

研究称中年人睡眠过少易患高血压



美国研究人员6月8日报告的一项最新研究成果称,对于中年人来说,如果睡眠时间不足,患上高血压的风险就会增大。

芝加哥大学克里斯滕·克努特松领导的研究小组在最新一期美国《内科学年鉴》(*Annals of Internal Medicine*)月刊上报告说,他们的调查发现,睡眠对于中年人的健康十分关键。每天睡眠时间平均为5小时的人与平均为6小时的人相比,5年内患高血压的风险会增加37%。

根据美国疾病控制和预防中心的建议,成年人每日睡眠时间应为7小时至9小时。但调查发现,很多成年人的睡眠都达不到这个标准。

克努特松等人选取了578名平均年龄为40岁的成年人,调查他们睡眠状况以及高血压患病情况。从睡眠时间来看,这些人每天的平均睡眠时间仅为6小时。仅有1%的人每天睡眠能达到8小时或者更多。

统计分析发现,睡眠少的人与睡眠时间充足的人相比,患高血压的风险明显要大。每天平均睡眠时间少1小时,5年内患高血压的风险就明显升高。如果睡觉打鼾,那么患高血压的风险就会更加高。

研究人员还发现,男性特别是黑人男性的睡眠时间尤其少,这也许可以部分解释为何黑人男性的高血压发病率高。

克努特松说,接下来还需要更多研究,来了解睡眠与血压的关系。如果最终临床证实,增加睡眠时间可以降低患高血压的风险,那么睡眠疗法将为防治高血压提供新的思路。(来源:新华网)

打印 发E-mail给:

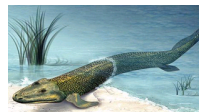


相关新闻

相关论文

- 1 美研究发现青少年早睡可预防抑郁症
- 2 PNAS: 研究显示做梦有助思考
- 3 研究发现: 睡太多或太少都容易患糖尿病
- 4 《内科学年鉴》: 中年人睡眠过少易患高血压
- 5 《自然-医学》: 皮肤中盐含量失常会影响血压
- 6 哈佛教授伪造睡眠研究数据
- 7 睡眠帮助“腾空”大脑从而进行新的学习
- 8 美研究称: 青少年缺乏维生素D易患高血压等疾病

图片新闻



>>更多

一周新闻排行

一周新闻评论排行

- 1 俄科学家称人类或最终居住在超级大黑洞中
- 2 三院士致信教育部建议特殊培养刘嘉忆
- 3 中南大学本科生破解国际数学难题引关注
- 4 国家重大科学研究计划立项项目清单公布
- 5 饶毅专访: 应支持好奇心驱动的科研
- 6 授予博士学位服务国家特殊需求人才培养项目公示
- 7 中国地大就柯斯基美高校学术职务作说明
- 8 复旦大学探索“行政与教学分离”
- 9 成都医学院领导班子被调整
- 10 2011诺贝尔化学奖: 与中国擦肩而过

更多>>

编辑部推荐博文

- 别把教授当回事
- 哥斯达黎加地球科学之旅——神秘而又神奇的国度
- 谁是宇宙加速膨胀的幕后黑手?
- 科学认知小水电
- 教授之死折射出的社会危机
- 幽默的试剂管制

更多>>

论坛推荐

- 从强调胸外心脏按压看心肺复苏的演变
- Unsolved Problems in Mathematical Systems and Control Theory
- Color Atlas of Pharmacology - 3rd Ed. Thieme
- 苏格兰咖啡数学问题集

以下评论只代表网友个人观点,不代表科学网观点。 [查看所有评论](#)

2011-4-27 14:16:20 sunnycan5159

楼上喝的什么中药茶,给介绍一下吧

2010-7-16 23:33:43

现在我睡眠也少,喝了一点中药茶后改善了不少

读后感言:



发表评论

▪ 流式细胞术详解 (转载)

▪ 岩石与矿物 (500多种岩石与矿物的彩色图鉴)

[更多>>](#)