

النوم المضطرب يهدد بالسكري النوع 2



خلصت دراسة حديثة من جامعة جنوب أستراليا، أن النوم المضطرب يهدد بالسكري 2.

أكثر وفى الدراسة الأولى من نوعها، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين أبلغوا عن مشاكل فى النوم كانوا بالمتوسط عرضة للإصابة بمؤشرات تدل على اعتلال صحة القلب والأوعية الدموية، علامات الالتهاب والكوليسترول ووزن الجسم، والتي يمكن أن تسهم فى الإصابة بالسكري من النوع 2.

وفى أستراليا بلد الدراسة، يعاني ما يقرب من مليون شخص، مرض السكري من النوع الثاني. وعلى الصعيد العالمى، يصيب المرض 422 مليون شخص.

وقالت د. ليزا ماتريتشيانى، الباحثة فى الجامعة: «النوم مهم، ولكن عندما نفكر فى النوم، فإننا نركز بشكل أساسى على عدد ساعات النوم التى نحصل عليها، وعندما يجب أن ننظر أيضاً إلى تجربة نومنا ككل، مدى صحة نومنا، عندما نذهب إلى الفراش وننهض، ومدى الانتظام، وهو بنفس أهمية مدة النوم».

وقال الباحثون في هذه الدراسة، قمنا بفحص العلاقة بين جوانب مختلفة من النوم وعوامل الخطر لمرض السكري، ووجدنا صلة بين أولئك الذين يعانون اضطراب النوم والذين كانوا معرضين لخطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري.

عمر 44.8 سنة وقِيمَت الدراسة أكثر من 1000 بالغ أسترالي بمتوسط

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024