Беспокойный сон - провокатор диабета

Автор: Administrator
11.05.2011 14:13

Медики выяснили, что тяжесть сахарного диабета — резистентность клеток к инсулину — зависит от качества сна. Чем лучше спит диабетик, тем меньше неприятностей приносит болезнь.

У трех миллионов россиян, болеющих сахарным диабетом (СД), клетки не усваивают биологическое топливо — глюкозу. Диабет первого типа (10% случаев) развивается из-за патологий поджелудочной железы; у таких людей может вовсе отсутствовать инсулин — гормон, помогающий клетке «переваривать» глюкозу. Диабет второго типа (остальные 90%) развивается из-за резистентности клеток к инсулину: гормон есть, но организм его не «видит», поэтому клеточное топливо «протекает» и отравляет весь организм. У диабетиков второго типа, в отличие от пациентов с СД первого типа, есть возможность обходиться без регулярных инсулиновый инъекций. Для этого необходимо избавиться от лишнего жира, сбалансировать питание и нагрузить себя физическими упражнениями.

Исследователи из Университета Чикаго (University of Chicago) под руководством Кристена Натсона (Kristen Knutson) обнаружили зависимость заболевания от качества сна. В ходе многолетнего исследования CARDIA ученые внимательно следили за сном пациентов с СД второго типа. Специалисты измеряли «беспокойность» каждого спящего диабетика: больные надевали на запястье специальный датчик, который запоминал движения спящих испытуемых. На основании показаний прибора ученые делали вывод о том, что диабетик спит мертвецки, или, напротив, постоянно ворочается. Врачи вели поименные дневники, в которых документировали бессонницу, частые пробуждения, ночное апноэ и храп подопечных диабетиков. На основании комплекса сомнологических наблюдений и личного ощущения пациентов врачи делали вывод о том, насколько хорошо спится каждому из наблюдаемых.

Ученые измеряли уровень глюкозы и инсулина в крови. Оказалось, у плохо спящих диабетиков уровень сахара в крови на 23% выше по сравнению с высыпающимися, а уровень инсулина у ворочающихся и храпящих диабетиков выше на 48%. Используя эти данные, медики вычислили, что у плохо спящих диабетиков резистентность клеток к инсулину на 82% выше по сравнению с клетками хорошо спящего организма.

«В следующих работах мы попытаемся выяснить, можно ли улучшить качество сна и тем самым оздоровить диабетиков», — пишет руководитель исследования в статье, опубликованной в Diabetes Care.

Впрочем, результаты Кристена Натсона — не открытие, а частный случай известных биологических истин. Так, всего за несколько дней со сдвигом режима сна и еды у человека нарушается работа сердечно-сосудистой системы и обмен веществ. Бодрствующие по ночам люди добровольно вгоняют свой организм в стресс и провоцируют расстройства метаболизма и пищевого поведения.

Кстати, избыток сна тоже бьет по здоровью, поэтому пролеживать бока в ожидании тотального оздоровления не стоит.

Источник: infox.ru