



کم خوابی می تواند زمینه ساز ابتلا به دیابت گردد!

این احتمال وجود دارد که مسیر های هورمونی و عصبی با اختلال در خواب و قند خون ناشتای مختل ارتباط داشته باشند.

سلامت نیوز: این احتمال وجود دارد که مسیر های هورمونی و عصبی با اختلال در خواب و قند خون ناشتای مختل ارتباط داشته باشند.

محققان در چهل و نهمین کنفرانس سالانه انجمن قلب آمریکا در زمینه اپیدمیولوژی بیماری های قلب و عروق و پیشگیری، اینطور بیان داشتند که به نظر می رسد افرادی که کمتر از شش ساعت در شب می خوابند در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به اختلال گلوکز ناشتا قرار دارند؛ اختلال در قند خون ناشتا حالتی است که می تواند منجر به بروز دیابت نوع 2 گردد.

طبق تحقیقات، شرکت کنندگانی که به طور متوسط کمتر از شش ساعت در طول هفته خوابیده بودند، نسبت به افرادی که شش تا هشت ساعت خوابیده بودند، در پیگیری شش ساله 4.56 بار احتمال بیشتری برای ابتلا به اختلال در قند خون ناشتا داشته اند. این احتمال وجود دارد که مسیر های هورمونی و عصبی با اختلال در خواب و قند خون ناشتای مختل ارتباط داشته باشند.

منبع: انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک