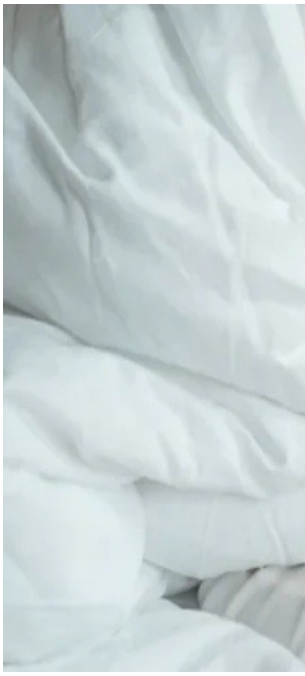
تحذير لمرضى السكري... عادات النوم تتحكم بصحتك!



ربطت دراسة جديدة بين أنماط النوم غير المنتظمة وزيادة خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة 34 في المائة مقارنة بأنماط النوم الثابتة المستقرة.

وفي هذه الدراسة، ارتدى أكثر من "84" ألف شخص من سكان المملكة المتحدة أجهزة قياس التسارع - وهي أجهزة مثل الساعات التي تراقب الحركة - لمدة 7 ليالٍ. وكان عمر المشاركين 62 عاماً في المتوسط، وكانوا في البداية غير مصابين بمرض السكري.

وتابع الباحثون المتطوعين لمدة 7 سنوات تقريباً، وتتبعوا تطور مرض السكري لديهم من خلال النظر في سجلاتهم الطبية. ووجدوا أن الأشخاص الذين تختلف مدة نومهم بأكثر من ساعة من يوم لآخر يواجهون خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة 34 في المائة.

وكان الارتباط بين النوم غير المنتظم ومرض السكري أكثر وضوحاً لدى الأشخاص الذين ينامون لفترة أطول وكان لديهم خطر وراثي أقل للإصابة بالمرض. وزعم عدد من الدراسات السابقة أن قلة النوم هي عامل خطر

رئيسي للإصابة بمرض السكري؛ حيث أكدت أن النوم مهم للتحكم في نسبة السكر في الدم.

وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة الجديدة، سينا كيانرسي: "تؤكد النتائج التي توصلنا إليها أهمية ثبات واستقرار أنماط النوم كاستراتيجية لتقليل فرص الإصابة بمرض السكري".

واعترف فريق كيانيرسي بوجود بعض القيود على دراستهم، بما في ذلك أن تقييم النوم لمدة 7 أيام ليس كافياً للتأكد من أنه نمط النوم المؤكد لكل مشارك، وأن المتطوعين في الدراسة كانوا في الغالب من كبار سن والأصحاء والبيض.

ويعد مرض السكري من بين الأسباب العشرة الأولى الرئيسية للوفاة والعجز على مستوى العالم.