



搜尋

首頁 即時 影音 娛樂 運動 生活 財經 社會 科技 國際 健康 旅遊 雜誌 專題 氣象

健康Top10 影音新聞 消暑食物



你可能有興趣的文章



脊損易罹憂鬱症 心理復



三酸甘油酯從261→56?



千金難買老來瘦! 內臟



抗痘神器! 用最值萃的清



過度投入工作...逾4成客

首頁 > 健康

失眠不會爆肝但是會中風! 研究: 34歲以下失眠中風風險高8倍

Heho健康 2019/08/27 12:30(21小時前)



我們都知道失眠是個問題，隔天昏昏沈沈的，趕快拿一顆維生素B群補一下，就擔心自己「爆肝」。但其實失眠不會直接讓你的肝臟爆掉，卻會讓你的心血管塞住，尤其是起床之後容易頭痛的人，就要當心自己是不是要中風了。

失眠的定義可能跟你想得不一樣

我們一想到失眠的時候，腦中可能會直覺出現一個畫面，一個人躺在床上輾轉反側睡不著，2眼眼窩黑得像貓熊一樣。不過失眠可不是只有指整個晚上睡不著，很難睡著、很早醒，其實也是失眠的一種。

失眠的定義

躺在床上超過30分鐘才睡著

睡夢中醒來超過2次，每次超過30分鐘

比預定時間早2個小時以上就醒過來，而且沒有睡滿6小時以上、同時再也睡不著

每週有3天以上上述任一症狀，而且持續超過1個月，就稱為慢性失眠

失眠竟然跟心臟病、中風有關!

根據美國心臟學會的衛教資料，其實一直都有警告「失眠會導致心臟病、中風的風險增加」，而且失眠也正是心血管疾病的症狀。比如冠狀動脈阻塞跟高血壓，都會因為心臟缺血，讓身體的氧氣供應失調，睡眠中樞無法正常運作，導致明明很累、但是

搜尋 網路遊戲

臺北市

降雨: 0%
氣溫: 27 - 36°C

News section with a pie chart and text: 倒贏藥0.4個百分點 (Winning 0.4 percentage points). Includes names like 郭台銘 (Guo Tai-ming) and 郭台銘 39.33.

001 民視新聞台 | 002 華視新聞資訊台

UV100 promotion banner: 感謝季 (Thanksgiving Season) with \$680 折價券 (discount coupon) and 立即領取 (get it now).

生活報馬仔 +

- Line Today 娛樂: TVBS | 較勁謝忻? Grace穿「性感睡衣」同框阿翔宣示主權
- Line Today 健康: Heho生活 | 吃益生菌可以配溫開水嗎? 服用益生菌的正確 4 方法告訴你!
- mobile01 理財: 30年前的行為決定30年後的生活
- Dcard 流行: 各位潮人一定要進來看看 再次強調Chris古著或訂製品

- 還在「靠腰」嗎? 用「這姿勢」
- 美國9萬人苦等換腎 每年卻有3
- 胃酸逆流常用制酸劑 補氣藥可養

而在台灣，2014年嘉南藥理大學跟奇美醫院合作的研究中，分析了台灣健保資料庫中的資料，選出2萬1000名失眠的人、6萬4000名沒有失眠的人，追蹤4年之後發現失眠的人中，有583人中風，比率是2.7%，而沒有失眠的人，只有962人中風，比率是1.5%，等於失眠的人，比沒有失眠的人，多出1.8倍的中風風險。

再進一步分析年齡，18~34歲的人如果慢性失眠，中風的風險比34歲以上的人高出8倍，打破我們過去對於「年紀大才會中風」的印象。

帶有失眠基因的人，也特別容易有中風、心臟病的風險

而在瑞典斯德哥爾摩大學，流行病學的教授Susanna Larsson用大數據分析了160萬人的基因，發現帶有失眠基因SNP的人，比沒有帶這類基因的人，多出7%中風的風險、12%冠狀動脈心臟病的風險、16%心臟衰竭的風險。

