
睡眠不足6小时增加动脉粥样硬化风险

作者：周舟 来源：新华社

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/3733.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！

睡眠不足6小时增加动脉粥样硬化风险。《美国心脏病学会杂志》发表的一项新研究显示，睡眠时间不足6小时或睡眠质量欠佳都可能会增加罹患动脉粥样硬化的风险。

西班牙马德里卡洛斯三世国家心血管研究中心等机构的研究人员收集了西班牙3974名银行雇员的血管损害情况，其中三分之二为男性。这些受试者的平均年龄为46岁，此前没有心脏疾病。

研究人员将他们分为睡眠时间不足6小时、6到7小时、7到8小时和超过8小时四组，在7天内佩戴活动记录仪记录睡眠情况，并使用3D超声技术检测他们的动脉粥样硬化情况。

结果发现，与每晚睡眠时间7到8小时的受试者相比，睡眠不足6小时组动脉粥样硬化的风险增加27%。

此外，与睡眠质量好的受试者相比，睡眠质量欠佳的人罹患动脉粥样硬化的风险增加34%。研究人员发现，改善睡眠质量可以弥补睡眠时间不足带来的不利影响。

动脉粥样硬化常导致心肌梗死、中风等致命疾病发生。论文作者之一何塞·奥多瓦斯说，这是首次发现睡眠与动脉粥样硬化有独立相关性。这项研究表明，睡眠也可以当作预防心脏疾病的一种武器。

相关论文信息：DOI: 10.1016/j.jacc.2018.10.060

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