也更多。就淀粉样蛋白斑块而言，其影响与携带已知遗传风险因子APOE

ε 4基因的人群相似。另一方面，自述睡眠时间比平时多的人脑白质高信号区更少。

值得一提的是，某些群体尤其脆弱。携带APOE ε 4基因的参与者，其记忆力和思维能力下降更为显著。

我们的结果表明，失眠可能通过多种途径影响大脑，不仅涉及淀粉样蛋白斑块，还涉及为大脑供血的小血管。Carvalho说，这强调了治疗慢性失眠的重要性——不仅为提高睡眠质量，而且为保护大脑健康。我们的研究结果也增加了越来越多的证据，证明睡眠不仅仅是休息，还与大脑的恢复能力有关。

该研究的一个局限性是，失眠诊断来自医疗记录，这些记录无法涵盖未确诊的病例，也无法反映症状的严重程度。（来源：中国科学报 文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1212/WNL.00000000000214155>

作者：Diego Z. Carvalho 来源：《神经病学》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://iikx.com)转发