



خواب و دیابت

سال‌ها درباره کیفیت خواب و احتمال بروز بیماری‌های مختلف بحث شده است و نظرات متفاوتی نیز در این زمینه وجود دارد، اما در مطالعه‌ای که بتازگی انجام شد، محققان 40 فرد مبتلا به دیابت نوع 2 را با 531 فرد سالم که مشکلی در قند خورشان وجود نداشت، مقایسه کردند.

جام جم آنلاین: سال‌ها درباره کیفیت خواب و احتمال بروز بیماری‌های مختلف بحث شده است و نظرات متفاوتی نیز در این زمینه وجود دارد، اما در مطالعه‌ای که بتازگی انجام شد، محققان 40 فرد مبتلا به دیابت نوع 2 را با 531 فرد سالم که مشکلی در قند خورشان وجود نداشت، مقایسه کردند. آنها می‌خواستند درباره وجود رابطه‌ای میان کیفیت خواب، میزان قند خون و دیگر مسائل مربوط به کنترل دیابت اطلاعاتی کسب کنند.

نتایج این تحقیق نشان داد رابطه‌ای میان کیفیت پایین خواب و افزایش میزان قند خون در بیماران دیابتی وجود دارد؛ البته چنین رابطه‌ای میان افراد سالمی که دیابت نداشتند، مشاهده نشد.

تحقیقاتی که تاکنون انجام شده بود نیز وجود رابطه‌ای را میان خواب نامناسب و بیماری دیابت نشان می‌داد؛ البته این محققان تاکید می‌کنند این رابطه اصلاً رابطه علت و معلولی نیست و تنها ارتباطی میان آنها وجود دارد.

مثلاً ممکن است افراد مبتلا به دیابت بیشتر از دیگران نسبت به خواب نامناسب واکنش نشان دهند. در هر صورت این پژوهشگران تاکید می‌کنند باید نسبت به داشتن خواب مناسب و مرتب در افراد مبتلا به دیابت دقت بیشتری داشت.

محققان پس از پایان یافتن دوره مطالعه دریافتند، افراد مبتلا به دیابت که برای خوابیدن مشکل داشتند و براحتی نمی‌توانستند خواب آرامی را تجربه کنند، میزان قند خون ناشتای آنها تا 23 درصد بیشتر، میزان انسولین ناشتا 48 درصد بیشتر و مقاومت به انسولین نیز 82 درصد بیشتر از دیگران بود.

البته جالب بود که محققان نمی‌دانستند کدام یک از این دو حالت ابتدا رخ می‌دهد؛ یعنی قند خون بالا نمی‌گذارد بیمار راحت بخوابد یا بیمار چون خوب نمی‌خوابد، قند خورش افزایش پیدا می‌کند یا حتی شاید عامل دیگری در این مورد وجود داشته باشد که محققان از آن غافل بودند.

البته اغلب افراد مبتلا به دیابت نوع 2، افرادی چاق و دارای اضافه وزن هستند. همین چاقی و اضافه وزن نیز می‌تواند روی خواب آنها تاثیر بگذارد و کیفیت خواب را مختل کند. به عنوان نمونه چاقی با مشکلاتی مانند آپنه خواب همراه است و فردی که آپنه خواب دارد، در طول شب بارها از خواب بیدار خواهد شد.

بنابراین توصیه تمام محققان به افراد دیابتی این بود که به کیفیت خواب خود توجه کنند و آن را نادیده نگیرند.

کاهش استرس و نگرانی‌های روزمره نیز اگر چه کاری به نسبت دشوار است، اما برای کسانی که به دیابت مبتلا هستند و نمی‌توانند راحت بخوابند، مهم به حساب می‌آید.

این پژوهشگران عقیده داشتند بسیاری از افراد در شرایطی که با استرس روبه‌رو بودند، نمی‌توانستند راحت بخوابند. به همین دلیل آنها توصیه می‌کنند تا حد امکان از استرس و عوامل ایجاد آن اجتناب کنید.

بنابراین اگر شما هم به دیابت مبتلا هستید، منتظر نباشید تا دکتر در مورد خوابتان از شما سوال کند. بدانید که کیفیت خواب در این بیماری نقش مهمی دارد و باید به آن توجه کنید. در صورتی که مشکلی در این زمینه وجود دارد حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

Healthday

مترجم: نیلوفر اسعدی بیگی