



# 论文

[生命科学](#) | [医学科学](#) | [化学科学](#) | [工程材料](#) | [信息科学](#) | [地球科学](#) | [数理科学](#) | [管理综合](#)
[站内规定](#) | [手机版](#)
[首页](#) | [新闻](#) | [博客](#) | [院士](#) | [人才](#) | [会议](#) | [基金·项目](#) | [大学](#) | [论文](#) | [视频·直播](#) | [小柯机器人](#) | [专题](#)
 [本站搜索](#)

作者: Minjee Kim 来源: 《睡眠》 发布时间: 2022/7/1 10:48:15

选择字号: [小](#) [中](#) [大](#)

## 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。


 [打印](#) [发E-mail给:](#)


### 相关新闻

### 相关论文

- 1 开灯睡觉的老年人易患肥胖、高血压和糖尿病
- 2 可申达获批治疗2型糖尿病相关慢性肾脏病患者
- 3 GLP1和IL18对糖尿病发挥协同治疗作用
- 4 患上糖尿病 大脑也萎缩
- 5 乳腺癌和糖尿病并非两座“孤岛”
- 6 非奈利酮可使2型糖尿病患者肾脏和心血管获益
- 7 胰岛微囊化技术或让打针治疗糖尿病成为历史
- 8 推动糖尿病专科护理向同质化迈进

### 图片新闻


[>>更多](#)

### 一周新闻排行

- 1 “生命之源”从何而来?科学家研究揭示路径
- 2 56岁著名植物学家张大兵遭遇重大交通事故逝世
- 3 他,撤稿184篇,“勇夺”世界第一
- 4 岳麓山实验室第一届理事会和学术委员会成立
- 5 五年跻身全球第一方阵,这期刊如何做到
- 6 黑龙江发布职务任免通知,涉及多所高校
- 7 导师不来实验室,学生却以唯一一作发《科学》
- 8 曹宏斌:为工业增添一点“绿”
- 9 肖建庄任广西大学副校长
- 10 绝口不提AI,但苹果已经成为一家人工智能公司

[更多>>](#)

### 编辑部推荐博文

- 科学网5月十佳博文榜单公布!你的上榜了吗?
- 美捷登精彩点评2023JCR受关注的SCI期刊影响因子
- 事情要先做起来
- 南极冰事(8)冰川和冰架
- 诺曼底的世界文化遗产——圣米歇尔山
- 科爱38本期刊获得影响因子

[更多>>](#)
[关于我们](#) | [网站声明](#) | [服务条款](#) | [联系方式](#) | [举报](#) | [中国科学报社](#)

京ICP备07017567号-12 互联网新闻信息服务许可证10120230008 京公网安备 11010802032783

Copyright © 2007-2023 中国科学报社 All Rights Reserved

地址:北京市海淀区中关村南一条乙三号 电话:010-62580783