但Susanna Larsson也強調，帶有基因不代表一定會得病，失眠的問題還是可以靠日常生活的好習慣改善的，可以讓基因帶來的問題不要發生。

用4招讓你遠離失眠

白天記得運動：跑步可以讓人放鬆，但同時也會讓交感神經活躍，導致睡不著，所以最好不要睡前1-2個小時運動。

睡前做瑜伽放鬆：在睡前先讓肌肉放鬆，可以讓大腦、身體都調整到容易入睡的狀態。

睡前不滑手機：因為睡覺時的藍光會改變褪黑激素的分泌，同時讓交感神經興奮，即使睡著，也會睡不好。

固定時間洗澡上床：雖然睡前洗澡會舒緩疲勞，但也會讓體表溫度升高，抑制褪黑激素的分泌，反而讓人不容易睡著。

參考資料

Insomnia May Significantly Raise Stroke Risk

Study links insomnia genes to heart disease, stroke risk

>> 加入 Heho健康 LINE@ 好友，健康知識不錯過！

延伸閱讀

39歲男子半夜打呼不治療 因呼吸停止而中風

吃安眠藥助眠，藥師：小心，不能跟這幾種東西一起吃！

文 / 盧映慈 圖 / 何宜庭

讚 分享 趕快註冊來看看朋友對哪些內容按讚。

FB留言

逾40萬人自認健康 健檢結果卻揪出慢

大腸癌世界冠軍 這款食物最要命

自律神經失調新療法

免費影音線上看

延伸閱讀

全台100萬人有高血壓！用1分鐘對照「3高症狀」救自己

Heho健康

中醫師獨家公佈：睡前喝一物，當天排除"巨便" 瘦到尖叫

Sponsored 菁木源

失眠只能吃安眠藥嗎？從4種失眠類型補充營養就好！

Heho健康

一直打嗝停不了 超過48小時竟然是因為肝臟長滿水泡

Heho健康

夢到自己起床其實還在睡！醫師：代表常常睡不飽

Heho健康

飯後用它泡水喝，瘦的太快！鄉民驚呼沒想到，一

搜尋 網路遊戲

Sponsored 麵酵素

- 8月28日 酪梨可改善腸內的菌
- 醫美安全的逆襲！醫美手術北市
- 跟隋棠一樣吞藥丸喉嚨卡卡？咬碎
- 促進孩子心理健康從小做起 專家
- 狠甩布袋奶 健胸祕笈報你知
- 耳垢乾濕 與先天體質有關
- 二型糖尿病控糖不夠，更要降體重

熱門專題



和費德勒同籤表上半部 喬帥不想知道

網球 / 美網首輪持續爆...



台灣史上第一金！鄭兆村一擲破紀錄

東京奧運上週總領隊會...



雜誌



豪宅重出江湖

【文/住展雜誌】板橋是全台最多住民的區，超過五十五萬人，不僅工商業發達，市區內繁榮地段亦不少。論風水形

- 檢查腎臟發現有個小水泡，腎功能會受影響嗎？ [Heho健康](#)
- 年紀大也能活得很健康 找出5種退化徵兆，也許你能預防 [Heho健康](#)
- 孩子發燒別急著退燒 一張圖了解6種特殊症狀 [Heho健康](#)
- 最近大熱的「中藥燃脂茶」超厲害！喝一週竟然能瘦5公斤 [Sponsored 小琳代謝消脂茶](#)
- 你失眠了嗎？趕緊補充這4種營養素幫你一覺到天亮 [Heho健康](#)
- 視幻覺以為撞見鬼 先看看有沒有這4種問題再斷真假 [Heho健康](#)
- 上廁所超過5分鐘就算便秘！這些症狀加在一起可能是大腸癌 [Heho健康](#)

即時健康

媒體 [全部新聞](#)

