

作者：荆晶 来源：新华网 发布时间：2009-3-13 8:40:27

小字号

中字号

大字号

美研究显示：每天睡眠不足6小时恐致糖尿病



(图片来自网络)

人们都知道熬夜会对身体健康产生危害。

美国一项调查显示，每天睡眠不足6小时的人容易出现血糖水平异常的情况，增加患II型糖尿病可能性。

大影响

布法罗大学研究人员用6年时间跟踪1455名志愿者，统计他们工作期间每周平均睡眠时间。

结果显示，平均每晚睡眠时间不足6小时的人，发生空腹血糖受损的几率比每天睡6小时以上者多4.56倍。研究人员说，空腹血糖受损是“正常”与“糖尿病”的中间阶段，若不加以注意，容易发展为II型糖尿病。

研究负责人莉萨·拉法森在美国佛罗里达州帕姆港召开的心血管病流行病学和预防会议上说：“这一研究为睡眠不足影响健康的理论进一步提供了证据。”

英国广播公司3月12日引述拉法森的话报道：“我们的结论可能会促使（科研人员）在睡眠与疾病这一复杂领域进行更深入研究。”

多原因

拉法森认为，缺少睡眠会影响人的荷尔蒙分泌和神经系统，从而引发II型糖尿病。

诺福克和诺威奇大学医院睡眠专家尼尔·斯坦利说，越来越多证据证明，睡眠不足会引发糖尿病等疾病，但原因尚不清楚。

他认为，一种可能性是缺少睡眠导致肥胖，从而增加患糖尿病风险。

“有证据证明，缺少睡眠会影响控制我们食欲的荷尔蒙，所以你想要吃得更多，并且吃那些不应该吃的食物。比如当我们疲劳时，就会很想吃甜食。”

“整晚安睡从生物学上来讲非常必要：你的身体每晚都需要充足睡眠，如果能休息好，白天就有精力做更多事情，”斯坦利说。

待研究

慈善组织“英国糖尿病”研究人员伊恩·弗雷姆也参与了拉法森的研究。不过他认为，研究所涉及的范围太小，因此不具备代表性。

弗雷姆同时指出：“当人们讨论引发II型糖尿病的原因时，超重、40岁以上、有家族糖尿病史等因素都比睡眠时间问题更重要。”

II型糖尿病又称非胰岛素依赖型糖尿病，发病原因尚不清楚，推测可能受遗传、饮食失调、肥胖、药物等因素影响。

美国疾病控制和预防中心说，成年人每天需要7至9小时睡眠。

之前有研究显示，儿童如果睡眠不足会引发肥胖、抑郁和高血压。中年人睡眠不足会增加其患传染病、心脏病、中风和癌症的风险。

更多阅读

[英国《每日邮报》相关报道（英文）](#)

[《美国流行病学杂志》：睡眠不佳者易对生活不满](#)

发E-mail给: 

[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言:

发表评论

相关新闻

调查显示：经济危机使越来越多的美国人“夜不能寐”
[《美国流行病学杂志》：睡眠不佳者易对生活不满](#)
眼中感光细胞可控制睡眠
美科学家发现：睡眠能为记忆“腾出空间”
初步研究显示睡眠不足与癌症发病率升高有关
法研究发现：睡眠是最经济实惠的减肥方法
英研究称成年人每天睡5—7小时足矣
[CRT型心脏起搏器对睡眠呼吸紊乱有疗效](#)

一周新闻排行

美科学家利用新工具发现数百篇疑似抄袭论文
中国工程院：浙大论文剽窃事件情况属实
[5位女性获颁2009年度世界杰出女科学家奖](#)
[《肥胖评论》：女人为何比男人更容易发胖](#)
马大龙委员：科技奖励重点要回归科研人员
朱敏慧：科研时间不足导致创新不足
[五所知名高校校长受访 谈教育热点话题（摘要）](#)
[浙江大学称不再续聘卷入剽窃事件院士](#)

