



افزایش خطر ابتلا به دیابت در زنانی که بی خوابی دارند

به گفته کارشناسان، بی خوابی می تواند موجب اختلال در هورمون ها شده و نقش مهمی در افزایش قند خون ایفا می کند.

به گفته کارشناسان، بی خوابی می تواند موجب اختلال در هورمون ها شده و نقش مهمی در افزایش قند خون ایفا می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه هاروارد در آخرین مطالعات خود دریافتند زنانی که دارای مشکلات مزمن در زمان خواب هستند در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

به گفته این محققان، مشکلاتی نظیر دیر به خواب رفتن، خواب کمتر از ۶ ساعت، خروپف مکرر، آپنه خواب یا شیفت های کاری چرخشی موجب بروز افزایش ریسک دیابت نوع ۲ می شود.

آنها دریافتند زنانی که همیشه یا در اکثر مواقع برای به خواب رفتن یا داشتن یک خواب مداوم با شکل روبرو هستند، ۴۵ درصد بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

به گفته این محققان، زنانی که با بیش از چهار مشکل در خواب مواجه هستند، چهار برابر بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

دکتر ژول زانزین، مدیر مرکز دیابت مونترفیور نیویورک، در این باره می گوید: «خواب مختل می تواند موجب افزایش ابتلا به دیابت نوع ۲ شود چراکه مشکلات خواب با اختلال در ترشح هورمون های بدن همراه است.»

وی در ادامه می افزاید: «خوب نخوابیدن بر ریتم شبانه روزی بدن که از طریق هورمون ها تنظیم می شود تاثیر می گذارد. این هورمون ها نقش مهمی در متابولیسم و کنترل قند خون ایفاء می کنند. از اینرو تعجب آور نیست بگوییم که اختلالات خواب با چاقی و دیابت مرتبط است.»