



کم‌خوابی میزان تستوسترون مردان را کاهش می‌دهد

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که کمبود خواب ممکن است به شدت میزان تستوسترون را در مردان کاهش دهد.

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که کمبود خواب ممکن است به شدت میزان تستوسترون را در مردان کاهش دهد.

به گزارش وب مد یک بررسی مقدماتی نشان داد یک هفته بیخوابی میزان تستوسترون را در گروهی از مردان جوان سالم تا حداکثر 15 درصد کاهش می‌دهد.

پژوهشگران می‌گویند میزان پایین تستوسترون نه تنها بر فعالیت جنسی مردان را کاهش می‌دهد، به شیوه‌های گوناگون بر سلامتی مردان نیز اثر منفی به جای می‌گذارد. برای مثال میزان پایین تستوسترون در مردان با کاهش انرژی، کاهش میل جنسی، کاهش تمرکز و خستگی و فرسودگی همراه است.

تستوسترون همچنین برای ساخته شدن توده عضلانی و حفظ تراکم استخوانی ضروری است. میزان تستوسترون به طور طبیعی از 40 سالگی به بعد، هر سال یک تا دو درصد، کاهش پیدا می‌کند.

پژوهشگران در این بررسی میزان تستوسترون در 10 مرد جوان سالم پیش و پس از یک هفته خواب طبیعی و یک هفته بیخوابی مقایسه کردند. در هفته اول این مردان هشت ساعت در شب در خانه خوابیدند. سپس در هفته دوم در آزمایشگاه خواب سه شب با 10 ساعت خواب و هشت شب با 5 ساعت خواب را گذراندند.

نتایج نشان داد که میزان تستوسترون پس از هفته بیخوابی میزان تستوسترون نسبت به هفته با خواب معمول 10 تا 15 درصد کاهش پیدا کرده است.

این بررسی بیانگر آن است که بیخوابی طولانی مدت می‌تواند پیامدهای منفی بر میزان تستوسترون و سلامت مردان داشته باشد.