



## بی‌خوابی، خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می‌دهد

بررسی جدید پژوهشگران انگلیسی نشان می‌دهد که بی‌خوابی می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دو منجر شود.

بررسی جدید پژوهشگران انگلیسی نشان می‌دهد که بی‌خوابی می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دو منجر شود.

به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، بررسی جدید پژوهشگران "دانشگاه بریستول" (University of Bristol) انگلستان نشان می‌دهد که افراد مبتلا به بی‌خوابی ممکن است بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دو قرار بگیرند.

این گروه پژوهشی دریافته‌اند افرادی که از اختلال خواب رنج می‌برند، قند خون بالاتری دارند که مشخصه بیماری دیابت است. یافته‌ها حاکی از این است که درمان بی‌خوابی از طریق تغییر دادن سبک زندگی یا دارو می‌تواند ده‌ها هزار نفر را از ابتلا به این بیماری باز دارد. پژوهشگران دریافته‌اند که درمان کردن بی‌خوابی می‌تواند به کاهش سطح قند خون کمک کند.

ده‌ها پژوهش نشان داده‌اند افرادی که شب‌ها بد می‌خوابند یا دیرتر به خواب می‌روند، در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دو هستند اما پژوهشگران دانشگاه بریستول می‌گویند که بررسی آنها جامع‌ترین پژوهش است و نشان می‌دهد که کمبود خواب به خودی خود به افزایش سطح قند خون منجر می‌شود و می‌تواند نقش مستقیمی در ابتلا به دیابت نوع دو داشته باشد.

این گروه پژوهشی، مکانیسم بیولوژیکی مشخصی را برای یافته‌های خود معرفی نکرده‌اند.

پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که کمبود خواب می‌تواند مقاومت نسبت به انسولین، سطح هورمون کورتیزول و التهاب در بدن را افزایش دهد که همگی آنها می‌توانند بر قند خون تأثیر بگذارند.

به گفته کارشناسان، کسانی که خسته هستند، بیشتر غذا می‌خورند و به مصرف غذاهای شیرین روی می‌آورند. دیابت نوع دو عمدتاً ناشی از چاقی است.

پژوهشگران برای ارزیابی این که آیا الگوهای خواب نقشی بر سطح قند خون دارند یا خیر، داده‌های مربوط به ۳۲۶۹۹۹ بزرگسال را از "بانک زیستی بریتانیا" (UK Biobank) جمع‌آوری کردند. آنها داده‌ها را مورد بررسی قرار دادند تا ببینند آیا شرکت‌کنندگان که عمدتاً حدود پنج‌ساله بودند، از بی‌خوابی رنج می‌برند یا خیر.

پژوهشگران، اطلاعاتی را در مورد میزان خواب شبانه، میزان احساس خستگی طی روز، عادات چرت زدن و خوابیدن در صبح یا عصر بررسی کردند. سطح قند خون شرکت‌کنندگان نیز اندازه‌گیری شد.

افرادی که معمولاً در به خواب رفتن یا خواب ماندن مشکل داشتند، ۲۸ درصد از گروه را تشکیل می‌دادند و سطح قند خون آنها نسبت به افرادی که می‌گفتند هرگز، به ندرت یا گاهی به این مشکلات مواجه می‌شوند، بالاتر بود.

پژوهشگران باور دارند که یافته‌های پژوهش آنها ممکن است به درک چگونگی تأثیر اختلال خواب بر خطر ابتلا به دیابت نوع دو کمک کنند.

همچنین، این پژوهش نشان می‌دهد که شیوه زندگی و مداخلات دارویی که بی‌خوابی را بهبود می‌بخشند، ممکن است به پیشگیری یا درمان دیابت کمک کنند.

به افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند، گفته می‌شود که هر روز در ساعات مشخصی به رختخواب بروند و از خواب بیدار شوند، از خوردن وعده غذایی پرچم در اواخر شب خودداری کنند و طی روز به طور منظم ورزش کنند.

اگر تغییرات سبک زندگی مؤثر واقع نشود، سایر درمان‌های کنونی بی‌خوابی شامل رفتاردرمانی است؛ یک روش درمانی که هدف آن، تغییر دادن افکار و رفتارهایی است که مانع از خوابیدن فرد می‌شوند.

اگر این کار نیز موثر نباشد، معمولا به بیماران طی یک دوره کوتاه مدت، قرص خواب یا قرص حاوی هورمون ملاتونین داده می شود که به کنترل الگوی خواب کمک می کند.

به گفته پژوهشگران، پژوهش های آینده باید بررسی کنند که هر یک از این درمان ها چگونه بر سطح قند خون افراد مبتلا به دیابت و بدون دیابت تأثیر می گذارند. آنها گفتند که این کار می تواند روش های جدیدی را برای پیشگیری و درمان این بیماری ارائه دهد.

"جیمز لیو" (James Liu)، از پژوهشگران این پروژه گفت: ما دریافتیم که ارائه یک درمان موثر برای بی خوابی نسبت به سایر مداخله های درمانی می تواند به کاهش بیشتر گلوکز منجر شود و به کاهش وزن نیز کمک کند. این بدان معناست که حدود ۲۷۳۰۰ بزرگسال انگلیسی بین ۴۰ تا ۷۰ سال که به نشانه های مکرر بی خوابی مبتلا هستند، در صورت درمان بی خوابی، از ابتلا به دیابت رهایی خواهند یافت.

دکتر "فی رایلی" (Faye Riley) که بودجه این پژوهش را تأمین کرده است، گفت: ما از بررسی های گذشته می دانیم که بین خواب و خطر ابتلا به دیابت نوع دو ارتباط وجود دارد اما هنوز مشخص نشده است که خواب بد در اولویت قرار می گیرد یا قند خون بالاتر و این که آیا عوامل دیگری در این میان نقش دارند یا خیر.

وی افزود: این پژوهش، بینش های مهمی را در مورد ارتباط بین خواب و دیابت نوع دو به ما ارائه می کند و نشان می دهد که خواب ناکافی می تواند به افزایش سطح قند خون منجر شود و نقش مستقیمی در ایجاد این بیماری داشته باشد. دانستن این موضوع می تواند راه را برای ارائه روش های جدیدی با هدف کمک به پیشگیری از این بیماری یا مدیریت آن هموار کند.

رایلی خاطرنشان کرد که دیابت نوع دو، یک بیماری پیچیده با عوامل خطر متعدد است. بنابراین داشتن یک رژیم غذایی متعادل و فعال بودن، مولفه های ضروری برای حفظ سلامتی است؛ از جمله برای کسانی که به این بیماری مبتلا هستند یا در معرض خطر ابتلا به آن قرار دارند.

این پژوهش، در مجله "Diabetes Care" به چاپ رسید.