

## نقش کیفیت خواب در کنترل دیابت

نتایج یک مطالعه مروری نشان داد که کیفیت خواب بیشتر بیماران مبتلا به دیابت متوسط و پایین است.



نتایج یک مطالعه مروری نشان داد که کیفیت خواب بیشتر بیماران مبتلا به دیابت متوسط و پایین است. از آنجا که کیفیت خواب نقش مهمی در کنترل این بیماری دارد، انجام مداخلات موثر در این زمینه ضروری است.

به گزارش ایسنا، دیابت یک بیماری متابولیکی شایع در ایران و جهان است. سبک زندگی یکی از عواملی است که تاثیر زیادی در کنترل این بیماری دارد.

کیفیت خواب به عنوان یکی از شاخص های سبک زندگی، علاوه بر حفظ و نگهداری انرژی، نقش مهمی نیز در تنظیم هورمونی بدن دارد. همچنین اختلالات هورمونی می تواند کیفیت خواب و کیفیت زندگی افراد را کاهش دهد.

کیفیت خواب یکی از موضوعات مهم در بیماری دیابت است. به همین دلیل «محمدصادق سرگلزائی» و «دانیال کوهستانی»، پژوهشگران کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی ایران، در یک مطالعه مروری کیفیت خواب افراد مبتلا به دیابت در ایران را مورد بررسی قرار دادند.

در این مطالعه مقالات مرتبط با کیفیت خواب افراد ایرانی مبتلا به دیابت در پایگاه های داده مختلف بررسی شد. جستجوی این مقالات در بازه زمانی ابتدای پایگاه تا ۱۵ اردیبهشت ۱۳۹۹ انجام شد و پس از ارزیابی در نهایت ۲۷ مقاله مرتبط با این موضوع مورد بررسی قرار گرفت.

برخی از این مقالات در خصوص وضعیت کیفیت خواب بیماران مبتلا به دیابت بودند، برخی مطالعه ها مداخلات کیفیت خواب این بیماران را ارزیابی کردند و تعدادی تاثیر کیفیت خواب بر شاخص های متابولیک را توصیف کرده بودند.

### وضعیت کیفیت خواب بیماران مبتلا به دیابت

حدود ۸۵ درصد از مطالعات بررسی شده، کیفیت خواب این بیماران را نامطلوب و متوسط ارزیابی کرده اند. در این مطالعات مشخص شد افراد سالمند، نوجوانان و یا زنان باردار مبتلا به دیابت، کیفیت خواب پایین تری دارند.

همچنین در مطالعه ای مشخص شد که حدود ۸۰ درصد بیماران مبتلا به دیابت نوع دو، کیفیت خواب پایین داشتند و در مطالعه ای دیگر کیفیت خواب ۷۰ درصد از بیماران دیابت نوع یک پایین بود.

پژوهشگران این مطالعه مروری با توجه به نتایج این مقالات می گویند: به نظر می رسد یکی از عوامل موثر بر کیفیت خواب نوع دیابت است و مبتلایان به دیابت نوع دو کیفیت خواب پایین تری دارند.

### مداخلات در کیفیت خواب بیماران مبتلا به دیابت

با توجه به نتایج مقالات بررسی شده، مشخص شد که انواع طب مکمل مثل طب فشاری، ماساژ بازتابی کف پا و رایچه درمانی می توانند در کیفیت خواب این بیماران را افزایش دهند.

نتایج مقالات بررسی شده نشان داد که استفاده از مواد غذایی مانند زعفران، افزایش فعالیت های بدنی مثل ورزش های هوازی می تواند مدت خواب None REM را افزایش دهد. همچنین مشخص شد روش های ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس می تواند باعث بهبود کیفیت خواب بیماران مبتلا به دیابت شود.

### تاثیر کیفیت خواب بر شاخص های متابولیک

در بررسی ها مشخص شد که کیفیت خواب بر میزان شاخص های متابولیکی موثر است. نتایج مطالعات نشان داد که

کیفیت خواب پایین می تواند، باعث افزایش میزان کلسترول کل (TC) و قند خون ناشتا (FBS) شود.

همچنین مشخص شد طول مدت خواب بر میزان قند خون تاثیرگذار است. در افراد مبتلا به دیابت، خواب بیشتر از ۹ ساعت و یا کمتر از پنج ساعت می تواند قند خون را افزایش دهد.

از نظر هورمونی؛ کاهش طول مدت خواب لپتین (عامل سیری) را کاهش و گرلین (محرک اشتها) را افزایش می دهد. آزاد شدن هورمون رشد و گرلین با بالا بردن سطح کورتیزول، باعث کاهش حساسیت به انسولین و اختلال تحمل گلوکز می شود. افزایش سطح هورمون رشد ممکن است از طریق ایجاد مقاومت به انسولین گذرا در سلول های عضلانی باعث افزایش قند خون و افزایش مقاومت به انسولین در سایر بافت ها شود.

همچنین مطالعات حاکی از آن است که کیفیت خواب پایین باعث افزایش سطح هموگلوبین A1C می شود. این شاخص می تواند متوسط قند خون دو تا سه ماه گذشته را نشان دهد و بالا بودن آن نشانه دیابت یا پیش دیابت است.

نتایج حاصل از مرور مطالعات نشان داد که ۱۵ درصد مقالات وضعیت کیفیت خواب بیماران دیابتی را مطلوب، ۲۵ درصد مقالات کیفیت خواب را نامطلوب و ۵۰ درصد کیفیت خواب را متوسط گزارش کردند.

به گفته پژوهشگران این مطالعه مروری؛ با توجه به سطح پایین کیفیت خواب بیماران دیابتی، گستردگی مفهوم خواب و تاثیر کیفیت آن، بر دیابت، بررسی فاکتورهای موثر بر کیفیت و کمیت خواب و انجام مداخلات موثر بر کیفیت خواب لازم است.

نتایج این مطالعه به صورت مقاله مروری با عنوان «کیفیت خواب افراد مبتلا به دیابت در ایران» در فصل نامه پایش؛ وابسته به پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی منتشر شده است.