# “夜猫子”比“早起鸟”更易患糖尿病

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/24246.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！*

**“夜猫子”比“早起鸟”更易患糖尿病**。 一项新的研究给那些夜猫子提供了重要信息。美国哈佛大学医学院附属布莱根妇女医院的研究人员发现，睡眠和起床时间较晚的人生活方式不太健康，患糖尿病的风险比那些习惯早起的人更大。该研究结果近日发表于《内科医学年鉴》。

生物钟，或昼夜节律偏好，指的是一个人喜欢的睡眠和醒来时间，部分是由基因决定，所以可能很难改变。流行病学家、通讯作者黄天一（音）说，那些认为自己是‘夜猫子’的人可能需要更加注意生活方式，他们患2型糖尿病风险更大。

研究人员此前发现，睡眠时间不规律的人患糖尿病和心血管疾病风险更高，而夜间时间型的人更有可能出现睡眠不规律的情况。在这项研究中，他们想了解时间型和糖尿病风险之间的关系，并研究生活方式因素的作用。

该团队分析了2009至2017年护士健康研究II收集的63676名女护士的数据，包括自我报告的时间类型、饮食质量、体重和体重指数、睡眠时间、吸烟行为、饮酒、体育活动和糖尿病家族史。研究小组从参与者的自我报告和医疗记录中确定了他们的糖尿病状况。

护士健康研究II是对女性主要慢性疾病风险因素进行的规模最大的调查之一。这项研究的优势之一是对参与者进行定期随访，并反复评估健康和生活方式因素。

大约11%的参与者报告自己属于明确的晚上生物钟类型，大约35%的参与者报告自己属于明确的早晨生物钟类型。其余大约一半的人被归类为中间型，这意味着他们既不是早起的人，也不是晚睡的人。

在考虑生活方式因素之前，夜间时间型与72%的糖尿病风险增加有关。在考虑了生活方式因素后，夜间时间型与19%的糖尿病风险增加有关。在那些生活方式最健康的参与者中，只有6%的人属于夜间时间型。在那些生活方式最不健康的人中，25%是夜间时间型。

研究发现，那些夜间时间型的人更有可能大量饮酒、饮食质量低、每晚睡眠时间少，目前吸烟、体重、BMI和体育活动率都处于不健康范围。

当我们控制了不健康的生活方式行为时，时间类型和糖尿病风险之间的强烈关联性虽然降低了，但仍然存在。这意味着生活方式因素在这种关联中占了很大比例。第一作者、布里格姆钱宁网络医学部研究员Sina Kianersi说。

接下来，研究人员计划在更大、更多样化的人群中调查生物钟的遗传决定因素及其与心血管疾病的关系，以及糖尿病。

如果我们能够确定生物钟与糖尿病或其他疾病之间的因果关系，医生就可以更好地为患者量身定制预防策略。Kianersi说。（来源：中国科学报 李惠钰）

相关论文信息：https://doi.org/10.7326/M23-0728

作者：Sina Kianersi 来源：《内科医学年鉴》

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转发