

研究发现，有4%的男性和女性患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合症，患者在睡眠时上呼吸道肌张力丧失，引起呼吸道塌陷，导致气道狭窄、阻塞，引起觉醒。肥胖的中年男女易患这种疾病，同时增加患失眠症、高血压、中风的风险。美国一位睡眠专家指出，阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者更易诱发心脏病。这位专家说：“有充分的临床资料证明，阻塞性睡眠呼吸暂停综合征很难根治，最终会导致心力衰竭，因为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征会降低血氧水平，导致血压骤升，两者都会对心脏造成较大影响。”此观点得到了众多专家人士的认同。同时还有专家补充指出，长期睡眠不足会导致体重增加，甚至罹患糖尿病，这两种因素都会提高诱发心脏病的风险。

而最近希腊科学家的调查结果也证明了睡眠与心脏病大有关系。通过对2.3万名健康成年人展开长达6年的调查发现：睡午觉可减少患心脏病几率。每周至少午睡3次，每次大约半小时者，与不午睡者相比，其因心脏病等心脏问题致死的几率低37%。特别值得注意的是，常午睡的职业男性比没午睡者，心脏病发病率低达64%。科学家分析指出午睡可降低压力，有益心脏，而工作通常给成年人带来不少压力。除了午睡，以水果、蔬菜、大豆和橄榄油为主的地中海式饮食也被认为可减少心脏病发病率。