



اختلال خواب خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد

در يك مطالعه جديد مشخص شد افرادی که با مشکلات خواب مواجه هستند شش برابر بیشتر از دیگران در معرض خطر دیابت و حمله قلبی قرار دارند.

جام جم آنلاین: در يك مطالعه جديد مشخص شد افرادی که با مشکلات خواب مواجه هستند شش برابر بیشتر از دیگران در معرض خطر دیابت و حمله قلبی قرار دارند.

پزشکان کالج سلطنتی لندن در این مطالعه دریافتند علائم دیابت فقط سه روز بعد از خواب آشفته بروز می‌کند. این یافته در واقع تاییدی بر مطالعات قبلی است که نشان داده‌اند کارمندان شیفتی بیشتر مستعد ابتلا به دیابت نوع دوم و بیماریهای قلبی هستند.

به نوشته روزنامه تلگراف، این مطالعه روی تقریباً 20 هزار داوطلب مشخص کرد افرادی که هر يك از چهار نسخه متفاوت يك ژن خاص را دارا هستند از این حیث بیشتر در معرض خطر قرار دارند و همین ویژگی ژنتیکی امید به درمانهای فردی را برای رفع اختلال فوق افزایش می‌دهد.

متخصصان می‌گویند يك پروتئین معیوب موسوم به MT2 می‌تواند ارتباط بین چرخه خواب 24 ساعته، ضربان‌های قلب و نیز آزادسازی هورمون انسولین را بر هم بزند که در نهایت این آشفتگی‌ها منجر به کنترل غیرعادی قند خون و در نتیجه دیابت نوع دوم می‌شود.

بررسی‌ها روی الگوی خواب انسان نشان داده است که خواب از يك سري مراحل می‌گذرد و الگوی امواج مغزی در هر مرحله با یکدیگر متفاوت هستند. در واقع خواب به دو طبقه بندي اصلي تقسیم می‌شود.

خواب NREM یا حرکت غیرسریع چشم که خواب آرام نیز نامیده می‌شود و خواب REM یا حرکت سریع چشم که خواب فعال یا به اصطلاح #171 پارادوکسیال؛ نیز گفته می‌شود. خواب REM در افراد بزرگسال حدود 20 تا 25 درصد از کل خواب را تشکیل می‌دهد که حدود 90 تا 120 دقیقه از خواب شبانه است. مقدار خواب REM در سنین مختلف متفاوت است.

يك نوزاد طبق بررسی‌های متخصصان بیشتر از 80 درصد کل خوابش را در مرحله خواب REM است و رویا دیدن نیز در این مرحله رخ می‌دهد. برخي از مطالعات دیگر نیز نشان داده است که اختلال خواب REM ممکن است نشانه زودهنگامي از زوال عقل یا پارکینسون باشد.

پروفسور فیلیپ فروگوئل در کالج سلطنتی لندن در این باره می‌گوید: کنترل قند خون یکی از بي شمار فرآیندهایی است که توسط ساعت بیولوژیک بدن تنظیم می‌شود. ما در این آزمایشات نسخه‌های بسیار نادر ژن MT2 را شناسایی کردیم که تاثیر بیشتری نسبت به نسخه‌های متداول‌تر و شایع‌تر آن دارند. هرچند هر يك از این ژنهای جهش یافته کمیاب است اما از این نظر که در هر فردی تعداد زیادی از این نسخه‌های کمیاب در مولکول دي ان آ وجود دارند، شایع هستند.

از سوي دیگر دکتر یابن فرام، رییس مرکز مطالعات دیابت در انگلیس متذکر شد: مطالعات ژنتیکی از این نوع مفید هستند چرا که می‌توانند به ما کمک کنند دریابیم چطور ساختار ژنتیکی يك فرد می‌تواند روی خطر ابتلاي وي به دیابت نوع دوم تاثیر بگذارد. (ایسنا)