研究：心脏病患者每日睡眠超9小时或显著增加死亡风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/43406.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！

研究：心脏病患者每日睡眠超9小时或显著增加死亡风险

。随着医疗防治技术的进步，越来越多的心脏病患者得以长期生存，但他们仍面临疾病复发、功能衰退和过早死亡的高风险。在日常康复与休养中，不少人认为延长睡眠时间有助于身体恢复。然而，近日一项研究发现，对于患有心脏病的成年人而言，过长的睡眠时间反而与更高的死亡风险密切相关。

该研究发表在《公共科学图书馆·综合》（PLOS One）杂志上，作者是美国佐治亚南方大学联合宾夕法尼亚州立大学医学院等机构的一支科研团队。研究者们发现，在患有心脏病的成年人群中，睡眠时长与全因死亡、心脏相关死亡及非心脏相关死亡风险之间均存在关联，每日睡眠达到或超过9小时会显著降低患者的长期生存率。

作者们指出，心脏病的临床管理主要集中在控制高血压、糖尿病、血脂异常和吸烟等传统心血管危险因素上。尽管睡眠不足常被认为会通过交感神经激活、葡萄糖代谢受损和内皮功能障碍等途径损害心血管健康，但在已经确诊心脏病的患者群体中，长睡眠带来的负面作用远比短睡眠更为突出。

该研究对美国国家健康访谈调查（NHIS）中3287名18岁及以上患有心脏病的成年人进行了长达15年的死亡率关联追踪。研究发现，与每晚睡7至8小时的参照组相比，睡眠时长达到或超过9小时的患者，其全因死亡风险增加了51%，心脏相关死亡风险增加了53%，非心脏相关死亡风险增加了50%。

进一步的非线性曲线分析显示，睡眠时长与死亡风险呈“U型”分布：当每日睡眠维持在6至7小时的区间内时，患者的生存获益最大。而一旦超过这一区间向长睡眠延伸，各类死亡风险便会急剧攀升，且这一趋势在不同年龄和性别群体中均普遍存在。

作者们指出，一些心脏病患者过长的睡眠可能并不意味着更多的休息，而是睡眠效率低下、睡眠呼吸障碍、慢性炎症、抑郁、多病共存或潜在病情恶化的重要临床表征。

基于这些发现，研究者们建议，在心脏病患者的日常随访中，可以把睡眠时长作为一个问诊线索。对于长期睡得较久的患者，应进一步了解其睡眠质量和整体健康状况，而不是直接要求他们少睡。未来的研究还需要借助客观设备反复测量睡眠，以厘清睡眠变化与疾病进展之间的关系。

参考文献：

Adebile, T. V., Oloyede, T., Azu, E., Olagunju, M., Asifat, O., Paul, T. M., et al. Sleep duration and cause-specific mortality among US adults with heart disease: A NHIS-NDI linkage cohort study. PLOS One (2026). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0362657

作者：季敬杰 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转发