
警惕！每天睡眠不足6小时或高于10小时都会对机体健康产生不良影响

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/973.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！

2018年6月22日讯，近日，一项刊登在国际杂志BMC Public Health上的研究报告中，来自汉城国立大学医学院的科学家们通过对133,608名年龄在40-69岁之间的韩国男性和女性进行研究发现，每天睡眠不足6小时或高于10小时或与机体代谢综合征发生直接相关。

研究者表示，相比每天睡眠6-7小时而言，睡眠不足6小时的男性患代谢综合征以及腰围变粗的风险更高，而睡眠不足6小时的女性则也会面临腰围变粗的风险。男性每天睡眠超过10小时则与代谢综合征发生风险有关，同时其机体甘油三酯的水平也会增加，而女性则出现多种疾病的风险也会增加，比如代谢综合征、腰围变粗、甘油三酯和血糖水平增加，机体有益胆固醇的水平降低等。研究者指出，大约有11%的男性和13%的女性每天睡眠不足6小时，而1.5%的男性和1.7%的女性每天睡眠时间超过了10小时。

研究者Claire E. Kim表示，这是一项大规模的研究，文章中我们分别研究了男性和女性群体中睡眠时间和其机体代谢综合征发病风险之间的剂量效应关系，由于研究者能够扩展到之前所研究的样本，因此他们所阐明的睡眠和代谢综合征之间的关联是此前并未注意到的；此外，研究者还发现了睡眠时间和代谢综合征发生之间潜在的性别差异，即代谢综合征和女性睡眠时间较长有关，却和男性睡眠不足也存在着关联。

如果参与者至少表现出了以下三种特征，那么其就被认为患有代谢综合征，这些特征包括：1)腰围增加；2)甘油三酯水平较高；3)有益胆固醇水平较低；4)高血压；5)空腹血糖较高。代谢综合征的患病率在男性中为29%以上，而女性中为24.5%。研究人员指出，代谢综合征在韩国的流行率较高，因此能够鉴别出一些可修饰的风险因素非常重要，比如睡眠时间等。

尽管研究人员并未阐明睡眠时间和代谢综合征之间存在关联背后的分子机制，但他们却报道了多种潜在的过程，其中就包括在每天睡眠不足7小时的人群中所出现的增加食欲的激素水平增加、热量摄入增加或能量消耗减少等；这些因素或许就会增加集体的腰围和肥胖的发生风险。

最后研究者表示，这项观察性的研究或许无法提供睡眠时间和机体代谢综合征风险之间的因果关系，对人们睡眠时间的估计也是基于自我报告的数据而并非客观的测量，而这或许能反映人们床上的时间、实际睡眠时间或者是他们认为应该睡觉的时间；此外，这项研究也并未区分人们白天的休憩和夜间的睡眠时间，其对机体健康的影响也并不能单独评估。

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](http://www.iikx.com)转发