



## ارتباط کمبود خواب در کودکان با دیابت نوع دو

کودکانی که از خواب کافی ندارند بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع دو هستند.

کودکانی که از خواب کافی ندارند بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع دو هستند.

به گزارش ایسنا به نقل از هلث دی نیوز، در بررسی‌های اخیر آمده است در کودکانی که از خواب کافی محرومند فاکتورهای خطرزای ابتلا به دیابت نوع دو وجود دارد.

مطالعه انجام گرفته روی ۴۵۰۰ کودک انگلیسی حاکی از ارتباط عادات خواب کودک با نشانه‌های خطرزای ابتلا به دیابت است. کودکانی که کمتر می‌خوابند وزن بیشتری دارند و مقاومت انسولینی نیز در آنان بیشتر است.

انسولین هورمونی است که سطح قند خون را تنظیم می‌کند زمانیکه بدن در برابر انسولین مقاوم شد زمینه ابتلا به دیابت نوع دو فراهم می‌شود.

متخصصان انگلیسی اظهار داشتند: یافته‌های این مطالعه حاکی از آن است که عادات خواب در دوران کودکی بر احتمال ابتلا به دیابت در دوران بعدی زندگی تأثیر می‌گذارد. در واقع تغییرات کوچک در (نشانه‌های خطرزای دیابت) در اوایل زندگی می‌تواند در سنین بالاتر نیز ادامه پیدا کند و در سال‌های بعدی بر زندگی و سلامت فرد تأثیرگذار باشد.

با این حال هرچند در این بررسی وجود چنین رابطه‌ای مشاهده شده اما تایید نشده که کمبود خواب به طور مستقیم موجب می‌شود خطر دیابت در کودکان افزایش پیدا کند بلکه به گفته کارشناسان ممکن است عوامل دیگری دلیل این ارتباط باشند.