

睡觉一个细节不注意， 影响心血管还容易变胖！

你习惯在一片漆黑中安然入睡，还是需要一盏夜灯陪伴入眠？你喜欢看着手机、电视入睡，还是早早关闭电子设备，闭目养神？卧室的灯光、电视屏幕的亮光、手机屏幕的亮光……这些看似微不足道的夜间光线，其实正在悄然影响着我们的健康与睡眠质量！

最近的一项研究揭示，夜间灯光暴露与我们的代谢健康之间存在着千丝万缕的联系。



夜间卧室灯光 在悄悄影响血糖代谢

2025年1月,《生态毒理学和环境安全》刊发的一项由安徽医科大学研究团队的研究,为我们揭开了卧室灯光与血糖代谢之间关联。该研究提醒,晚上保持卧室黑暗有助于预防葡萄糖代谢紊乱。

这项研究招募了256名16至22岁的学生,通过便携式照度计测量了他们卧室连续两天的光照情况,并记录了7天的睡眠时间和24小时饮食情况。

结果发现,卧室光照强度和持续时间,与血糖代谢标志物之间存在显著关联。光照强度每增加一个标准差,胰岛素水平就会上升,胰岛素抵抗指数和甘油三酯葡萄糖指数也会随之增加。而且,这种关联在那些进食时间较晚的人群中更为明显。

胰岛素抵抗是一种代谢异常问题,主要表现为身体对胰岛素的反应变差,无法有效控制血糖。这无疑增加人们患2型糖尿病的风险。

具体来看,当卧室光照较亮以及夜间光照超过50分钟时,参与者的葡萄糖代谢标志物明显高于光照低暴露组。

可见,夜间灯光暴露都与代谢健康息息相关。研究也给出建议,晚上保持卧室黑暗有助于预防葡萄糖代谢紊乱。



夜间卧室有亮光 影响心血管,还易变胖!

不仅如此,既往研究还发现,夜间卧室灯光,还会影响心血管健康,甚至增加肥胖风险。

1.夜间卧室有亮光,影响心血管

2022年,美国西北大学的研究人员在《美国科学院院报》期刊上发表的研究表明,开灯睡觉会损害人的心血管功能并增加胰岛素抵抗,从而增加了心脏病和糖尿病风险。

研究人员招募了20名健康的年轻人,并将他们分成两组。

第一组:在昏暗光线下睡两晚;

第二组:在昏暗光线下睡一晚,在中等光照水平下睡一晚。

研究人员发现,在睡觉时暴露在更亮的光线下,会使身体进入更高的警戒状态,心率会加快,这种夜间心脏压力增加,可能长期会导致一个人的心脏代谢健康下降。

2.夜间卧室有亮光,更容易变胖

2019年,美国国家卫生研究院发表在《美国医学会内科杂志》的一项针对4万多名女性、长达5年的大规模跟踪研究得出一个结论:晚上睡觉时照射到人造光源的女性,更容易变胖!特别是睡觉时房间里打开灯或电视的人。

研究将光源具体分为:无灯、房间里的小夜灯、房间外有灯光、房间里的灯或电视打开。

结果发现,在室内开灯或看电视睡觉的女性在随访期间体重增加5千克。

做好4件事,减少光线对睡眠的影响

在晚上睡眠时,减少室内光线可以提高睡眠质量。

建议——

1.卧室设置局部照明

建议卧室宜采用低色温光源,使人平静、舒缓和放松。因为卧室具有睡眠、休息及梳妆等功能,卧室照明也应采用普通照明与局部照明相结合的方式。

比如,睡眠休息区的照明,应以局部照明即床两边的台灯或壁灯为主,以普通照明吸顶灯为辅,这样可以避免过强的灯光对视力的损害,并且可以防止吸顶灯光照射在家具上所产生的眩光。

2.卧室里少用电器

尤其是睡前,尽量少使用手机、电视和电脑等电器,这些电器不仅会产生光线,一些噪声或热量都可能干扰到睡眠。

3.窗帘选择遮光的

室内使用遮光窗帘,睡眠时拉上窗帘可以有效阻挡室外光线。如果不能完全遮光,睡眠时可以使用眼罩。

4.半夜醒来少开大灯

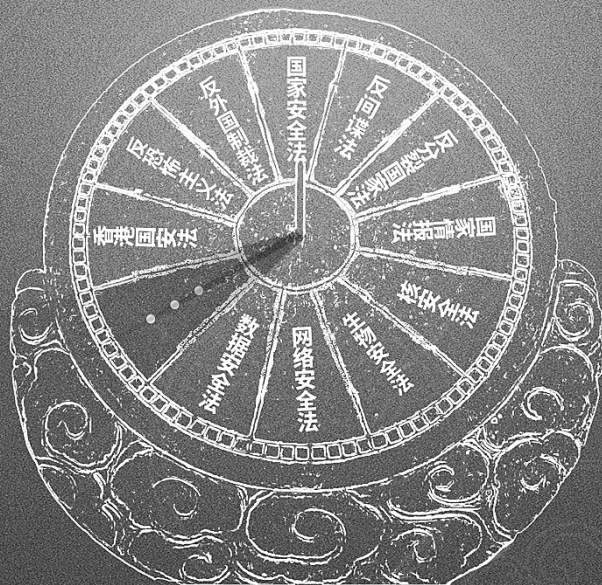
老人习惯起夜,可以选择使用柔和的0.8瓦至2瓦的小夜灯,避免使用刺眼的手机灯光或大灯。

同时,小夜灯的位置也应避免直接照射到眼睛,比如可将其设置为更靠近地板、低于床面的位置。

来源:新华社



完善国家安全法治体系 提升国家安全工作法治化水平



国安宣工作室