晚上刷手机可能增加老年性眼疾风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/40507.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！

晚上刷手机可能增加老年性眼疾风险

。对于习惯在夜间活动的现代人来说，明亮的灯光和电子屏幕是必须的。然而，越来越多的研究开始揭示这种人工照明对健康的潜在危害。最近一项涵盖超8万人的研究指出，晚间过度暴露于高强度光线下，会显著增加成年人患上年龄相关性黄斑变性、白内障和青光眼的风险。

该研究于近日在国际衰老科学医学期刊GeroScience上发表，作者是来自上海交通大学医学院附属第一人民医院的一支研究团队。为了了解晚间光照模式究竟如何影响成人的眼部健康，研究团队利用了英国生物样本库（UK Biobank）的数据，最终纳入了82826名基线时无眼部疾病的参与者。这些参与者均连续7天佩戴了配有高分辨率光传感器的腕带式加速度计，以客观记录其个人光照暴露情况。

研究结果显示，在晚间时段（晚上20:00至23:30），当参与者所处环境的平均光照强度超过1000勒克斯时，与其后眼部退行性疾病的发病风险显著升高相关。其中，年龄相关性黄斑变性的患病风险增加了31%，白内障风险增加了18%，而原发性开角型青光眼的风险则大幅增加了47%（HR=1.47）。

此外，研究人员还观察到了显著的时间-剂量反应关系。在极高强度（如超过2250勒克斯）的光照下暴露时间越长，发生整体年龄相关性眼病和青光眼的风险就越高。即便研究人员考虑了睡眠持续时间、季节变化、社会经济地位、昼夜节律表型以及是否佩戴防紫外线设备等多种混杂因素，这些结果依然保持显著。

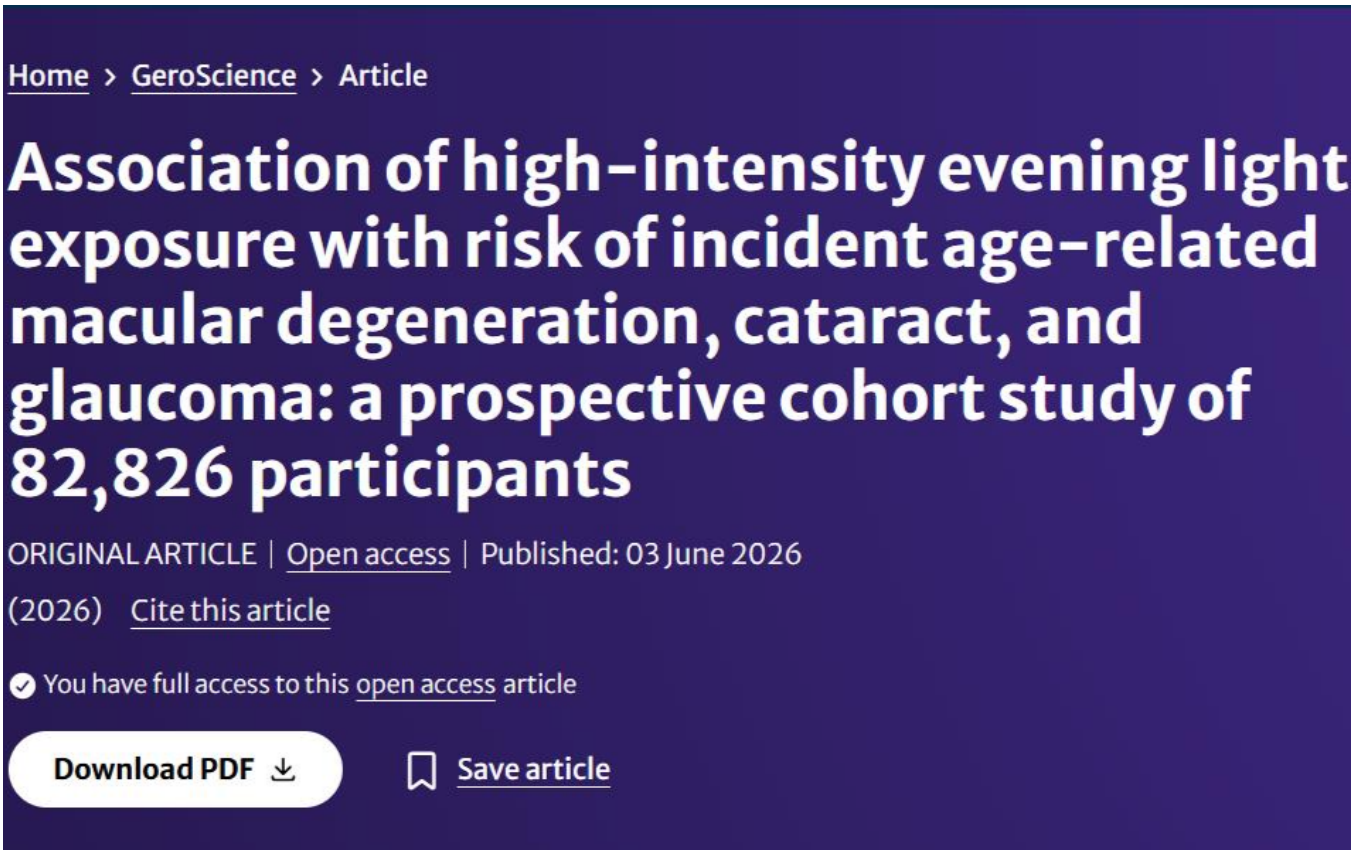
该论文指出，由于存在生物钟的昼夜节律，人类对晚间时段对光刺激极为敏感。强光暴露不仅会扰乱昼夜节律、抑制褪黑素分泌，还会加剧视网膜和晶状体内的氧化应激反应与线粒体功能障碍。

随着全球老龄化加剧，白内障、黄斑变性和青光眼等眼疾已成为老年人群视力丧失的最主要原因。对于现今大多数居住在现代城市环境中的普通人群来说，虽然300至500勒克斯的普通室内照明看起来相对安全，但手机、电脑等高亮度显示屏、特殊工作照明或复杂的室内灯光设计，很容易就会超过1000勒克斯。

研究指出，单纯依赖常规的用眼卫生习惯并不能完全抵消环境光线节律紊乱带来的伤害。作者们呼吁，晚间高强度人工光线是一个明确的可控风险因素，临床医生、公共卫生机构和照明设计行业应当结合当前的最新证据，建立昼夜节律安全的照明标准。对于经常处于高亮度职业环境中的人群，应当在夜间采取适当的避光恢复措施，以维持眼部健康。

参考文献：

https://doi.org/10.1007/s11357-026-02307-7



作者：季敬杰 来源：澎湃新闻

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