

作者: 陈静 姜蓉 来源: 中新网 发布时间: 2023/12/19 14:47:08

选择字号: 小 中 大

研究揭示: 睡眠与儿童情绪行为问题密切相关

中新网上海12月19日电 (陈静 姜蓉)人的一生有三分之一的时间在睡眠中度过, 对处于快速生长发育阶段的儿童而言睡眠所占的比例更高, 睡眠的时间更长。

记者19日获悉, 中国医学专家利用大型人群队列, 揭示了儿童早期睡眠与情绪行为问题的相关性。他们通过对逾1.7万名3岁到4岁学龄前儿童, 从初入园起为期3年的追踪发现: 这一年龄段儿童睡眠问题得到缓解, 可能会有利于其情绪行为问题的改善; 而持续存在的睡眠问题或者新发的睡眠问题, 与情绪行为问题的发生密切相关。

国家儿童医学中心(上海)、上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心发育行为儿科江帆教授、王广海研究员团队的这项研究成果提示, 要高度重视幼儿的睡眠问题, 尤其对于持续存在、干预效果不佳的患儿, 家长应积极寻求专业医生帮助。

据了解, 最新一期国际权威期刊 JAMA Network Open在线刊登了中国专家的这项研究成果。江帆教授所在的教育部环境与儿童健康重点实验室长期关注儿童睡眠健康, 系统开展了中国儿童青少年睡眠现状以及睡眠问题的干预策略研究, 最终研究成果推动了政策出台, 助力改善学生睡眠健康, 研究成果曾荣获国家科技进步二等奖。近年来, 江帆教授带领团队研究儿童睡眠、身体活动、屏幕暴露等生活方式对儿童健康的影响。在上海市教委大力支持下, 团队建立起上海市儿童健康、教育和生活方式调查学龄前儿童队列(SCHEDULE-P), 深入开展生活方式对儿童健康影响的研究, 同时研究成果也在教育部、上海市教委学生健康睡眠促进工作中得以应用。

“睡眠问题是儿科门诊中家长常见的就诊主诉之一。睡眠问题与儿童日间过度困倦、注意力不集中、多动、情绪行为问题密切相关。”江帆教授告诉记者, 健康良好的睡眠不仅能促进孩子的体格生长, 还有助孩子的脑发育、语言、认知及社会情绪发展。

据介绍, 尽管已有一些临床研究项目以睡眠干预为突破口, 拟打破睡眠问题与情绪行为问题的恶性循环, 但在小年龄儿童中暂未获得理想的效果。江帆教授指出, 在学龄前阶段, 随着脑发育不断完善成熟, 儿童睡眠问题和情绪行为问题可能自然缓解, 也可能新发或者慢性迁延, 两者关系错综复杂、相互影响。其中, 睡眠问题的动态发展变化与学龄前儿童情绪行为问题的关系一直未得到深入研究。

本研究率先揭示了学龄前儿童中睡眠问题与情绪行为问题的动态发展变化规律, 发现对于初入幼儿园时即有睡眠问题的儿童, 其中50%在幼儿园毕业时睡眠问题仍然持续存在。当学龄前儿童存在持续性的睡眠问题或在这一阶段新发睡眠问题, 会更容易导致新发情绪行为问题, 且已有情绪行为问题会更难消退。睡眠问题的好转, 尤其是睡眠抵抗、睡眠焦虑、睡眠持续时间不足、异态睡眠问题的好转与儿童情绪行为问题的好转密切相关。

因此, 早期预防和干预儿童的睡眠紊乱, 或是预防和干预儿童情绪和行为问题的有效、可推广策略。这些结果将为指导建立精准睡眠预防和干预体系、指导家长科学育儿、促进儿童睡眠和心理健康提供有力的科学依据。(完)

(原题:《中国专家三年追踪研究揭示: 睡眠与儿童情绪行为问题密切相关》)

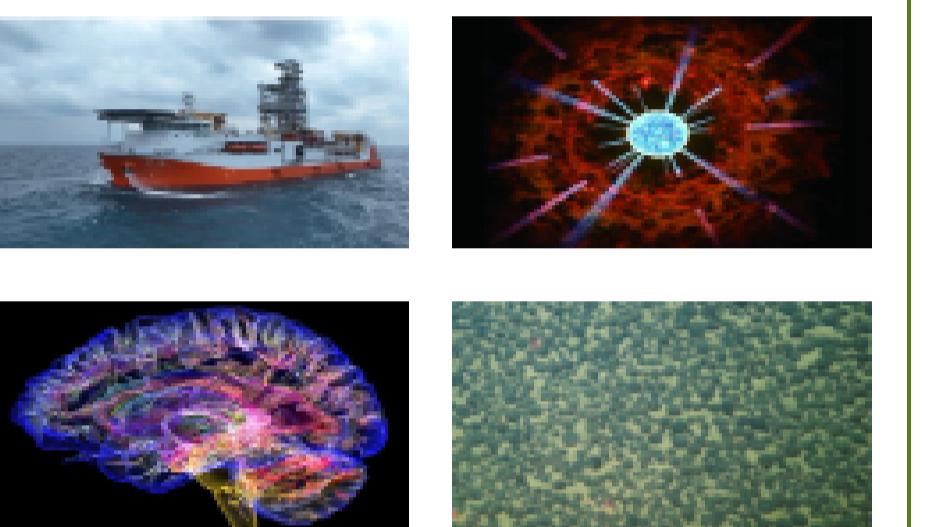
特别声明: 本文转载仅仅是出于传播信息的需要, 并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性; 如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用, 须保留本网站注明的“来源”, 并自负版权等法律责任; 作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜, 请与我们接洽。

相关新闻

相关论文

- 1 国家资助博士后研究人员计划2个档次名单公布
- 2 教育部发文, 深入推进研究生教育分类发展
- 3 基金委化学科学部召开—项目结题审查与中期检查会议
- 4 河口区氯的迁移转化机制研究获新进展
- 5 新研究揭示有机胺对钾长石冰核活性的影响
- 6 研究揭示土壤-水稻系统镉迁移转运机制
- 7 基金委部署集成芯片前沿技术科学基础研究计划
- 8 研究人员试图利用基因编辑疗法攻克阿尔茨海默病

图片新闻



>>更多

一周新闻排行

- 1 你已被导师移出群聊 | 2023年度故事征集
- 2 湖羊种业走向“中国芯”
- 3 基金委更新机构设置
- 4 中国科学院颁发2023年度系列奖项
- 5 用“光”测量世界, 他们把全球最高精度提高十倍
- 6 北京市自然科学基金面上及青年拟资助项目公示
- 7 沈维孝谈数学: 几乎每一天都会遭遇挫败感
- 8 这所学院, 将更名大学
- 9 杰青75个, 浙江省公布自然科学基金立项名单
- 10 科学家研制出新型超快光脉冲原位表征技术

编辑部推荐博文

- 科学网11月十佳博文榜单公布!
- 眼界与世界
- NML | ESI Top Paper Awards 2023 (Part I)
- 中国科研人员对开放数据的态度和体验如何?
- 最新期刊分区表发布, 清华大学出版社期刊获奖
- 图书为何要分章节

更多>>

