



## 开灯睡，更睡不好

夜晚的人造光源如何影响睡眠，一直以来是研究人员关注的焦点。最近的一项研究 [1] 显示，在睡眠期间，房间亮着灯，或者打开电视，会造成多种睡眠问题。

研究人员分析了美国 Sister Study 中数据后得到上述结论。Sister Study 是一项旨在探讨乳腺癌诱发环境因素的研究，在基线调查中采集了 50884 名妇女的资料，最终 47765 名妇女的数据纳入了这项研究的统计，帮助研究者揭示睡眠期间人造光源对睡眠有何影响。

在控制了年龄，族裔，受教育程度，经济收入，心理健康，酒精、烟草的使用，以及居住环境等因素后，研究人员发现，睡眠期间在房间亮灯，或者打开电视机的受访者，他们有更大的几率出现睡眠时间过短，失眠，入睡困难，难以保持睡眠，白天打盹，睡眠不足，睡眠质量低等问题。

研究还显示，如果只是在房间中点一盏小灯，并不会引起上述的睡眠问题。

[1] 10.1093/sleep/zsad100