

国大医学院研究： 分段睡眠能提高警觉性但血糖会飙升

这项由杜克—新加坡国立大学医学院研究团队展开的研究，共有58名介于15岁至19岁的中学生参与。结果显示，分段睡眠者虽然精神状态较好，但血糖飙升的水平比连续睡眠者高出近50%。

叶伟强 报道
yapwq@sph.com.sg

本地一项研究发现，如果青少年一天只有6.5小时的睡眠——晚上只睡5小时，之后午睡一小时半的青少年，其警觉程度、记忆力和情绪等，都比晚上连睡6.5小时的青少年好。

然而，有睡午觉的这群青少

年，血糖检测结果却较不理想，意味着他们若长期睡眠不足，日后较有可能患上糖尿病。

展开研究的杜克—新加坡国立大学医学院研究团队因此建议青少年，尽可能每天睡足8至10小时，因为无论是在下午补眠，或晚上好眠，只要是睡眠不足都对健康有害。

这项在2017年学校假期进行的研究，共有58名介于15岁至19岁、身体健康、没有睡眠失调问题的中学生参与。他们随机被分入连续睡眠和分段睡眠两个小组，每组有15个男生和14个女生。

参与者在15天的测试期间，首两晚都连续睡足9小时，之后五天只睡6.5小时，然后再有两晚睡足9小时。最后阶段则是连续三晚只睡6.5小时，另外两晚睡足9小时。

连续睡眠组在睡眠不足的

那几天，规定在午夜零时15分上床、早上6时45分起床。分段睡眠组则是在凌晨1时上床、早上6时起床，然后下午2时至3时30分午睡。

研究人员说，这个睡眠安排是要模拟青少年在正常学期时，平日不够睡、周末睡足的情况。

学生之后得接受各类测试，包括鉴定反应速度，以测量他们的警觉程度、记忆力和情绪反应等。他们也得做口服葡萄糖耐量试验，测量血糖在体内的代谢速度。

结果显示，分段睡眠者的反应能力和记忆力等都有较好的表现，觉得情绪较正面，也觉得不会太疲劳。

但他们的血糖检测不理想，血糖飙升的水平比连续睡眠者高出近50%。主要负责这项研究的杜克—国大医学院认知神经科学中心助理教授卢芷欣说：“我们的研究显示，长期保持分段睡眠习惯可能提高患糖尿病的风险。”

研究的首席研究员、认知神经科学中心主任徐伟良教授指

出，这是首次有研究试图了解睡眠不足是否会影响血糖指数。

“当初展开这项研究是因为我们在灌输良好的睡眠习惯时，学生常会问说睡眠若分段，是不是和晚上连睡几小时有同样的效果。”

卢芷欣也透露，中心有意在6月展开新研究，了解青少年若能睡足8至10小时，分段和连续睡眠是否仍会对健康有不同的影响。

研究报告本月12日刊登在睡眠研究权威学术期刊《睡眠》(SLEEP)。