

“夜猫子”比“早起鸟”更易患糖尿病

本报讯 一项新研究给那些“夜猫子”敲响了警钟。美国马萨诸塞州布列根和妇女医院的研究人员发现,晚睡晚起的人患糖尿病的风险比那些习惯早起的人更大。该研究结果近日发表于《内科医学年鉴》。

“生物钟或昼夜节律偏好,指的是一个人喜欢的睡眠和觉醒时间,部分是由基因决定,所以可能很难改变。”通讯作者、该院流行病学学家黄天一(音)说,“那些认为自己是‘夜猫子’的人可能需要更加注意生活方式,因为他们患 2 型糖尿病风险更大。”

研究人员此前发现,睡眠时间不规律的人患糖尿病和心血管疾病的风险更高,而晚睡型的人更有可能出现睡眠不规律的情况。在这项研究中,他们想了解时间类型和糖尿病风险之间的关系,并研究生活方式因素的作用。

该团队分析了 2009 至 2017 年“护士健康研究 II”收集的 63676 名

女护士的数据,包括自我报告的时间类型、饮食质量、体重和 BMI、睡眠时间、吸烟行为、饮酒、体育活动和糖尿病家族史。研究小组从参与者的自我报告和医疗记录中确定了她们的糖尿病状况。

“护士健康研究 II”是对女性主要慢性疾病风险因素进行的规模最大的调查之一。这项研究的优势之一是对参与者进行定期随访,并反复评估健康和生活方式因素。

大约 11% 的参与者报告自己属于“明确的夜晚”生物钟类型,大约 35% 的参与者报告自己属于“明确的早晨”生物钟类型。其余大约一半的人被归类为“中间型”,这意味着她们既不是早起的人,也不是晚睡的人。

在考虑生活方式因素之前,晚睡型与 72% 的糖尿病风险增加有关。在考虑了生活方式因素后,晚睡型与 19% 的糖尿病风险增加有关。在那些生活方式最健康的参与者中,只有

6% 的人属于晚睡型。在那些生活方式最不健康的人中,25% 是晚睡型。

研究发现,那些晚睡型的人更有可能大量饮酒、饮食质量低、每晚睡眠时间少、吸烟,且体重、BMI 和体育活动率都处于不健康范围。

“当我们控制了不健康的生活方式行为时,时间类型和糖尿病风险之间的强烈关联性虽然降低了,但仍然存在。这意味着生活方式因素在这种关联中占了很大比例。”第一作者、布列根和妇女医院博士后研究员 Sina Kianersi 说。

接下来,研究人员计划在更大、更多样化的人群中调查生物钟的遗传决定因素及其与心血管疾病的关系。

“如果我们能够确定生物钟与糖尿病或其他疾病之间的因果关系,医生就可以更好地为患者量身定制预防策略。”Kianersi 说。 (李木子)

相关论文信息:

<https://doi.org/10.7326/M23-0728>

关键免疫细胞有助预防炎症性肠病

本报讯 肠道中的一组特殊免疫细胞可能在控制克罗恩病的进展中发挥了关键作用。

克罗恩病是炎症性肠病 (IBD) 的两种主要形式之一,这两种疾病共同影响了英国和美国大约 1% 的成年人。然而,英国伦敦弗朗西斯·克里克研究所的 Adrian Hayday 说,对于这些疾病的病因,人们知之甚少。

Hayday 说,肠道中的免疫细胞被认为发挥了作用,尤其是一组名为 $\gamma\delta T$ 的细胞。

他和同事想要更好地了解 IBD 患者肠道中的这些细胞与健康肠道相比是什么样子。为了做到这一点,他们从 150 名正在接受结肠镜检查的人身上采集了肠壁样本,其中一些人患有 IBD。

他们发现,与肠道健康的人相比,IBD 患者的一种特殊免疫细胞亚群,即 V- γ -4 (Vg4) 细胞的数量通常较少。Hayday 说,这些细胞主要存在于肠道内壁。

但并不是说 Vg4 细胞较少的人更易患 IBD。相反,特别是对于克罗恩病患者,研究小组发现,肠道中这些免疫细胞较少的人可能会患上更严重的疾病。

在克罗恩病情缓解的人群中,Vg4 细胞数量与健康肠道细胞相当的人,未来 5 年内复发的可能性较小。

“这些细胞不会阻止你感染这种疾病,它们会给你更好的反馈。”Hayday 说,“这有点像真空吸尘器:如果你有一台好的真空吸尘器,你就可以控制住一切。”

他说,目前尚不清楚为什么这些细胞在 IBD 患者中似乎被耗尽,它们可能作为一种生物标志物,帮助医生更确切地诊断一个人患有哪种类型的 IBD。

“在诊所里,当有病人来找我时,我们并没有明确的生物标志物来判断哪种药物可以最好地治疗他们。”研究小组成员、伦敦国王学院的 Robin Dart 说,这些细胞可以帮助医生确定患者是否有可能复发的 IBD。

研究人员在近日的《科学》上报告了这项成果。 (李木子)

相关论文信息:

<https://doi.org/10.1126/science.adh0301>

拥有 7 种生活方式 抑郁风险减半

本报讯 一个国际研究团队发现,生活方式健康的人患抑郁症的概率是生活方式不健康的人的一半。这表明改变生活方式,如定期锻炼和社交,可以降低患抑郁症的风险。相关研究结果近日发表于《自然-心理健康》。

研究团队分析了生活在英国的 28 万余名成年人的相关数据,包括酒精和尼古丁的使用、体育活动、饮食、睡眠和人际关系。参与者在 2006 年至 2010 年间完成了一份生活方式问卷,并允许研究人员查看他们的健康记录。

在 13 年的随访期间,12916 名参与者被诊断患有抑郁症。研究人员调整了年龄、性别、体重指数、社会经济地位和受教育程度后发现,7 种生活方式因素与患抑郁症的风险较低有关。这些方式包括适度饮酒、从不吸烟、充足睡眠、定期锻炼、健康饮食、经常参加社交活动、尽量减少久

锻炼和社交可以帮助人们避免患上抑郁症。

图片来源:SolStock



坐不动。

随后,研究人员根据参与者的生活方式对他们进行了分类。与坚持不足两种习惯的人相比,养成其中 5~7 种习惯的人患抑郁症的风险平均降低了 57%。其中充足睡眠、锻炼和社交产生的影响最大——这些因素中的每一项都与抑郁症风险降低约 20% 有关。

研究人员对一部分参与者进行了脑部扫描后发现,健康生活习惯与影响情绪的大脑区域,如海马体和前额皮质的较大脑容量有关。复

旦大学类脑智能科学与技术研究院特聘教授、英国剑桥大学 Barbara Sahakian 说,这表明生活方式对大脑生物学有影响,可能解释了健康的生活方式和较低的抑郁症风险之间的联系。

然而,美国哥伦比亚大学的 Maura Boldrini 表示,患上抑郁症使人们更难找到锻炼和健康饮食的动力。她认为,这种因果关系不一定是单向的。 (辛雨)

相关论文信息: <https://doi.org/10.1038/s44220-023-00120-1>