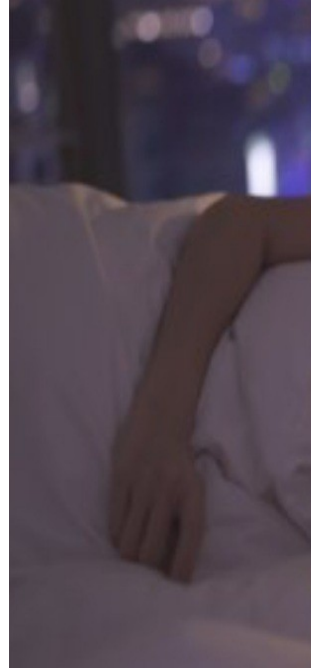


## دراسة: حرمان النساء من النوم 90 دقيقة كل يوم يهددهم بالسكري!



وجدت دراسة أن فقدان 90 دقيقة فقط من النوم كل ليلة، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة (بالسكري) من النوع الثاني لدى "النساء".

وتبين أن عدم الحصول على ما يكفي من النوم يزيد من مقاومة الإنسولين لدى النساء، وتكون التأثيرات أكثر وضوحاً لدى أولئك اللائي مررن بفترة انقطاع الطمث.

ويعتقد الخبراء أن قلة النوم يمكن أن تزيد الضغط على الخلايا المنتجة للإنسولين، ما يؤدي إلى فشلها.

وهذا يمكن أن يعرض النساء بشكل أكبر لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، حيث تكون مستويات السكر في الدم مرتفعة للغاية.

ويمكن أن يعاني المرضى من داء السكري لفترة طويلة دون اكتشافه لأنه من الصعب تحديد أعراضه، أو غالباً ما يتم تجاهلها، وهو السبب في وصفه بـ"القاتل الصامت".

وهذه النتائج هي الأولى التي تظهر أن نقص النوم المعتدل لمدة ستة أسابيع فقط، يسبب تغيرات في الجسم تزيد من خطر تطور الحالة.

وأراد الباحثون التركيز على النساء لأنه تم اقتراح أن قلة النوم قد يكون لها تأثير أكبر على صحة

القلب والأوعية الدموية لدى النساء مقارنة بالرجال.

وقد أظهرت الدراسات السابقة أن فترة قصيرة من الحرمان الكلي أو الجزئي من النوم يضعف استقلاب الجلوكوز. لكنها لا تعكس التجربة النموذجية المتمثلة في الحرمان من النوم بشكل طفيف، وهو ما يعني الحصول على ما يقارب ست ساعات من النوم لفترات طويلة من الزمن.

وهنا، تم تسجيل 38 امرأة سليمة، بما في ذلك 11 امرأة بعد انقطاع الطمث، واللائي ينمن بشكل روتيني سبع ساعات على الأقل كل ليلة.

وباستخدام أجهزة يمكن ارتداؤها، تمت مراقبتهم لمدة ستة أسابيع حيث حصلن على قسط كاف من النوم، وتم قياس الإنسولين والجلوكوز والدهون في الجسم.

وطلب من المشاركات أيضا تأخير موعد نومهن لمدة ساعة ونصف الساعة، ما أدى إلى تقصير إجمالي وقت نومهن إلى نحو ست ساعات لمدة ستة أسابيع.

ووجدت الدراسة أن "تقليل النوم يزيد من مستويات الإنسولين أثناء الصيام بنسبة تزيد عن 12% بشكل عام وبأكثر من 15% بين النساء قبل انقطاع الطمث".

وزادت مقاومة الإنسولين بنسبة 15% بشكل عام وبأكثر من 20% بين النساء بعد انقطاع الطمث، وفقا للنتائج المنشورة في مجلة "Care Diabetes".

وقالت قائدة الدراسة ماري بيير سانت أونغ، من جامعة كولومبيا: "تواجه النساء طوال حياتهن العديد من التغييرات في عادات نومهن بسبب الإنجاب وتربية الأطفال وانقطاع الطمث. وعلى مدى فترة أطول من الزمن، قد يؤدي الضغط المستمر على الخلايا المنتجة للإنسولين إلى فشلها، ما يؤدي في النهاية إلى الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني".

مضيفة: "حقيقة أننا رأينا هذه النتائج بشكل مستقل عن أي تغييرات في دهون الجسم، والتي تعد عامل خطر معروف لمرض السكري من النوع الثاني، تتحدث عن تأثير تقليل النوم المعتدل على الخلايا المنتجة للإنسولين والتمثيل الغذائي".

وأشارت إلى أن "هناك حاجة إلى مزيد من البحث حول ما إذا كانت استعادة النوم يمكن أن تؤدي إلى تحسين استقلاب الجلوكوز".

وتابعت: "خلاصة القول هي أن الحصول على قسط كاف من النوم كل ليلة قد يؤدي إلى تحسين السيطرة على نسبة السكر في الدم وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وخاصة بين النساء بعد انقطاع الطمث".