13. Спите около 7 часов каждую ночь, соблюдайте постоянный режим

Выгодность исходной версии: обычная | Доказательность A · исходная версия | для жизни | бесплатно | каждый день | немного силы воли | Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

> У тех, кто долгое время спит меньше 7 часов, вероятность умереть за тот же период примерно на десятую часть выше. Чем беспорядочнее режим, тем выше риск. У людей с самым регулярным режимом он ниже на величину от одной пятой до почти половины по сравнению с риском у людей с самым нерегулярным режимом. То есть регулярность режима позволяет лучше судить о риске смерти, чем продолжительность сна.

Затраты

Денег не нужно. Нужно выделить время на сон. Для большинства это значит заменить время в телефоне сном. Сложность в том, чтобы ложиться и вставать в одно и то же время.

Выгода

Объединили результаты 16 исследований с длительным наблюдением: только наблюдали, не распределяли по группам. Всего 1380000 человек и 113000 смертей. У тех, кто спит мало, риск смерти примерно на 12% выше (RR 1.12). У тех, кто спит долго, — примерно на 30% выше (RR 1.30). В другом обобщении данных выделили категории по продолжительности сна: самый низкий риск был в категории 7 часов. При сне менее 7 часов каждый час сокращения сна связан с повышением риска примерно на 6% (RR 1.06). При сне более 7 часов каждый дополнительный час связан с повышением риска примерно на 13% (RR 1.13). В Британском биобанке (英国生物银行) есть записи с наручных устройств примерно 61000 человек:

только наблюдали, не распределяли по группам. Людей разделили на пять категорий по регулярности режима. В четырёх категориях с более регулярным режимом риск смерти был на 20%–48% ниже, чем в категории с самым нерегулярным режимом. Регулярность режима позволяет лучше прогнозировать смерть, чем продолжительность сна. Ещё в одном исследовании Британского биобанка (英国生物银行) с помощью наручных устройств измеряли время сна у 51562 человек. За время наблюдения у 3853 человек впервые возникли сердечно-сосудистые заболевания. Социальный джетлаг — это разница между серединой периода сна в рабочие и выходные дни. У людей с социальным джетлагом 2 часа и более риск сердечно-сосудистых заболеваний был примерно на 30% выше (HR 1.30, 95% CI 1.11–1.54). Эта связь сохранялась и у людей с нормальной продолжительностью сна.

Примечания

Исправлять нужно две вещи: слишком короткий сон и нерегулярный режим. Намеренно сокращать время сна не нужно. Повышенный риск у тех, кто спит долго, скорее всего, объясняется обратной причинно-следственной связью: депрессия, хронические болезни и апноэ сна могут заставлять человека спать больше. Кроме того, пункт о регулярности режима пока поддерживают два исследования с длительным наблюдением. В обоих только наблюдали, не распределяли по группам. Если рассматривать их отдельно, это доказательства уровня B. Как восполнить сон после того, как вы допоздна не спали, см. в пункте 38 этого раздела (после позднего отхода ко сну восполните сон уже вечером следующего дня).

Источники

Источники исходной версии

1. Cappuccio FP 等 (2010). Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Sleep. doi.org/10.1093/sleep/33.5.585
2. Yin J 等 (2017). Relationship of Sleep Duration With All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. JAHA. doi.org/10.1161/JAHA.117.005947
3. Windred DP 等 (2024). Sleep regularity is a stronger predictor of mortality risk than sleep duration: A prospective cohort study. Sleep. doi.org/10.1093/sleep/zsad253

4. Kumar N, Krishnamurthy S (2026). Social jet lag is associated with incident cardiovascular disease independent of sleep duration and cardiac genetic risk. Journal of Internal Medicine. doi.org/10.1111/joim.70133