

作者: 曹淑芬 来源: 中国科学报 发布时间: 2012-7-20 9:15:56

选择字号: [小](#) [中](#) [大](#)

研究称睡眠问题或致老年痴呆症

本报讯 最近有三项研究称,睡太多或睡太少都可能会使大脑提前老化。在加拿大温哥华召开的阿尔茨海默氏症年度学术研讨会上,有一系列的研究指出,睡觉时间长短、睡眠质量对心智能力的退化具有重要的作用。

以前的研究已经显示,如果每天睡眠时间少于或多于所推荐的7小时,患心血管疾病和II型糖尿病的风险就会增加,但很少有研究去探讨睡眠时间对老年人认知能力的影响。

美国波士顿布莱根妇女医院的研究人员对15000多名70或70岁以上的退休女护士进行了跟踪研究。每6年对她们进行一次有关睡眠质量和睡眠时间的调查。研究结果显示,与每天睡7小时者相比,那些每天睡眠时间少于5小时或超过9小时的人的心智功能往往较低。无论睡太多或睡太少,都可能会加速大脑老化,其大脑老化的程度提前了近2年。

另一项由加州大学旧金山分校研究人员对1300名老年妇女所进行5年的研究显示,那些睡眠打鼾的女性,患老年痴呆症的几率是没有睡眠呼吸暂停问题者的两倍。研究还发现,那些人体生物钟被干扰的女性也易患老年痴呆症,而那些晚上经常起床的女性,其语言流畅性和认知能力往往较差。

第三项对5000名65岁以上的老人进行研究后发现,那些白天过度嗜睡的人,其心智能力下降的风险明显增加。

研究人员指出,这些研究结果为“老年人的睡眠质量和睡眠时间不佳会增加患心脏病和糖尿病的风险”这一理论增加了新的佐证。(曹淑芬)

《中国科学报》(2012-07-20 A2 国际)

[打印](#) 发E-mail给:


以下评论只代表网友个人观点,不代表科学网观点。

2012-7-21 10:55:00 feiyuna

睡美人也有苦恼呀

2012-7-21 1:10:29 Instinct

是相关而非因果关系,会误导250的

2012-7-20 13:35:47 mecwell

不好,我喜欢睡觉。这可不妙呀。

目前已有3条评论

[查看所有评论](#)

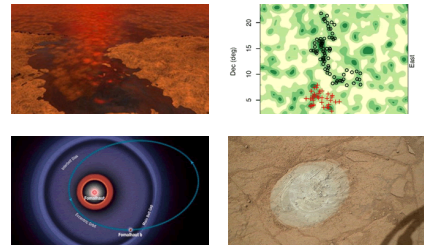
需要登录后才能发表评论,请点击 [\[登录\]](#)

相关新闻

相关论文

- 1 咖啡或可助治疗老年痴呆
- 2 美发布老年痴呆研究指导原则
- 3 基金委与加卫生研究院老年痴呆合作项目开始申请
- 4 中国科学报:睡眠医学有待觉醒
- 5 美科学家发现睡眠能保留痛苦记忆 越睡越痛苦
- 6 科学家研究发现“少眠基因”
- 7 中加老年痴呆症合作研究项目开始提交计划书
- 8 中加大学合建医学研究中心 诺奖得主受聘加盟

图片新闻


[>>更多](#)

一周新闻排行

一周新闻评论排行

- 1 “万人计划”首批杰出人才人选公示
- 2 澳大利亚昆士兰大学沥青实验已持续86年
- 3 加拿大调查确认“千人”李冬青学术剽窃
- 4 华大基因:一群没戴博士帽科研人成了“科学家”
- 5 清华大学新增十三位“首席科学家”
- 6 新世纪优秀人才支持计划入选者公布
- 7 方舟子曝武汉大学法学院院长抄袭论文
- 8 2012年“创新团队发展计划”入选名单公布
- 9 浙大第三次位居中国大学排行榜榜首
- 10 武大称只有200“三无”博导“下岗”

[更多>>](#)

编辑部推荐博文

- 与师生谈研究策略14: 保质增产之法
- 家乡的豆腐-淡淡地乡愁
- 核受体之父-Elwood V. Jensen
- 科普: 什么是温度 (1) (2)
- LE等参数简要总结
- 知识分子、压力与心身疾病

[更多>>](#)

论坛推荐

- 伯杰细菌鉴定手册第九版(英文版)
- 《核酸化学导论》

- 《生物分子固定化技术及应用》
- quartus II 整个英文数据手册和部分中文数据手册(24)
- 分享关于动力系统的好书（特别是哈密顿系统）
- 《微生物生物学》（第八版）

[更多>>](#)