- 五指標評估衰弱度 運動養肌活力抗老 [優活健康網 58分鐘前](#)
- 老中醫公開減肥秘訣：每天用它泡水喝，一個月輕鬆瘦下30斤。 [贊助 麵點](#)
- 這種運動不只讓你瘦 還能預防糖尿病？ [健康醫療網 1小時前](#)
- 醫美安全的逆襲！醫美手術北市合法僅27家 [健康醫療網 1小時前](#)
- 台研究解藥物過敏之謎 開啟特異T細胞治療抗癌 [中央社 2小時前](#)
- 一杯代謝消脂湯，燃燒你多餘的脂肪，輕鬆減脂10公斤不復胖！ [贊助 張步林代謝消脂](#)
- 8月28日 酪梨可改善腸內的菌落 [Heho健康 9小時前](#)
- 胃酸逆流常用制酸劑 補氣藥可養胃 [台灣新生報 9小時前](#)
- 夜間盜汗 浮麥生地茶助改善 [台灣新生報 9小時前](#)
- 氣壓式螢幕支架 桌面電腦螢幕架 [贊助 Tonhsin](#)
- 耳垢乾濕 與先天體質有關 [台灣新生報 9小時前](#)
- 《眩暈》常見肝風內動、肝陽上亢 [台灣新生報 9小時前](#)
- 給華光智能中心一個溫暖的家 [台灣新生報 9小時前](#)
- 昨晚又睡不好？把希爾頓飯店的床帶回家，在家渡假超好睡！ [贊助 美國舒達](#)
- 誠聖宮捐普渡物資 獻愛心 [台灣新生報 9小時前](#)
- 三重捷興宮贈弱勢物資 [台灣新生報 9小時前](#)
- 港都聯合助學 培養價值觀 [台灣新生報 9小時前](#)
- √親膚·消臭·抗UV | 永續環保，膠原蛋白針織鞋新登場！ [贊助 inook](#)
- 嘉市跨世代青銀繡 妝水水走台步 [台灣新生報 9小時前](#)
- 苗榮服處就業職訓 事業第二春 [台灣新生報 9小時前](#)
- 台灣紀錄片 影像與民眾對話 [台灣新生報 9小時前](#)
- 3瓶特價7折【禧元堂紅景天，全方位配方】全館5,000再贈滿額禮 [贊助 禧元堂](#)
- 神氣家族人生智慧寶庫－巧克力神父見證愛與和平喜樂實踐力 [台灣新生報 9小時前](#)
- 小孩學寫字 握筆姿勢流暢即可 [台灣新生報 9小時前](#)
- 睡醒癱軟無力 低血鉀釀禍 [台灣新生報 9小時前](#)
- 花格子花房，網路花店 [贊助 花格子](#)
- 打完針傷口一定要揉一揉？ [台灣新生報 9小時前](#)

搜尋 網路遊戲

成為朋友中第一個說這讚的人

HiNet 生活誌 PO新聞 28分鐘前

拔拔媽媽看過來！要開學繳學費了... 這個東東可以借錢喔！

TIMES.HINET.NET
新學期繳學費欠資金 保單借款...
開學季即將來臨，許多家長又要開...

