

یافته‌های تازه علمی: کم‌خوابی و خطر دیابت



افرادی که کمتر از شش ساعت در شب می‌خوابند، بیشتر در معرض میزان غیرطبیعی قند خون هستند و این امر احتمالاً آنها را در معرض خطر بیشتر دیابت قرار می‌دهد.

به گزارش خبرگزاری رویترز پژوهشگران آمریکایی روز چهارشنبه 11 مارس (21 اسفند) نتایج یک بررسی را منتشر کردند که نشان می‌دهد افرادی که کمتر از 6 ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند، نسبت به افرادی که مدت طولانی‌تری می‌خوابند، 4.5 بار با احتمال بیشتر ممکن است دچار قند خون غیرطبیعی شوند. لیزا رافلسون از دانشگاه بافالو در نیویورک که این یافته‌ها را در کنفرانس اپیدمیولوژی و پیشگیری بیماری‌های قلبی-عروقی در پالم هاربر در فلوریدا اعلام کرد، در این باره گفت: "این بررسی از شواهد فزاینده‌ای در مورد رابطه میان خواب ناکافی با عوارض نابه‌جای بهداشتی حمایت می‌کند." چندین بررسی اثرات منفی خواب کم را بر سلامتی نشان داده‌اند. بررسی‌ها در کودکان نشان داده است که خواب ناکافی خطر چاقی، افسردگی و فشار خون بالا را می‌افزاید. در بزرگسالان در سنین بالاتر، خواب ناکافی، خطر افتادن را افزایش پیدا می‌کند. در مسانسالی، کم‌خوابی خطر عفونت‌ها، بیماری قلبی، سکته مغزی و سرطان را می‌افزاید.

رافلسون و همکارانش می‌خواستند مشخص کنند که آیا کم‌خوابی ممکن است خطر دیابت نوع 2 - نوعی از دیابت که شیوع آن ناشی از میزان فزاینده چاقی و سبک‌های زندگی بی‌حرکت است- بیفزاید.

این نوع دیابت در هنگامی رخ می‌دهد که بدن بیش از اندازه انسولین تولید می‌کند، اما نمی‌تواند از انسولینی که تولید کرده است به درستی استفاده کند، عارضه‌ای که مقاومت به انسولین نامیده می‌شود.

استفاده از داده‌های به دست آمده از یک بررسی شش ساله بزرگ، به دانشمندان امکان داد که 91 نفر از افرادی را که در طول این بررسی میزان قند خون‌شان افزایش یافته بود، را با 237 نفر مورد مقایسه قرار دهند که میزان قند خون‌شان در حد طبیعی باقی مانده بود.

آنها دریافتند که افرادی که کم‌خوابی دارند، نسبت به افرادی که شش تا هشت ساعت می‌خوابیدند، با احتمال بیشتری در طول دوره بررسی، دچار اختلال میزان قند خون ناشتا- عارضه‌ای که به دیابت نوع 2 می‌انجامد، می‌شوند.

این تفاوت‌ها پس از در نظر گرفتن اثر سن، چاقی، سرعت ضربان قلب، فشار خون بالا، تاریخچه خانوادگی دیابت و سایر علائم افسردگی به جای خود باقی می‌ماند. رافلسون در این باره گفت: "امیدواریم یافته‌های ما باعث پژوهش‌های بیشتر در حوزه پیچیده خواب و بیماری شود."

همشهری آنلاین