睡太多或太少都会增加心脏病风险

作者：writer 来源：新华社

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/6750.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！

睡太多或太少都会增加心脏病风险。除了吸烟、喝酒等众所周知的心脏杀手外，睡眠时间也是影响心脏健康的因素之一。一项国际研究发现，睡觉太多或太少都会增加罹患心脏病的风险。

新近发表在《美国心脏病学会杂志》周刊的这项研究报告显示，每晚睡眠时间在6至9个小时可以降低心脏病风险，而太多或太少都会使风险增加。

美国马萨诸塞综合医院和英国曼彻斯特大学等机构的研究人员以英国生物样本库里超过46.1万人的数据为基础，分析了这些人的基因情况、睡眠习惯和医疗记录等，并进行为期7年的跟踪调查。这些人年龄在40岁至69岁之间且没有心脏病史。

研究人员把身体活动、经济状况和心理健康等30项因素纳入分析范围，发现睡眠时间是一个影响心脏病风险的独立因素。他们发现，对于已存在心脏病风险因素的人而言，睡眠时间保持在6至9小时可降低18%的患病风险;而睡眠时间少于6小时的人群患心脏病风险比睡眠时间保持在6至9小时的人群高20%，睡眠时间大于9小时的人群患心脏病的风险则高34%。

这项研究没有进一步探索睡眠时长影响心脏病风险的机制，不过先前研究对此有过一些解释，比如睡眠太少会影响动脉内壁和骨髓生长等，也会导致形成影响心脏健康的不良饮食习惯;而睡得太多会激发体内炎症，这也与心脏病相关。

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.07.022

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