您可能喜歡這些文章

PR
每天**10秒30天1次10塊**,眼周脖子小肉芽就可消風乾扁變不見

PR
別傻傻花大錢做臉了，家裡常備它，一週約有清爽毛孔

PR
史上最強日本養髮噴霧終於解禁台灣！靠它第1次長出了頭髮~

回不去了！郭台銘回心轉意挺韓藍也輸

宋楚瑜第4次挑戰大位？張碩文透露：基層勸進聲音不斷

韓國瑜美商演講中英文錯！陳其邁酸：英文不好不要勉強

PR
小孩身高不全來自遺傳！喝這個讓身高狂飆**16cm**

PR
「打呼聲」吃這個就停止？簡單就能變安靜而引起話題討論中！

PR
紅黑派挺韓 顏清標嗆郭台銘「有錢是他家的事」

買紐辦遭扁打臉！蔡英文改口：我長期在國安團隊

PR
【脫】粗大毛孔！日本妹子們”零”毛孔的秘密是。。。

PR
《早安世界》美艦經台海遭共軍跟監 第七艦隊罕見PO艦上監控制

PR
對痘痘最有效的就是「氨基酸」!2星期就能做到完美無痘肌的保養法太狂啦。

PR
郭柯王三人已私下密會？柯文哲不否認：順其自然滿好用的

PR
台灣竟有**700萬**人禿頭！史上最強日本養髮噴霧終於開賣台灣~終於不用擔心禿頭問題

猜猜她幾歲？暑假去打工竟爆紅 日本人狂讚：奇蹟美少女

網紅「突破18禁」IG全裸熱舞10萬粉絲傻眼：太誇張囉！

PR
80歲膝蓋不好+腰痛到臥床，一個月後能去爬山的方法

林志玲老公AKIRA要來了！10月
到高雄工作

什麼？原來鋼彈已經40週年了

PR

「台灣第一美腿」泳衣玩心機
辣開百洞洩春光

女兒是看護首選？如何分配權利
義務？

才1個月膝蓋·腰就再也不痛了！
讓我恢復【正常人生活】的方法

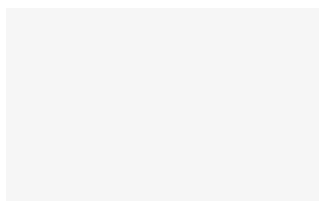
PR

刷了牙還是口臭？其實是熬夜
火氣大！吃這個從體內徹底終
結口臭！

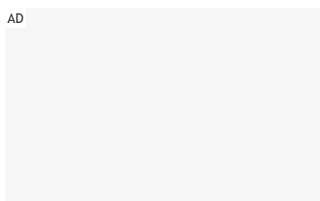
PR

Recommended by

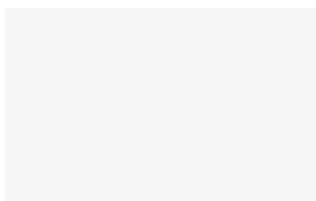
你可能會想看



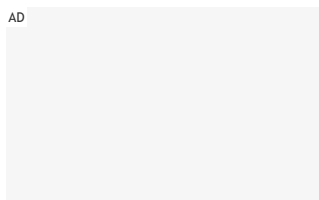
木村嫂「大方脫了」秀火辣身材
粉絲看成16歲光希



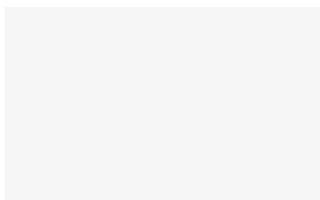
頭皮潔淨沒理「油」，從頭皮到髮
絲的深層保養



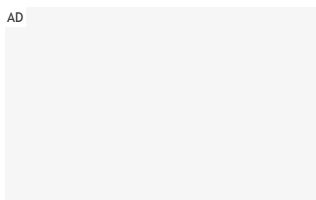
胸部垂到腰！人類最強Body曝
真面目 網嚇壞



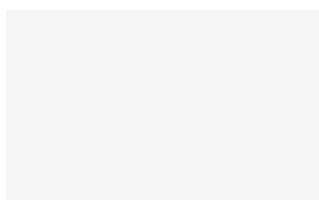
三酸甘油脂從261→56？暴飲暴
食無運動居然也行！



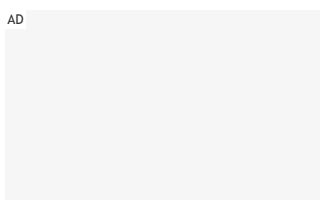
深度解析：氣候變遷、土地劣
化影響區域衝突和糧食安全？



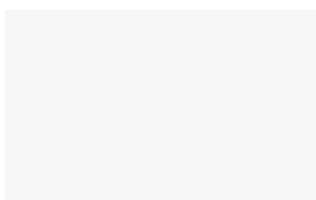
抗痘神器！用最植萃的清潔向
月球表面說再見



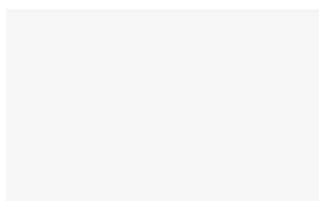
喊停仍繼續X！AV天后淚崩被
男優性侵 大家都硬了



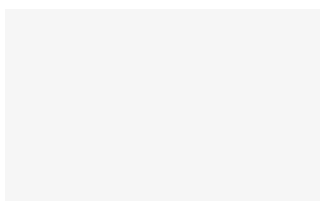
網美驚嘆！原來這種臉部保養
方式才最有效



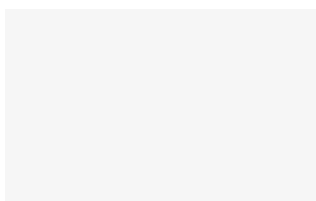
台男娶外配「專挑越南妹」不
愛東歐？背後殘酷原因曝光



抵抗肥胖基因 本土研究：這個
運動最有效



巨乳寫真女星爆財務危機 傳AV
片商邀約「賺外快」



森林砍伐、聖嬰現象 2016熱帶
非洲碳排 竟比美國還高

by



中央社	聯合新聞網	鉅亨網	軍聞社	優活健康網	卡優新聞網	華電信
廣編特稿	教育廣播電台	財訊快報	旅遊經	NewTalk	愛爾達	公共電視
環資中心	台灣新生報	欣傳媒	NOWnews	華人健康網	健康醫療網	客家電視台
Wow!NEWS	好房News	台灣好	中央社訊息服務	住展房屋網	設計家	網路溫度計

[HiNet企業服務](#) | [emome](#) | [MOD](#) | [固網加值](#) | [點。台灣](#)

[著作權保護](#) | [隱私權保護](#) | [企業社會責任](#) | [兒童網路安全](#) | [刊登廣告](#) | [人才招聘](#) | [聯絡我們](#)

本網站已依台灣網站內容分級規定處理 24小時免費服務電話：0800080412

中華電信數據通信分公司版權所有 © 2019 HiNet Internet Service by Chunghwa Telecom All Rights Reserved.

[瀏覽器相容說明](#)

[手機版](#) | [電腦版](#)

 [搜尋 網路遊戲](#)