

JAMA 子刊发表全球近 14 万人分析
晚睡或睡不够增肥

近日，PURE 研究新分析表明，晚睡以及每晚睡眠<6 h 者容易肥胖，并且白天较长时间的补觉不能抵消这种风险，反而会明显增加肥胖，尤其腹型肥胖的风险。（JAMA Netw Open.6 月 30 日在线版）

研究者指出，对于成年人来说，每晚至少要睡 6 小时，才对健康体重有益。校正混淆因素后分析显示，与晚 8 点~10 点睡觉者相比，10 点以后睡觉者全身肥胖和腹型肥胖的风险均

JAMA
Network | Open

Original Investigation | Public Health

Timing and Length of Nocturnal Sleep and Daytime Napping and Associations With Obesity Types in High-, Middle-, and Low-Income Countries

增加 20%。

凌晨 2 点~6 点才睡觉的人风险尤其高，全身肥胖和腹型肥胖的风险分别增加 35% 和 38%。

另外，每晚睡眠<6 h 者，肥胖风险也明显增加。与每晚睡 7~8 h 者相比，每

晚睡眠<5 h 者，肥胖和腹型肥胖风险分别增加 27% 和 16%。夜晚睡觉中点时间每推迟 1 h，全身肥胖和腹型肥胖风险均增加 5%。

分析还显示，白天睡觉时间较长者，肥胖风险也显著增加。白天睡觉≥1

h，全身肥胖和腹型肥胖风险分别增加 22% 和 39%。

但研究者发现，白天（早 6 点至晚 8 点）上床睡觉以及早晨起床时间与肥胖无关。分层分析显示，晚睡和夜晚睡眠不足对女士肥胖风险的影响更大。

该研究从全球 26 个不同收入国家 60 个研究中心纳入近 13.7 万名 35~70 岁的成年人，其平均年龄 51 岁，59.8% 为女士。近两成人肥胖，27.1% 腹型肥胖。

在低、中、高收入国家，成年人平均上床睡觉的时间逐渐推后，分别在晚上 10:09、10:21、10:54 睡觉。

城市居民睡觉的时间晚于农村居民，二者平均分别在晚上 10:44 和 9:58 睡觉。

● 肿瘤

较少 UVB 紫外线暴露可增结肠癌风险

根据波长可将紫外线划分为 UVA、UVB、UVC 和 UVD 四个波段。近期，美国一项研究显示，不充分暴露于来自太阳的中波红斑紫外线（UVB）可能与结直肠癌风险增加有关，尤其是老年人群。（BMC Public Health.7 月 5 日在线版）

结果显示，在研究纳入的 186 个国家 / 地区人群中，0~75 岁以上所有年龄组中，较低的 UVB 暴露与较高的结直肠癌发病率显著相关。

在调整其他因素（如皮肤色素沉着、预期寿命和吸烟）后，45 岁以上人群中，较低的 UVB 暴露与结直肠癌风险之间

的关联仍然显著。

调整后的 UVB 估计值与结肠癌粗发病率之间的各年龄组多元回归分析显示，与年轻年龄组相比，该相关性在老年组体现更显著。此外，多元回归分析显示，总体看来，该相关性随年龄增长而增加，最高点出现在 64~75 岁。

● 公共健康

睡眠不足更要多动

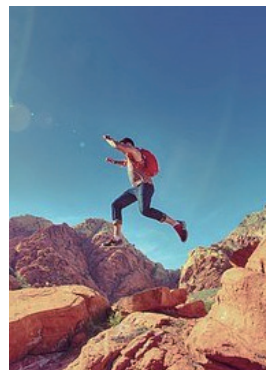
近日，一项长期研究显示，达到或高于每周推荐量的身体活动水平可能抵消睡眠质量差带来的健康危害。（Br J Sports Med.6 月 29 日在线版）

与较高身体活动水平者相比，其他活动水平者全因死亡率风险逐渐增加（中等水平 HR=1.05；低水平 HR=1.08；无中度至剧烈运动水平者 HR=1.25）。除出血性卒中外，无中度至剧烈运动者其他疾病风险也较高（心血管病 HR=1.31；癌症 HR=1.16；其中，冠心病 HR=1.35；缺血性卒中 HR=1.38；肺癌 HR=1.35）。

