



بیخوابی مردان ممکن است خطر دچار شدن به دیابت را بالا ببرد

پژوهشگران می‌گویند مردانی که به مقدار کافی نمی‌خوابند، ممکن است در معرض خطر بیشتر دچار شدن به دیابت قرار گیرند.

همشهری آنلاین: پژوهشگران می‌گویند مردانی که به مقدار کافی نمی‌خوابند، ممکن است در معرض خطر بیشتر دچار شدن به دیابت قرار گیرند.

به گزارش رویترز به گفته این پژوهشگران از مرکز پزشکی دانشگاه وریج در آمستردام در هلند بسیاری از پژوهش‌های قبلی هم مشکلات خواب را با افزایش خطر دچار شدن به دیابت مربوط کرده‌اند، اما هنوز دقیقا معلوم نیست چگونه اختلالات خواب در ایجاد دیابت نقش ایفا می‌کنند.

پژوهشگران در این به بررسی یک نظریه درباره ارتباط بین او دو پرداختند، اینکه ایجاد مقاومت به هورمون انسولین در افراد دچار بیخوابی آنان را در معرض خطر دیابت قرار می‌دهند.

این پژوهشگران داده‌های مربوط به عادات خواب و مقاومت به انسولین در ۷۸۸ مرد و زن را که دیابت نداشتند، را بررسی کردند. افرادی که دارای سایر عوامل خطر ساز برای دیابت مانند چاقی، بیماری قلبی، فشار خون بالا و بالا بودن میزان کلسترول بودند، از این بررسی حذف شدند.

در این تحقیق از شرکت‌کنندگان خواسته شده بود که در ساعات بیداری دستگاه‌های شتاب‌سنجی را بپوشند که حرکات آنان را پایش می‌کرد.

در این بررسی فرض بر این بود که هنگامی که افراد برای بیش از یک ساعت این شتاب‌سنج‌ها را از بدن خود جدا کرده باشند، در حالت خواب هستند.

میانگین مدت خواب شبانه این افراد بر این اساس ۷.۲ ساعت بود.

مردانی که مدت خوابشان کمتر یا بیشتر از این حد میانگین بود، نسبت به سایر افرادی که که مدت خوابشان به این حد میانگین نزدیک بود، با احتمال بیشتری دارای مقاومت به انسولین بودند.

اما در زنان وضعیت کاملا معکوس بود، یعنی زنانی که مدت بیشتر یا کمتر از این حد میانگین خوابیده بودند، دارای مقاومت کمتری به انسولین بودند.

این پژوهشگران می‌گویند بر اساس یافته‌های این تحقیق نمی‌توانند علت این تفاوت جنسیتی را بیان کنند.

اما به گفته دکتر جیمز گنگویچ، پژوهشگر در دانشگاه کلمبیا در نیویورک که در این بررسی شرکت نداشت، نتایج این بررسی در زنان با نتایج بررسی‌های متعدد قبلی در این باره همخوانی ندارد.

به نظر او یک نقص این پژوهش این است که میزان چیزهایی را که افراد خورده بودند، پایش نکرده بود.

او می‌گوید: «داشتن خواب کافی هم به داشتن حساسیت به انسولین و هم به داشتن اشتها طبیعی کمک می‌کند.»

یک کارشناس دیگر، کریستن کناتسون، پژوهشگر در دانشگاه شیکاگو که او هم در این بررسی شرکت نداشت، می‌گوید یک نقص دیگر این بررسی شیوه اندازه‌گیری خواب در آن است.

او گفت ممکن است معادل دانستن زمانی که افراد از شتاب‌سنج استفاده نمی‌کردند با ساعات خواب، ممکن است دقیق نباشد، زیرا با این شیوه نمی‌توان زمان‌هایی را که فرد در طول شب بیدار است یا خواب منقطع دارد، اندازه‌گیری کرد.

به گفته کناتسون، به هر حال یافته‌های این بررسی هم به مجموعه فزاینده شواهد مبنی بر تاثیر احتمالی خواب ناکافی در ایجاد دیابت اضافه می‌شود.

خواب ناکافی علاوه بر افزایش خطر دیابت، با سایر مشکلات بهداشتی مزمن مانند چاقی، افسردگی و بیماری‌های قلبی-عروقی مربوط شده است.