睡眠不足对青少年身体造成的影响

邓芯楼

【摘要】 目的 由于我自身经常睡眠不足，为了了解睡眠不足对中小学生身体造成的影响，为青少年提供建议以及强调睡眠充足的重要性。 方法 选取学术论文以及线上资料与数据。

结论 中国学生睡眠严重不足，睡眠不足是肥胖和近视的危险因素，睡眠时长缩短的学生体重增长明显，增加睡眠时长可能降低学生远期肥胖风险。 同时也会对视力造成影响。睡眠不足同时也会造成情绪的不稳定，会让他们做出过激行为，这是对于青少年非常不利以及危险的行为。

【关键词】 睡眠；时间；学生；身体健康

1 背景介绍

仅仅一晚的睡眠不足就会严重损害人们的日常功能。2017 年发布的中国儿童睡眠指南建议 1～ 2 岁儿童睡眠时间为 11 ～ 14 h，3 ～ 5 岁儿童睡眠时间为 10 ～ 13 h[[1]](#endnote-1)[1]; 教育部推荐小学生睡 眠时间为 10 h，中学生为9h[[2]](#endnote-2)[2]。美国国家睡眠基金 会根据专家研究成果给出了不同年龄段人群睡眠时 间的建议，其中建议6 ～ 13岁儿童每天平均睡眠时间为 9～ 11 h，14 ～ 17 岁为 8 ～ 10 h[[3]](#endnote-3)[3]。然而大量研究结果显示，国外儿童青少年平均睡眠时长远远达不到推荐睡眠时长，如美国 10～19 岁儿童青少年每天睡眠时间学习日(周一至周五) 为 8.8h，周末为 10.3 h[[4]](#endnote-4)[4]; 日本 12～15 岁儿童每天睡眠时间为7.44h，15～18岁青少年为 6．75 h[[5]](#endnote-5)[5];睡眠时间不足现象在我国中小学生中也普遍存在。我国 6～17 岁儿童青少年平均每天睡眠时间为8．45 h， 每天睡眠时间不足的比例为 69．8%[[6]](#endnote-6)[6]，高于美国、日本、澳大利亚、加拿大、意大利、印度等国家相应年龄段儿童。一项扬州市学龄前儿童睡眠状况调查结果显示，扬州市学龄期儿童学习日平均每日睡眠时间 (周一至周五) 为(11.00 ± 0.89)h，周末为 (10.56 ± 1.30) h，低于国外同年龄儿童平均睡眠时长，与全国平均水平相近，工作日睡眠不足的发生率为7.3%，周末为25．1%，随着年龄的增加睡眠不足率逐渐增加，且周末更为明显[[7]](#endnote-7)[7]。由于我国的睡眠不足率相对高，所以我国另一项针对 7 ～ 18 岁汉族学生的睡眠情况与近视关联研究调查发现，7 ～ 18 岁汉族学生睡眠不足率为 94．4%，睡眠充足率仅为 5.6%[[8]](#endnote-8)[8]。 而入睡时间、持续睡眠时间和睡眠质量受多种因素的影响，如年龄、昼夜节律、学校压力等社会约束因素以及睡眠环境因素。也有研究发现，高度近视与入睡晚、睡眠时间短和睡眠障碍显著相关[[9]](#endnote-9)[9]。同时，全球范围内的儿童青少年肥胖水平在过去几十年间迅速上升，５～１９岁人群的肥胖检出率由1975年的４％增长至2016年的18％[[10]](#endnote-10)[12]。睡眠不足的原因包括睡眠时间减少和睡眠质量下降，睡眠不足同时也会造成抑郁焦虑等情绪、认知缺陷、心血管疾病、癌症、死亡风险等的关联研究均有报道。



