
晚睡会增加患心脏病的风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/38227.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！

晚睡会增加患心脏病的风险。一项新研究发现，在中老年人群中，习惯晚上进行较多活动的人比白天较多活动的人心血管健康状况更差，这种关联在女性中似乎更为显著。近日，相关研究成果发表于《美国心脏协会杂志》。



喜欢熬夜的人比作息规律的人心脏健康状况更差。

图片来源：Shutterstock

研究结果表明，人们一天中最活跃的时间段，可能对长期心脏健康起着重要作用。研究人员分析了来自英国生物样本库的30多万名成年人（平均年龄约为57岁）的健康数据。

参与者根据他们自我认定的日常作息模式进行分组。约8%的参与者称自己是晚睡型，这意味着他们通常睡得很晚，并且一天中活动高峰期也较晚；约24%的参与者表示自己绝对是早起型，他们倾向于早睡早起，一天中活动高峰期也较早；其余67%的参与者被归类为中间型，因为他

们表示自己既不是明显的早起型也不是晚睡型。

研究人员使用美国心脏协会的生命八要素指标，评估了心血管健康状况，在比较不同作息类型的人群时发现了几个显著的规律。与作息类型居中的人相比，被归类为晚睡型夜猫子的人整体心血管健康评分较差的可能性高出79%。

在平均约14年的随访期内，夜猫子患心血管疾病或中风的风险也高出16%。并且晚睡型作息与较低的心血管健康评分之间的关联在女性中比男性中更强。

夜猫子患心血管疾病风险增加的大部分原因与生活习惯有关，特别是吸烟和睡眠不足。相比之下，早起型早起鸟的心血管健康评分较差的比例比没有明显早晚作息偏好的人低5%。

‘夜猫子’经常会出现昼夜节律失调，这意味着他们的生物钟可能与自然的昼夜光照周期或他们典型的日常作息不匹配。论文作者、美国哈佛大学医学院的Sina Kianersi说，夜型人可能更容易养成一些会影响心血管健康的行为，例如饮食质量较差、吸烟以及睡眠不足或睡眠不规律。

这种作息不规律可能会使夜猫子更难维持有益于长期心血管健康的习惯。美国心脏协会的Kristen Knutson表示，这项研究结果对于喜欢熬夜的人来说并非完全令人沮丧。

这些研究结果表明，‘夜猫子’患心血管疾病的风险较高，部分原因是由于吸烟和睡眠等可改变的行为。因此，‘夜猫子’可以选择改善他们的心血管健康。Knutson说，‘夜猫子’并非天生就不健康，但他们面临一些挑战，因此保持健康的生活方式对他们来说尤为重要。

Knutson领导的美国心脏协会科学声明也建议在制定治疗或生活方式干预方案时考虑个体的生物钟类型。有些药物或疗法在与特定昼夜节律时间相匹配时效果最佳，而这个时间会因你是早起型、中间型还是晚睡型而异。Knutson说，针对那些习惯晚睡的人群制定有针对性的计划，可以帮助他们改善生活方式，降低患心血管疾病的风险。

研究人员指出，大多数英国生物样本库的参与者是白人，这可能会限制研究结果的适用范围。此外，生物钟类型仅被评估了一次，并且是基于自我报告的形式，而不是重复的测量。（来源：中国科学报 王铄）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1161/JAHA.125.044189>

作者：Kristen Knutson 来源：《美国心脏协会杂志》

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