不规律睡眠增加患糖尿病风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/28300.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！

不规律睡眠增加患糖尿病风险

。科技日报北京7月18日电（记者张佳欣）美国布列根和妇女医院领导的一项新研究发现，睡眠时间不规律与患糖尿病的风险增加有关。其中，睡眠时间不规律的人患糖尿病的风险比同龄人高出34%。研究认为，保持稳定的睡眠有助于预防2型糖尿病。相关论文17日发表在《糖尿病护理》杂志上。

2型糖尿病影响着全球近5亿人，是导致死亡和残疾的十大主要原因之一。到2050年，2型糖尿病患者数量预计将增加一倍多，达到13亿。这种形势凸显了糖尿病预防策略创新的必要性。

这项新研究分析了英国生物库研究中超过84000名参与者的加速度计（一种监测运动的手表类设备）数据，以调查睡眠与2型糖尿病之间可能的联系。参与者的平均年龄为62岁，最初没有糖尿病。他们连续7个晚上佩戴加速度计。研究人员对参与者进行了大约7.5年的随访，主要通过医疗记录来跟踪糖尿病的发展情况。

研究人员发现，在调整了一系列风险因素后，睡眠时间越不规律，糖尿病风险越高。这种关联在睡眠时间较长、糖尿病多基因风险评分较低的个体中更为明显。

数据显示，与睡眠模式有规律的参与者相比，睡眠不规律的参与者（即每日睡眠持续时间平均变化超过60分钟）患糖尿病的风险高出34%。

作者：张佳欣 来源：科技日报

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