2 研究

2.1 肥胖 睡眠不足与肥胖有着直接的联系。使用2019年数据分析睡眠时长与ＢＭＩ Ｚ评分的关联发现，在调整年龄、性别、含糖饮料摄入、油炸食品摄入、看电视时间、身体活动、刷牙习惯后，睡眠不足学生的 ＢＭＩ Ｚ 评分 较睡眠充足学生高 0.20（Ｐ＜０.01）。使用2017-2019年追踪调查数据发现，与睡眠始终充足的学生比较， 睡眠时长由充足变为不足、睡眠始终不足两组学生的ＢＭＩ Ｚ 评分均增加了 0.23（Ｐ 值均＜0.05）；睡眠由不足 变为充足学生的ＢＭＩ Ｚ评分变化与睡眠始终充足学 生相比差异无统计学意义（Ｐ＞０.05）。

2.2 近视

睡眠不足与近视也有着重要的关联。在另一项中国儿童近视与睡眠时间关系的研究也发现，睡眠时间不足 7 h 的儿童近视患病率为 68．45%，睡眠＞9 h 的儿童近视患病率为34．80%。睡眠时间＞9 h的儿童多元校正平均屈光度为－ 1.69D，而睡眠＜7h的儿为 －1.29 D，每晚睡眠时间＜7h儿童比睡眠时间＞9h儿童患近视风险高3.37倍[[11]](#endnote-11)[10]。

2.3 情绪 研究表明睡眠剥夺会对青少年情绪产生不利影响，容易使青少年做出过激行为，影响青少年的身心 健康。青少年正处于生长发育的重要阶段，因此充足的睡眠对于青少年来说是必不可少的，我们应关爱青少年，保证青少年的睡眠时间，使其健康蓬勃的成长。[[12]](#endnote-12)[11]

3 讨论

3.1 结论 本研究结果发现，青少年的睡眠不足不仅会影响肥胖，还会引起近视。睡眠不足同时也会影响青少年的情绪，可能会使他们做出过激行为。本研究存在一定的局限性，由于实验样本有限，无法代表全国的青少年。

