

الأرق باب خلفي للسكري



توصلت دراسة حديثة إلى أن المصابين بالأرق يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

ووجد باحثو جامعة بريستول أن الذين يعانون مشكلة النوم هذه لديهم مستويات أعلى من السكر في الدم، وهي أحد المؤشرات الرئيسية لداء السكري

وتوضح النتائج أن علاج الأرق نفسه من خلال تغيير نمط الحياة أو الأدوية يمكن أن يمنع الآلاف من حالات الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

وأشار الباحثون إلى أن علاج الأرق يمكن أن يؤدي إلى انخفاض في مستويات السكر في الدم يمكن مقارنته بفقدان 14 كيلوجراماً

ولفت الباحثون إلى أن قلة النوم تؤدي بحد ذاتها إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، و«يمكن أن تلعب دوراً مباشراً» في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

