

这样睡觉的人， 血糖、血管都“受伤”！

睡觉前刷会儿手机、怕黑留盏灯……这些再平常不过的习惯，很多人每天都在做，殊不知，晚上的这些光线，会让你的血糖、血管都“受伤”。

开灯睡觉的危害比你想象得更隐蔽

2025年，澳大利亚研究人员在一项涉及8.8万人大规模的研究发现：夜间灯光下会显著增加多种心血管疾病的风险，包括冠心病、心肌梗死、心力衰竭等，最高风险增幅达56%。2022年《美国国家科学院院刊》(PNAS)上的一项研究发现：晚上开灯睡觉会损害睡眠期间的心血管功能，并增加第二天早上的胰岛素抵抗，从而增加患心脏病和糖尿病的风险。

医生表示，开灯睡觉和肥胖、血压升高之间存在千丝万缕的联系。这是多系统生理紊乱共同作用的结果，核心机制在于睡眠时的光照会干扰生物钟、影响激素分泌。

首都医科大学附属北京友谊医院内分泌科主治医师苗志荣说，“夜间开灯睡觉，会增加患代谢性疾病的风险。有研究发现，夜间的光暴露，能使肥胖的发生风险增加20%左右，糖尿病的发生风险增加20%至46%左右，心血管代谢疾病风险也有明显增加。”

2025年，安徽医科大学研究发现：夜间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单位，胰岛素水平、胰岛素抵抗指数和

甘油三酯葡萄糖指数也会随之上升。这可能会增加人们患2型糖尿病的风险。

夜间的光是如何“攻击”身体的？

对绝大部分人来说，夜间光暴露会刺激大脑、影响睡眠、干扰多种激素分泌，进而影响健康——

干扰免疫系统修复

首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸科主治医师刘艳介绍，夜晚睡眠通常要经历4~6个睡眠结构，开灯睡觉会影响深睡眠结构，导致有效睡眠减少。

这样不利于免疫系统以及其他脏器的恢复，长此以往会引发白天精力不济、精神萎靡。

褪黑素分泌受阻

医生介绍，开灯睡觉时，光照会刺激大脑，导致大脑中的松果体分泌褪黑素时“不积极”，褪黑素一旦减少，就会影响睡眠结构，以及胰岛素抵抗等代谢方面的问题。

皮质醇异常升高

夜间光照会干扰皮质醇的昼夜分泌节律，正常情况下皮质醇清晨升高、夜间降低，而光照会让夜间皮质醇水平偏高，进而促进糖原异生，导致血糖升高，还会引发血管收缩，增加高血压风险。

生长激素减少

医生提醒，睡眠质量不佳会让生长激素分泌下降，进而导致细胞的修复能力下降，肌肉量也会减少，但脂肪会合成增多，不利于健康。

饥饿素飙升

睡眠质量差也会让饥饿素分泌增加，从而促进食欲，更易激发患代谢性疾病的风险。

值得关注的是，影响睡眠的夜间光暴露，还包括睡前玩手机、看电视、使用电脑产生的光照。

极度怕黑或必须留灯时怎么办？

若夜晚极度怕黑，必须留灯，建议选择红色或橘黄色的低亮度小夜灯。可将其设置在更靠近地板、低于床面的位置，距离床头保持≥2米，也可用灯罩、布遮挡散光，避免光线直射眼睛。

对于习惯起夜的人群，建议选择使用柔和的0.8~2瓦的声控小夜灯，起夜时避免使用刺眼的手机灯光或大灯。

此外，卧室宜采用低色温光源，能让人平静、舒缓和放松，且要有局部照明。建议优先以台灯、壁灯照明为主，以吸顶灯为辅，可防止吸顶灯光照射在家具上所产生的眩光。

来源：央视新闻微信公众号 综合国家应急广播、健康时报

手抖就是帕金森吗，这些情况要警惕

端水杯时指尖颤动，伸手取物时双手莫名发抖，生活里不少人遇到这样的情况，心里都会忍不住暗自担心：是不是患上帕金森了？

随着老龄化程度加深，帕金森病逐渐成为大众熟知的老年慢病，也让手抖成了很多人心里的“健康警报”。手抖背后隐藏着哪些不同缘由？帕金森病的手抖有哪些特点？4月11日世界帕金森病日之际，听听专家如何分辨。

首都医科大学宣武医院帕金森病临床研究和诊疗中心主任、主任医师陈彪介绍，医学上俗称的“手抖”，专业名称是震颤。简单理解就是身体局部不受控制、有节律地来回晃动。“手抖大致分成两类，一类是普通人都会出现的生理性正常抖动，另一类是疾病、药物等诱发的病理性异常震颤。”陈彪说。

专家表示，生活中大多数轻微手抖都属于生理性震颤，不用过度紧张。人在焦虑、熬夜疲惫等状态下，或是喝太多浓茶、

咖啡，咖啡因刺激神经系统，亦或是饥饿出现低血糖时，手抖会随之出现。这类抖动幅度小、频率快，不需要吃药治疗，调整作息和饮食即可改善。

首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师马敬红说，在病理性震颤中，特发性震颤是最容易和帕金森病混淆的一种。“特发性震颤是人抬手、端杯子，维持固定姿势时抖得最厉害，一动就加重；而帕金森病的手抖刚好截然相反，安静坐着不动的时候抖动最明显，伸手做事反而抖得轻了甚至不抖了。”

除了特发性震颤，甲亢也是诱发手抖的常见原因。马敬红说，甲状腺功能紊乱带来的手抖细而急促，双手平举时看得格外清楚，往往伴随着心慌怕热、吃得不少却日渐消瘦、脾气急躁易怒等情况，部分患者还会有脖子肿大、眼球突出的表现。“遇到这类症状，应当优先前往内分泌科排查甲状腺疾病。”

此外，还有不少人的手抖是吃药引发

的副作用。马敬红提醒，哮喘急救用药、部分抗抑郁抗精神病药物、长期服用的激素类药剂，都可能造成手部震颤。专家表示，和药物相关的手抖要及时和医生沟通，专业调整用药方案才更安全。

“手抖从来不是判定帕金森病的核心标准。”陈彪表示，帕金森病的病根藏在大脑黑质区域，是分泌多巴胺调控身体运动的关键“功能区”，“产能”下降会引发一系列运动异常。相比手抖，动作迟缓才是帕金森病真正的核心症状。“即便未出现手抖，但出现日常翻身、起床费力、走路步子细碎拖沓、脸上表情减少变成‘面具脸’，穿衣系扣、切菜做家务等小动作笨拙吃力，都要高度警惕患病可能。”

专家提醒，发现突然手抖无需过度恐慌焦虑，但如果抖动持续不退、影响正常生活就要尽早就诊排查。尤其是有神经系统疾病家族史的人群，要第一时间前往医院检查，精准找到病因，对症治疗。

新华社北京4月11日电