3.2 建议 青少年应该保证睡眠时间以及睡眠质量，以保证健康的情况下有效健康的学习。

1. [1] 国家卫生计生委． 0 岁 ～ 5 岁儿童睡眠眼卫生指南: WS /T 579— 2017［S］． 2018－04－01． National Health and Family Planning Commission． Guidelines for sleep and eye hygiene for children aged 0－5 years: WS /T 579－2017 ［S］． 2018－04－01． [↑](#endnote-ref-1)
2. [2] 朱之文． 准确把握《义务教育学校管理标准》的内涵要义［J］． 人 民教育，2018( 1) : 12－14． ZHU Z W． Accurately grasp the connotation of " Compulsory education school management standards"［J］． People’s Educ，2018( 1) : 12－ 14． [↑](#endnote-ref-2)
3. [3] HIＲSHKOWITZ M，WHITON K，ALBEＲT S M，et al． National sleep foundation’s sleep time duration recommendations: methodology and results summary［J］． Sleep Health，2015，1( 1) : 40－43 [↑](#endnote-ref-3)
4. [4] KNUTSON K L，LAUDEＲDALE D S． Sleep duration and overweight in adolescents: self-reported sleep hours [↑](#endnote-ref-4)
5. [5] MOＲISHIMA Ｒ，YAMASAKI S，ANDO S，et al． Long and short sleep duration and psychotic symptoms in adolescents: findings from a cross-sectional survey of 15 786 Japanese students［J］． Psychiatry Ｒes，2020，293: 113440． [↑](#endnote-ref-5)
6. [6] 宋超，宫伟彦，丁彩翠，等． 中国 2010—2012 年 6 ～ 17 岁儿童青 少年睡眠状况［J］． 中国学校卫生，2017，38( 9) : 1288－1290． SONG C，GONG W Y，DING C C，et al． Sleep duration among Chinese children and adolescents aged 6－ 17 years old［J］． Chin J Sch Health，2017，38( 9) : 1288－1290 [↑](#endnote-ref-6)
7. [7] 陈秋，章景丽，陈瑞美，等． 扬州市学龄前儿童睡眠状况调查研 究［J］． 中国妇幼保健，2018，33( 21) : 4961－4965． CHEN Q，ZHANG J L，CHEN Ｒ M，et al．A survey on sleep status of preschool children in Yangzhou City［J］． Mater Child Health Care Chin，2018，33( 21) : 4961－4965． [↑](#endnote-ref-7)
8. [8] 陶然，温勃，董彬，等． 中国汉族 7 ～ 18 岁学生睡眠情况与视力 不良的关系［J］． 中国学校卫生，2019，40( 10) : 1514－1516，1520． TAO Ｒ，WEN B，DONG B，et al． Association between sleep and poor vision in Chinese Han students aged 7－18 years［J］． Chin J Sch Health，2019，40( 10) : 1514－1516，1520． [↑](#endnote-ref-8)
9. [9] AYAKI M，TOＲII H，TSUBOTA K，et al． Decreased sleep quality in high myopia children［J］． Sci Ｒep，2016，6( 1) : 33902． [↑](#endnote-ref-9)
10. [12] ＬＥＡＮＤＲＡ ＡＢＡＲＣＡ⁃ＧÖＭＥＺ， ＡＢＤＥＥＮ Ｚ Ａ， ＨＡＭＩＤ Ｚ Ａ， ｅｔ ａｌ．   
    Ｗｏｒｌｄｗｉｄｅ ｔｒｅｎｄｓ ｉｎ ｂｏｄｙ⁃ｍａｓｓ ｉｎｄｅｘ， ｕｎｄｅｒｗｅｉｇｈｔ， ｏｖｅｒｗｅｉｇｈｔ， ａｎｄ   
    ｏｂｅｓｉｔｙ ｆｒｏｍ １９７５ ｔｏ ２０１６：ａ ｐｏｏｌｅｄ ａｎａｌｙｓｉｓ ｏｆ ２４１６ ｐｏｐｕｌａｔｉｏｎ⁃ｂａｓｅｄ   
    ｍｅａｓｕｒｅｍｅｎｔ ｓｔｕｄｉｅｓ ｉｎ １２８． ９ ｍｉｌｌｉｏｎ ｃｈｉｌｄｒｅｎ， ａｄｏｌｅｓｃｅｎｔｓ， ａｎｄ ａ⁃   
    ｄｕｌｔｓ［Ｊ］． Ｌａｎｃｅｔ， ２０１７，３９０（１０１１３）：２６２７－２６４２．   
    ［ ２］ Ｗｏｒｌｄ Ｈｅａｌｔｈ Ｏｒｇａｎｉｚａｔｉｏｎ． Ｏｂｅｓｉｔｙ ａｎｄ ｏｖｅｒｗｅｉｇｈｔ［ＥＢ／ ＯＬ］． （２０２１－   
    ０６ － ０９ ） ［ ２０２２ － ０３ － ０１ ］． ｈｔｔｐ： ／ ／ ｗｗｗ． ｗｈｏ． ｉｎｔ ／ ｎｅｗｓ⁃ｒｏｏｍ／ ｆａｃｔ⁃   
    ｓｈｅｅｔｓ／ ｄｅｔａｉｌ ／ ｏｂｅｓｉｔｙ⁃ａｎｄ⁃ｏｖｅｒｗｅｉｇｈｔ [↑](#endnote-ref-10)
11. [10] YANHONG G，XIULAN Z，DONGHUA T，et al． Parental myopia， near work，hours of sleep and myopia in Chinese children［J］． Health，2014，6( 1) : 64－70 [↑](#endnote-ref-11)
12. [11] [1]李冰,刘成禹,王富春.睡眠剥夺对青少年情绪影响研究进展[J].临床医药文献电子杂志,2020,7(04):189-190.DOI:10.16281/j.cnki.jocml.2020.04.115. [↑](#endnote-ref-12)