调整参数后，除出血性卒中外，无中度至剧烈运动者仍有较高

死亡风险，与睡眠不佳相互影响者的风险最高（全因死亡 HR=1.57；心血管病 HR=1.67；癌症 HR=1.45；其中，冠心病 HR=1.59；缺血性卒中 HR=2.96；肺癌 HR=1.91）。

轻度运动伴睡眠不佳者也具有较高的全因、总心血管病、冠心病和肺癌死亡风险。



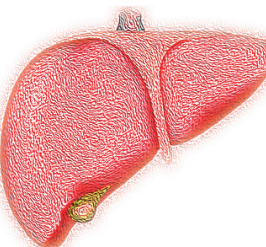
● 消化

内脏肥胖是非酒精性脂肪肝
独立危险因素

近日，一项研究分析了肝脂肪变性（HS）与瘦活肝供体候选者内脏肥胖之间的关系，结果显示，内脏肥胖是瘦体质者患非酒精性脂肪肝（NAFLD）的危险因素。（J Gastroen Hepatol.6 月 24 日在线版）

内脏脂肪面积（VFA）与患者 HS 程度显著相关。男性皮下脂肪面积（SFA）与 HS 程度显著相关，女性则无此联系。骨骼肌面积与男性或女性 HS 程度

无关。多变量逻辑回归分析显示，VFA 和 SFA 是男性出现 NAFLD 的独立危险因素，而 VFA 是较瘦女性发生 NAFLD 的独立危险因素。



● 一句话新闻

近日，一项研究显示，维生素 D₃ 缺乏者，更常发生牙齿过载、骨骼缺损和牙齿拥挤。上、下牙弓牙齿拥挤和骨骼缺陷与低维生素 D 浓度的相关性更常见。适当浓度的维生素 D₃ 可促进面部骨骼正常发育。（Nutrients.6 月 18 日在线版）

研究显示，益生菌可能有助于改善超重和肥胖个体的体重、腰围以及肿瘤坏死因子、总胆固醇、低密度脂蛋白等心血管病风险标志物。（Clinical Nutrition.7 月 2 日在线版）

美国学者发文称，母体同时暴露于铁过量和炎症时，会引起胚胎毒性。过量补铁可能引起肥胖孕妇的胚胎毒性，导致胚胎畸形和死亡。（Nature Communications.6 月 29 日在线版）

研究显示，降低饮食中的亚油酸会带来额外获益。增加 Omega-3 脂肪酸摄入，减少 Omega-6 脂肪酸摄入，可以缓解偏头痛。（BMJ.7 月 1 日在线版）

史上最大规模的强迫症基因组分析研究发现，SLITRK5 基因突变与强迫症关联最强，为针对特定基因开发强迫症新疗法指明了方向。（Nat Neurosci.6 月 28 日在线版）

一项国际科学家小组研究报告显示，体罚不会导致任何儿童的积极行为，反而增加儿童遭受严重暴力或忽视的风险。并且，体罚使用频率越高，对儿童造成的负面结果就越大。（Lancet.6 月 28 日在线版）

哈佛大学联合麻省理工学院开发了一种可穿戴的合成生物传感器，用以检测环境中的病原体 and 毒素，并通过发出荧光警告穿戴者。研究团队将这一技术集成到口罩中，以检测患者呼吸以及空气中是否存在新冠病毒，效果媲美核酸检测。（Nat Biotechnol.6 月 28 日在线版）

本版编译
融媒体记者 凤凤

● 药械动态

近日，荣昌生物注射用维迪西妥单抗获批上市，用于至少接受过 2 种系统化疗的 HER2 过表达局部晚期或转移性胃癌（包括胃食管结合部腺癌）患者的治疗。该药的获批，意味着中国迎来了首款由自主研发的抗体偶联药物（ADC）。（药监局官网）

6 月 23 日，阿基仑赛注射液在华获批上市，用于治疗既往接受二线或以上系统性治疗后复发或难治性大 B 细胞淋巴瘤成人患者，包括弥漫性大 B 细胞淋巴瘤（DLBCL）非特指型、原发纵隔大 B 细胞淋巴瘤、高级别 B 细胞淋巴瘤和滤泡性淋巴瘤转化的 DLBCL。这是首个在中国获批的 CAR-T 疗法。（药监局官网）

赛沃替尼近期在华获批上市，用于治疗接受全身性治疗后疾病进展或无法接受化疗的 MET 外显子 14 跳跃突变的非小细胞肺癌患者。这是首款在中国获批的选择性 MET 抑制剂。（药监局官网）

