
开灯睡觉的老年人易患肥胖、高血压和糖尿病

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/19017.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

开灯睡觉的老年人易患肥胖、高血压和糖尿病。美国西北医院近日发表于《睡眠》的一项研究称，年龄在63岁至84岁的老年男性和女性中，与夜间不暴露于任何光线下的人相比，那些在夜间睡觉时暴露于光线下的人明显更容易出现肥胖、高血压和糖尿病。

这是一项真实的非实验性研究，表明夜间任何光线照射都与老年人肥胖、高血压和糖尿病有关。

论文通讯作者、西北医院内科医生Minjee Kim说：无论是智能手机、通宵开着的电视还是大城市的光污染，都说明我们一天24小时生活在有大量人造光源的环境中。

他表示，老年人患糖尿病和心血管疾病的风险更高，所以研究团队想知道这些疾病的发生频率是否与夜间光照有关。

这项研究的参与者最初加入了于1967年至1973年进行的芝加哥心脏协会工业检测项目（CHA）。这是一个公共卫生项目和流行病学研究，对已知心脏病风险因素进行了详细检查。

大约40年后（2007年至2010年），西北医院的研究人员进行了一项单独的芝加哥健康衰老研究。一些原CHA的参与者被纳入了新项目。他们接受了详细的检查，填写每日睡眠日记。该研究用戴在手腕上的装置测量光照，并跟踪了7天。

研究人员惊讶地发现，在552名研究参与者中，只有不到一半的人每天持续5小时处于完全的黑暗中，其余参与者即使在一天最黑暗的5个小时中也会暴露于一定的光线下，而这通常是在他们晚上睡觉的时候。

研究人员并不知道是肥胖、糖尿病和高血压导致人们开灯睡觉，还是开灯导致了这些疾病的发生。有这些症状的人更倾向于在半夜（开灯）上厕所，或者可能有其他原因需要开灯。一些因为糖尿病而脚麻木的人可能想开着夜灯以减少摔倒的风险。

研究合作者Phyllis Zee说：人们避免或尽量减少睡眠中的光照量是很重要的。他和同事正在考虑进行一项干预研究，以测试恢复自然的明暗循环能否改善认知等健康结果。

Zee提供了一些在睡眠中减少光线的建议。例如，不要开灯，如果需要开灯（老年人可能出于安全考虑），那就开一盏离地面近的昏暗的灯。灯颜色很重要，琥珀色或红色/橙色的光对大脑的

刺激较小，不要使用白色或蓝色的光。如果不能控制光线，可以选择遮光罩或眼罩。（来源：中国科学报王方）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1093/sleep/zsac130>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Minjee Kim 来源：《睡眠》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发