

كيف تتجنب الإصابة بالسكري وأمراض القلب أثناء النوم؟



ترجمات

تشير الأبحاث إلى أن الفشل في حجب الضوء أثناء النوم يمكن أن يرفع معدل ضربات القلب أثناء النوم إلى مستويات قريبة من مستويات النهار، وقد يؤثر أيضاً في مدى استجابة الجسم للإنسولين في صباح اليوم التالي.

ويقول علماء من جامعة نورث وسترن في إلينوي إن هذين العاملين يمكن أن يزيدا من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري، حسب دراسة جديدة.

وكشفت تجربة أجريت على 20 بالغاً أن الأمر استغرق ليلة واحدة فقط من «التعرض المعتدل للضوء» حتى يختبر الجسم الآثار الضارة.

قالت مؤلفة الدراسة الدكتورة فيليس زي: «إذا كنت قادراً على رؤية الأشياء جيداً، فمن المحتمل أن تكون خفيفة جداً».

قالت الدكتورة دانييلا جريمالد، مؤلفة الدراسة المشاركة، «على الرغم من أنك نائم، يتم تنشيط جهازك العصبي».

وتم ربط النوم السيئ في الليل بانتظام بعدد كبير من المشكلات الطبية الأخرى، بما في ذلك السمنة والاكنتاب

لكن التأثير الصحي لنوم الليل السيئ لم ينته عند هذا الحد، حيث وجد الباحثون أيضاً أن التعرض للضوء يزيد من مقاومة الجسم للإنسولين

تحدث مقاومة الإنسولين عندما لا تستجيب خلايا العضلات والدهون والكبد أيضاً لهرمون تنظيم السكر ولا يمكنها استخدام الجلوكوز في الدم للحصول على الطاقة

استجابة لهذه المقاومة، ينتج البنكرياس المزيد من الإنسولين، مما قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، وهو عامل خطر للإصابة بمرض السكري

العلمية، أن أولئك الذين ينامون في ظروف إضاءة معتدلة Pnas وأظهرت نتائج الاختبارات التي تم نشرها في مجلة لديهم زيادة بنسبة 15٪ في مقاومة الإنسولين في صباح اليوم التالي، مقارنة بانخفاض بنسبة 4٪ في أولئك الذين ينامون في الضوء الخافت

وكشفت الدراسة أن التعرض لليلة واحدة فقط لإضاءة الغرفة المعتدلة أثناء النوم يمكن أن يضعف الجلوكوز وتنظيم القلب والأوعية الدموية، وهي عوامل خطر للإصابة بأمراض القلب والسكري ومتلازمة التمثيل الغذائي