

吸氫可善睡眠障礙

發佈時間：2020-12-28

人貴在有精氣神，如果缺乏睡眠也就缺乏了精氣神。

但根據《2019 中國睡眠指數報告》顯示，**中國超過 3 億人存在睡眠障礙**。而且這一直是中老年人的高發病近年來也有越來越多的年輕人出現了睡不著、睡不好、睡不夠等睡眠問題。

長期睡眠不好的人，很容易出現這幾種問題！

- 1、長期睡眠不好，會 Ji 活人體神經內分泌的應激調控系統，讓該系統逐漸衰竭而發生調節紊亂，也就是會發生錯亂。
- 2、睡眠質量不好也會影響免疫，因為機體的各類代謝產物不能及時排出體外，白細胞數量減少，就會使免疫功能明顯降低。
- 3、睡眠不好也會影響人們的食慾，沒睡好，就不會想好好吃飯。
- 4、睡不好的人也很容易衰老。
- 5、當人睡不著的時候，她的心臟就會一直處於工作狀態，也就得不到休息，很容易出現心臟問題。
- 6、長期睡眠不好，也會使身體一些器官的功能發生障礙，比如血管出現硬化等。

用吸氫機呼吸氫分子能改善睡眠嗎？

研究發現：睡眠支持抗氧化過程。氫氣通過抗氧化作用促進睡眠。

SHORT REPORTS

A bidirectional relationship between sleep and oxidative stress in *Drosophila*

Vanessa M. Hill¹, Reed M. O'Connor¹, Gunter B. Sissoko², Ifeoma S. Irobunda², Stephen Leong², Julie C. Canman³, Nicholas Stavropoulos⁴, Mimi Shirasu-Hiza^{1*}

¹ Department of Genetics and Development, Columbia University Medical Center, New York, New York, United States of America, ² Columbia University, New York, New York, United States of America

根據發表在《PLOS Biology》上的一項新研究，哥倫比亞大學的 Vanessa Hill 和 Mimi Shirasu-Hiza 發現，睡眠支持抗氧化過程。

