

睡眠超過 8 小時易早死

2015-04-16 聯合新聞網 潘懷宗

睡太多 睡太少 都容易中風

甚麼時候睡？睡多久？愈長愈好嗎？周末可以賴床嗎？首先，英國劍橋大學（University of Cambridge）最新研究指出，平均每天睡眠時間超過 8 小時的人，罹患中風的危險增加 45%，然而，平均每天睡眠不到 6 小時的人，罹患中風機率也增加到 19%。此研究報告刊登於 2015 年 2 月 24 日「神經學」期刊（Neurology）中。

研究人員針對 1 萬名年齡介於 42 至 81 歲的成年人，進行長達 10 年的追蹤調查，並且每 4 年即訪查一次受訪者的睡眠情況。研究結果顯示，其中 20% 的人一天睡眠時間不到 6 小時，另外有 10% 的人一天睡眠時間超過 8 小時以上。在此次調查的 9.5 年期間內，有 346 人發生中風。

分析結果後發現，平均一天睡眠太長超過 8 小時以上的人，罹患中風的風險會增加 45%；而一天睡眠時間少於 6 小時者，中風風險也會增加 19%，真可謂是過猶不及，中庸最好。

在此次長達 9 年半的研究期間內，睡眠習慣改變也列入分析後發現，如果前 3 年與後 3 年都一直維持睡眠時間超過 8 小時的人，中風風險其實是一般人的 2 倍，另外，如果前 3 年短，後 3 年反而變長的話，中風風險則更會飆升較一般人高 4 倍之多，此趨勢在 63 歲以上的婦女尤其顯著。

但值得注意的是，此研究並不能說明過多睡眠會直接導致中風，因為也有可能是其它潛在的健康問題，而導致的睡眠時間延長。

睡超過 8 小時會早死

目前最為大眾熟知的說法是，一個成年人應該擁有的睡眠時間是 7 至 8 個小時，但是 2012 年 9 月美國加州大學發表的研究數據得出了驚人的結論---每天睡眠時間越長（超過 8 小時）的人越容易早死！

這項實驗是由加州大學聖地牙哥藥學院和美國癌症學會（American Cancer Society）花費共 6 年時間，調查分析 100 萬名年齡介於 30 歲至 102 歲的受試者後發現，每天平均睡 10 小時以上的人，死亡率為睡 7 小時左右的人的 3.5 倍；僅睡 6、7 個小時的人，比每天睡超過 8 小時，或少於 4 小時的人死亡率低很多，即使是只睡 5 小時的人，也低於睡足 8 小時的人。

成年人每晚最佳的睡眠時間約 6~7 小時，特別是在進入深度睡眠期，人體的生理機能才能得到足夠的修復，免疫系統的功能才能發揮，增強人體的抵抗力。延長睡眠時間或是賴床，並

不能夠因此彌補睡眠不足的問題，反而容易因為睡眠規律被破壞、削弱免疫系統的功能，反而對健康造成危害。

根據研究，睡眠時間過久，相對也會縮短身體接觸陽光的時間，體溫也會因為長時間躺著而下降，進而分泌大量在睡眠中的內分泌，讓人在接下來的一天都精神不濟，進而妨礙晚上的深度睡眠。

規律就寢很重要

另一件值得我們關注的是，即使睡眠充足，規律的就寢時間也相當重要。2015年2月24日赫芬頓郵報（The Huffington Post）報導，根據加拿大及法國的心理學家發表在《eLife》期刊的最新研究發現，早睡（不熬夜）及三餐定時將能預防精神疾病，科學家推測是由於大腦內某些化學傳導物質的運作，與人體自然生理節律的機制相關聯，一旦生理節律被破壞，極有可能導致精神疾病產生。

為了適應環境變遷，人體會逐漸發展出有規則的變化，稱之為生物節律（biological rhythm），以24小時為週期長度的稱為一日節律（circadian rhythm），這也就是人體內的生理時鐘（circadian clock），週期長度少於一日節律的，就稱為日內節律（ultradian rhythm）。而日內節律必須經由腦內神經傳導物質多巴胺（dopamine）活化，若多巴胺在腦中的含量不足，很容易引發人格異常及思覺失調症（精神分裂症）等精神疾病。

無獨有偶，去年年底美國賓漢姆頓大學（Binghamton University）的研究發現，早睡有助憂鬱症和焦慮症的治療，讓人更樂觀。研究人員發現，熬夜晚睡會增加反覆思考某些負面想法的風險。此研究還發現，晚上睡眠時間短、睡得晚都與負面想法有顯著相關。

潘老師要再一次嘮叨，在我們日常的生活裡，保持規律的作息是非常重要的（包括睡眠與三餐），早點睡不熬夜、加上週末不要太離譜的賴床不僅對身體有益，同時對於預防心理疾病也會有相當良好的效果喔！