

長期失眠讓你提早死亡 三倍機率

最近一項長期追蹤研究指出，慢性失眠(chronic insomnia)會讓你提早死亡(premature death)的機率增加三倍。這類研究並不容易進行，這算是廣受矚目的第一篇，提醒我們別太輕忽睡眠問題。

研究者辛苦地對同一群人在 1989、1994、2000 採用郵寄問卷方式詢問睡眠狀況。如果一個月超過五次難以入睡、早醒、重複醒來或醒來後難以入睡就判定為「失眠」，三次問卷中有兩次失眠則歸為「慢性失眠」。研究開始時這群人(1872 人)平均 44 歲，在追蹤十九年後有 74 人死亡。考慮到性別、體重、各種慢性疾病等干擾因素後，研究者發現，慢性失眠讓死亡率增加了三倍。

失眠普遍存在於現代社會，但很容易被忽視。美國研究指出，大約有 10-15%成年人入睡困難，只有 30%覺得自己睡眠充足。長期失眠會增加糖尿病、高血壓等慢性疾病發生率，也會導致自律神經失調。而這篇研究的重要性在於，清楚地指出如果忽視睡眠，很可能會讓你提前死亡。

更早之前的研究則根據參與者的回報分析，每天睡七小時的人死亡率最低，一旦小於六小時或大於 8.5 小時，死亡率就開始攀高。這些研究等於間接支持：努力改善自己的睡眠，不管是透過運動、放鬆訓練、減少生活壓力、改善睡眠環境，就投資報酬率來講都很值得，可以換來或許是好幾年的生命。

另一個惱人的問題是：如果是藉由安眠藥（或鎮靜劑、助眠劑）來幫助睡眠，會不會產生其他更嚴重、更不值得的副作用？讓人慶幸的是，目前還沒有大型研究支持服用安眠藥會縮短生命。不過，安眠藥還是可能出現干擾記憶、白天嗜睡、容易跌倒等副作用。服用安眠藥同時，最好還是要透過其他方式改善睡眠，逐漸減少安眠藥的用量。

這篇文章字數很少，但放進了多篇研究的精華。或許你不覺得現在的失眠對你的生活有太大影響，還是可以很有精神地工作、唸書。但你永遠無法知道失眠讓你少活了多少歲月，只能從研究統計的數字，來思考是不是該調整一下生活方式了。