睡眠不好導致身體不健康等問題，可能和失眠導致的抗氧化不夠有關。使用氫氣有助睡眠的抗氧化功能，表示氫氣對促進睡眠有一定作用。

一項動物實驗研究發現，吸入低濃度氫氣可以改善小鼠的睡眠功能。

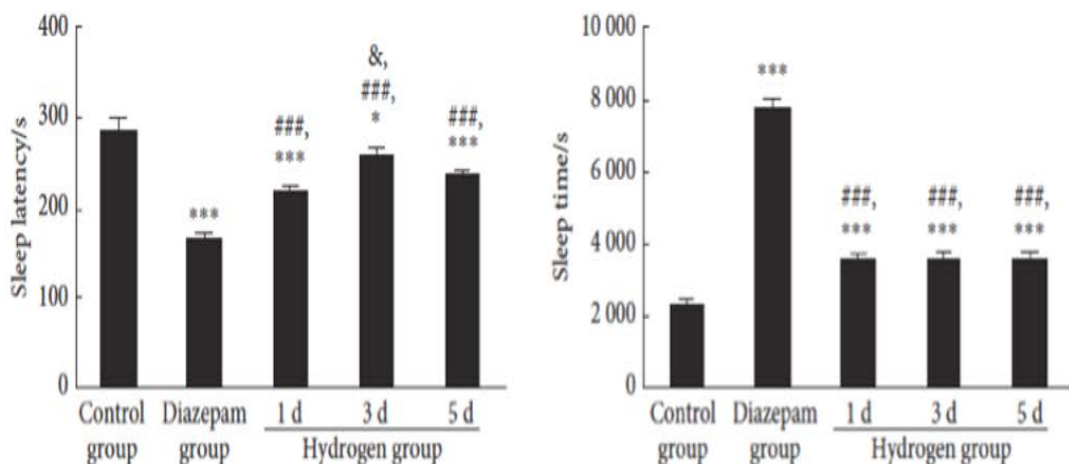


图4 吸入低浓度氢气对阈上剂量戊巴比妥钠所致小鼠睡眠潜伏期和睡眠时间的影响

吸入低濃度氫氣對閾上劑量戊巴比妥鈉誘導小鼠睡眠潛伏期的縮短與睡眠時間的延長作用均明顯弱於 dI 西洋陽性對照藥，以上結果可能與氫氣在小鼠體內停

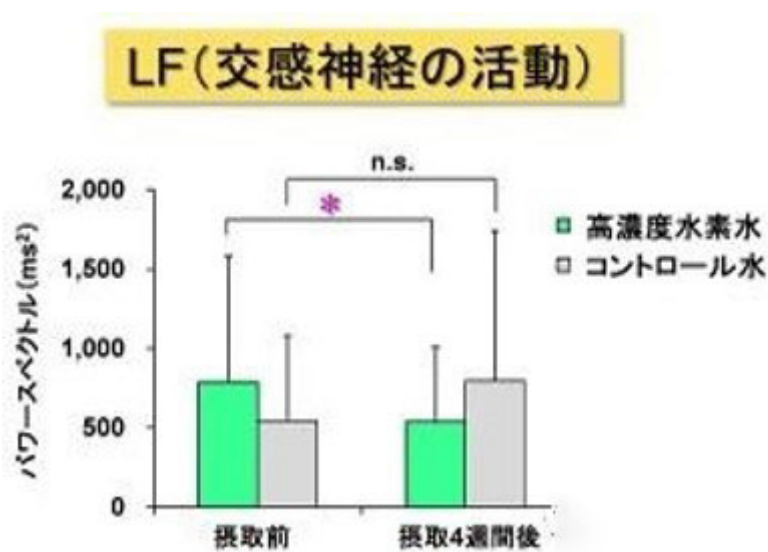
留時間以及個體差異有關。吸入低濃度氫氣對小鼠睡眠功能的影響不及 dI 西洋（一種催眠藥物），但誘導睡眠發生率的效果與 dI 西洋相似，因此吸入低濃度氫氣可能是一種溫和的改善睡眠的方法。

2014 年日本大阪市立大學進行了一項實驗，證明了氫水能提升睡眠質量。

研究參與人數：26 人（男女各半）

研究時間：4 週

實驗內容：將 26 位受試者分成兩組，其中一組早晚飲用水素濃度 0.8 ~ 1.2 ppm 的含氫水 300cc，另一組則飲用包裝一模一樣的普通飲用水，進行隨機雙盲實驗



實驗證明，富氫水組別在實驗四個星期後，其睡眠時的交感神經活動有明顯的減弱，證明睡眠質量的提升。



研究發現，飲用富氫水的組別其 PSQI（匹茲堡睡眠質量指數）總分明顯下降，
Dai 表睡眠質量提高。

睡眠呼吸暫停綜合徵也是一類常見的睡眠障礙疾病，氫氣對打鼾誘導的腎臟損傷有一定的緩解作用。

該研究利用缺氧誘導腎臟損傷，然後通過氫氣干預進行對照試驗。這個研究由河北中醫藥大學吉恩生教授課題組完成的，論文發表在《分子》雜誌上。

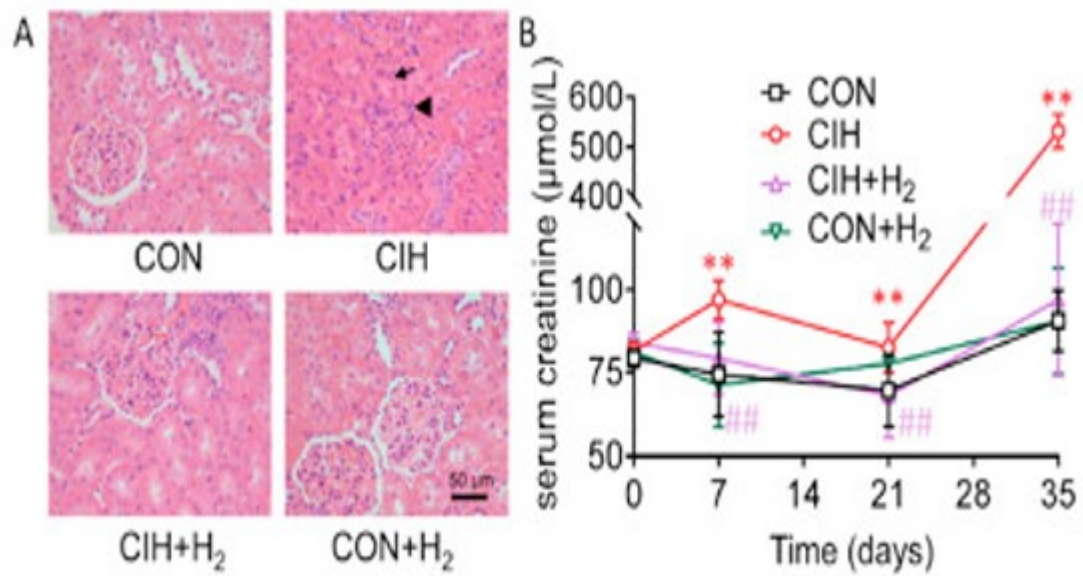


Figure 1. Effect of H₂ on the structure and function of kidney in rats exposed to CIH (chronic intermittent hypoxia) (A). Representative hematoxylin and eosin stained images. CIH-induced

