

38. После позднего отхода ко сну восполняйте недосып уже следующим вечером, не откладывая до выходных

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

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

Простыми словами

У тех, кто после недосыпа не восполнил сон следующей ночью, риск смерти примерно на 15% выше, чем у людей с регулярным режимом сна. У тех, кто сильно недосыпает и не восполняет сон, — примерно на 42% выше. У тех, кто восполнил сон, повышения риска не обнаружили. Поэтому, если легли поздно, следующим вечером ложитесь пораньше.

Затраты

Денег не требуется. Эти один-два дополнительных часа и так хочется поспать.

Выгода

В исследовании Британского биобанка участвовали 85618 человек, средний возраст — 61.8 года. Они носили устройства на запястье, которые записывали сон каждый день. Медиана срока наблюдения — 8 лет. Сначала исследователи определили для каждого участника «ночи недосыпа» с учётом его собственной потребности во сне: это ночи, когда человек спал более чем на 2.5 часа меньше, чем ему нужно. Первую ночь после периода недосыпа считали «ночью восполнения сна». Если в эту ночь человек спал больше, чем ему нужно, сон считался восполненным. По этому признаку выделили пять моделей сна. По сравнению с людьми с регулярным режимом сна у тех, кто недосыпал и не восполнял сон, риск смерти от всех причин был примерно на 15% выше (HR 1.15, 95% CI 1.01–1.31, это доверительный интервал). У тех, кто суммарно недоспал более 3.5 часа и не восполнил сон, риск был примерно на 42% выше (HR 1.42, 1.24–1.63). В обеих группах, восполнивших сон, значимой связи не было. В группе

с восполнением сна после недосыпа HR составлял 1.12 (0.98–1.28). Среди людей, которые и обычно спали мало, при недосыпе без восполнения сна риск был примерно на 19% выше (1.19, 1.01–1.40), а при сильном недосыпе без восполнения — примерно на 38% выше (1.38, 1.17–1.63). Этот результат повторился и в другом исследовании здоровья в США с участием 4586 человек.

Примечания

Это исследование, в котором только наблюдали, а не распределяли участников по группам. Возможно, те, кто не восполняет сон, изначально более заняты или имеют худшее здоровье. Полностью исключить влияние этих факторов нельзя. «В обеих группах, восполнивших сон, повышения риска не обнаружили» означает лишь, что различий не выявили. Их точечные оценки всё равно больше 1, и восполнить сон не значит остаться без последствий. Поэтому после позднего отхода ко сну нужно как можно скорее восполнить недосып, но это не повод ложиться поздно когда угодно. В этом исследовании восполнение сна означает, что человек спит немного дольше в первую ночь после недосыпа. Оно не включает накопление недосыпа до выходных с последующим восполнением за один раз. Постоянный еженедельный режим «в будни ложиться поздно, в выходные отсыпаться» называют социальным джетлагом. Он сам по себе связан с сердечно-сосудистыми заболеваниями, см. пункт 13 этого раздела (спать около 7 часов каждую ночь, соблюдать постоянный режим). О том, что и в выходные нужно вставать в одно и то же время, см. пункт 2 раздела 3 (постоянное время подъёма, в выходные тоже). Это не противоречит данному пункту: здесь вам советуют лечь пораньше в тот вечер, а не спать до полудня на следующий день.

Источники

Источники исходной версии

1. Li X, Zhang M, Li Z, 等 (2026). Acute sleep rebound following sleep restriction is associated with reduced mortality risk. Nature Communications. doi.org/10.1038/s41467-026-72461-1