

# خواب منقطع می تواند نشانه بیماری کبدی باشد

23 آذر 1403

یک مطالعه جدید نشان می دهد که بیماری کبد چرب ممکن است منجر به الگوهای خواب منقطع شود و استراحت خوب را از فرد بیمار سلب کند.

محققان دریافتند این افراد در شب زیاد از خواب بیدار می شوند و سپس مدت بیشتری بیدار می مانند تا خوابشان ببرد. این بیماران همچنین گزارش دادند که مدت زمان بیشتری طول می کشد تا به خواب بروند.

«سوفیا شافر»، محقق ارشد و فوق دکتری در مرکز بیماری های گوارشی و کبدی دانشگاه بازل در سوئیس، گفت: «کسانی که بیماری کبد چرب داشتند، به دلیل بیدار شدن های مکرر و افزایش مدت بیداری، خواب شبانه شان منقطع و تکه تکه بود.»

بیماری کبد چرب، زمانی رخ می دهد که چربی در کبد فرد جمع شود. معمولاً با چاقی یا دیابت نوع ۲ مرتبط است و می تواند منجر به التهاب، زخم و نارسایی کبد شود.

به گفته محققان، بیماری کبد چرب در حال حاضر حدود ۳۰ درصد از بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می دهد و انتظار می رود تا سال ۲۰۴۰ بیش از ۵۵ درصد به این بیماری مبتلا باشند.

به گفته محققان، مطالعات قبلی نشان داده است که بیماری کبد چرب ممکن است چرخه خواب فرد را مختل کند.

برای این مطالعه، دانشمندان به دنبال جمع آوری داده های عینی با پوشیدن مانیتورهای مچ دستی بودند که الگوهای خواب آنها را ردیابی می کرد.

محققان ۴۶ زن و مرد بالغ مبتلا به بیماری کبد چرب و همچنین ۸ بیمار دیگر را که به بیماری کبد مرتبط با الکل مبتلا بودند، انتخاب کردند. همه بیماران مبتلا به بیماری کبد چرب چاق بودند و ۸۰ درصد مبتلا به سندرم متابولیک بودند. ترکیبی از چاقی، پیش دیابت و سطوح بالای تری گلیسیرید.

محققان دریافتند افراد مبتلا به بیماری کبد چرب ۵۵ درصد بیشتر از افراد سالم در شب بیدار می شوند و ۱۱۳ درصد بیشتر خوابیدن شان طول می کشد.

افراد مبتلا به بیماری کبد چرب نیز در طول روز بیشتر و بیشتر می خوابند.

علیرغم ارتباط بالقوه، محققان نمی توانند بگویند که آیا بیماری کبد چرب واقعاً باعث خواب ضعیف می شود یا بالعکس.

شافر در یک نشریه خبری گفت: «مکانیسم اساسی احتمالاً شامل ژنتیک، عوامل محیطی و فعال سازی

پاسخ‌های ایمنی است که در نهایت ناشی از چاقی و سندرم متابولیک است.»