紅色線條是損傷組，紫色線條是氫氣吸入組。

研究顯示，氫氣吸入能有效緩解打鼾引起的腎損傷，降低血清肌酐水平，提高腎臟功能。

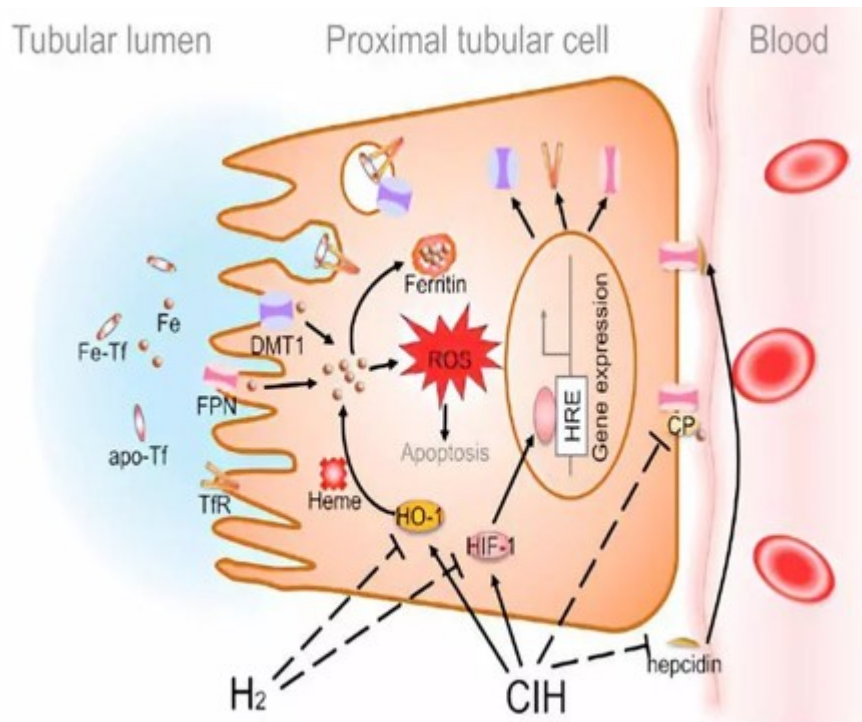


Figure 6. Proposed signaling pathways involved in the protective effect of H₂ in CIH-induced renal

圖解：低氧導致鐵過載，會損傷腎小管，氫氣抗氧化保護腎臟細胞。

吸氫機呼吸氫分子改善睡眠的原因及乾預方案：

中國氫分子醫學第壹人、海軍軍醫大學孫學軍教授曾談到，氫分子能夠起到改善睡眠作用的原因可能在以下方面：

- 1、氫氣可能對改善導致失眠的其他原發疾病有幫助，例如各種軀體疾病、精神障礙、藥物濫用等；
- 2、可能對睡眠呼吸紊亂、睡眠障礙等相關失眠有直接幫助；
- 3、氫氣對抑鬱和焦慮有改善作用。

綜合以上因素，使得氫氣能夠促進睡眠質量提高。



氫分子助眠干預方案：

每天用吸氫機吸入氫氣 2~6 小時，300 毫升/分鐘；

每天用納米氣泡富氫水機喝富氫水 800-1500 毫升，氫濃度 1.2ppm

睡眠是人生大事，當出現睡眠障礙時，大家可以嘗試吸氫機、富氫水機等氫產

品攝取氫分子干預改善睡眠哦！



The image shows a white and yellow Nanobubble hydrogen generator machine. It has a digital display on top showing '2:00' and several control buttons. A yellow handle is on top, and a yellow base is at the bottom. A clear window on the front shows the internal electrolysis chamber with a white electrode assembly.

纳诺巴伯吸氢机 标准版（夜吸型）

300
cc/min

夜吸
支持

PEM
电解槽

纳诺巴伯™吸氢机标准版（夜吸型）
产品型号：NB-X71A
产品形态：桌面式
产品定位：家庭等使用场景

产品规格

型号	NB-X71A
氢气发生量	300 cc/分
使用电源	220V~(50/60Hz)
使用温度范围	0 ~ + 42℃
本体尺寸	313(H)×280(W)×296(D) mm
本体重量	约3.0kg
电解槽	PEM纯水电解槽
给水水质	蒸馏水
消费电力	约160W(待机时:约10W)
设置场所	室内用
保护设置	氢气浓度报警器

免責聲明：本文部分觀點內容來源於網絡，轉載是出於傳遞更多信息之目的，並不意味著本網站贊同其觀點或證實其內容的真實性，我們不對其科學性、有效性等作任何形式的保證。若內容涉及健康建議，僅供參考勿作為健康指導依據。溫馨提示：根據《食品藥品監督管理條例》，氫氣不能替代藥物治療。若內容涉及健康建議，僅供參考勿作為健康指導依據