

这样睡觉的人，血管更容易长斑块！

别等血管堵了才后悔



有些人到了50岁左右一做体检，发现查出了颈动脉斑块，但有的人却有着不同的结果，血管依旧光滑健康。差距为何如此悬殊？除了饮食、运动等生活习惯外，睡眠可能是被忽略的一大因素。

因为睡好了，真的能帮你降低心血管疾病风险！

睡眠不足的人更易出现颈动脉斑块

好好睡觉，或许真的是远离血管斑块的一个方法。2025年5月，山东省立医院研究人员发表在《美国心脏协会杂志》的一项研究指出，睡眠不足是颈动脉斑块的危险因素。

这项研究共有1004名参与者，年龄在40岁及以上，开始时他们没有颈动脉斑块，经过平均3.95年的随访发现：

- 与睡眠充足（7~9小时）的人相比，睡眠时间短（<7小时）的人：
 - 出现颈动脉斑块的风险增加58%，
 - 出现重度颈动脉斑块（颈动脉斑块最大厚度>2.34毫米）的风险增加196%，
 - 出现多发颈动脉斑块的风险增加157%。

与睡眠充足（7~9小时）相比，睡眠时间过长（>9小时）与颈动脉斑块无显著相关性。此外，睡眠时间每增加1小时，颈动脉斑块风险降低9%，多发颈动脉斑块的风险降低16%。

睡眠不规律血管更容易发生硬化

睡眠不规律也是一大危险因素！

2023年《美国心脏协会杂志》刊发的一项研究发现，睡眠不规律，特别是“睡眠时间”不规律，可能会增加动脉粥样硬化风险。

也就是说，睡觉规律的人血管硬化风险小。就怕那种：今天晚上11点睡，明天凌晨1点睡；或者今天睡了6个小时，明天睡了10小时。

这项研究中——

“睡眠时间规律”为：每晚睡眠时长变化不超过60分钟；

“入睡时间规律”为：每晚入睡时间变化不超过30分钟。

结果发现，“睡眠时间不规律”和“入睡时间不规律”，与动脉粥样硬化的部分指标异常风险升高有关。

毕竟，睡眠不规律可能会导致生物钟紊乱。而几乎所有主要的心血管功能，包括心率、血压、血管张力和内皮功能，都受到生物钟的调控。

好好睡觉对血管健康有多重要？

湖北省人民医院心血管内科副主任医师冯高科刊文表示，改善睡眠质量，是预防心血管疾病最经济、高效的“天然药物”。

1.有助降低血压

优质的睡眠有助于降低血压。睡眠不足会导致交感神经系统的过度活跃，进而引起血压升高。而充足的睡眠可以帮助身体调节血压，降低心血管疾病的风险。

2.改善心率变异性

心率变异性是衡量心脏健康的一个重要指标。研究发现，良好的睡眠能够提高心率变异性，表明心脏在应对压

力和负荷时更加灵活。

心率变异性降低则与心血管疾病的发生密切相关，因此，改善睡眠质量可以有效促进心脏健康。

3.促进心理健康

心理健康与心血管健康密切相关。通过改善睡眠质量，可以有效减轻心理压力，促进良好的心理状态，从而有助于心血管健康。

要想血管好记住4个睡眠关键点

2024年，华中科技大学同济医学院研究人员发表在《美国医学会杂志》子刊的一项研究发现，拥有持续良好睡眠的个体，其心血管疾病发病风险较低，即使是那些本身心血管疾病遗传风险较高的个体也一样。

研究中，良好睡眠有4个关键因素：

- (1)晚上10点到12点入睡；
- (2)每晚睡眠时长在7~8小时；
- (3)睡眠质量好或一般；
- (4)午睡时长在60分钟以内。

研究中，平均随访了4.9年，发现与持续不良的睡眠模式的人相比，持续良好睡眠模式的人的冠心病风险降低16%，脑卒中风险降低34%。也就是说，坚持5年后好好睡觉的人，心血管疾病的风险更低，特别是冠心病、脑卒中的风险更低！

那么，具体怎么改善睡眠质量呢？

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院城北院区心血管内科副主任医师潘浩刊文提醒，想要通过睡眠守护心血管健康，以下几个实用建议请

收好：

1.固定作息时间

每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床，即使是周末也不要太大的时间差。比如，晚上10点半到11点之间上床，早上6点半到7点起床，帮助身体建立稳定的生物钟。

2.打造睡眠环境

保持卧室安静、黑暗和凉爽。可以使用遮光窗帘、耳塞等辅助工具，降低外界干扰。同时，选择舒适的床垫和枕头，为睡眠创造良好的硬件条件。

3.睡前“仪式感”

睡前1小时避免使用电子设备，因为蓝光会抑制褪黑素的分泌，影响入睡。可以尝试阅读纸质书籍、听舒缓的音乐、泡个热水澡，让身心逐渐放松下来。

4.要适度运动

每天进行30分钟左右的有氧运动，如快走、跑步、游泳等，但要注意运动时间不要离睡觉太近，最好在睡前3小时完成，以免因身体兴奋影响睡眠。

5.做压力管理

精神压力过大是导致睡眠问题的重要原因之一。可以通过冥想、深呼吸、瑜伽等方式缓解压力，也可以在白天多与朋友交流，释放情绪。

来源：新华社

讲文明 树新风

垃圾分类 从我做起

