

نقش خواب در پیشگیری و کنترل دیابت و فشار خون

22 آبان 1404

فلوشیپ خواب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اهمیت خواب کافی در حفظ سلامت بدن، بر نقش تعیین‌کننده خواب باکیفیت در پیشگیری و کنترل بیماری‌های مزمن از جمله دیابت و فشار خون تاکید کرد.

به گزارش مادران و دختران به نقل از ایسنا، دکتر مهناز امینی با بیان اینکه خواب به اندازه غذا خوردن و تنفس برای بدن ضروری است، افزود: اختلال در خواب یا کم‌خوابی می‌تواند تنظیم قند خون را مختل کرده و احتمال ابتلا به دیابت را در افراد سالم افزایش دهد.

وی افزود: بیماران مبتلا به دیابت به‌ویژه در صورت کنترل‌نشدن قند خون، ممکن است دچار مشکلاتی مانند تکرر ادرار شبانه، بی‌قراری پاها و کابوس‌های شبانه شوند که این عوامل به کاهش کیفیت خواب و خستگی روزانه منجر می‌شود.

امینی خواب کمتر از هفت ساعت یا بیش از 9 ساعت در شبانه‌روز را از عوامل مؤثر در بروز دیابت عنوان و تاکید کرد: خروپف یا آپنه خواب (قطع تنفس در هنگام خواب) از مهم‌ترین مشکلاتی است که با کاهش اکسیژن خون در طول شب، تعادل قند خون را بر هم می‌زند و در درازمدت زمینه‌ساز ابتلا به دیابت می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد همچنین درباره تاثیر دوطرفه خواب و فشار خون گفت: افرادی که فشار خون بالا دارند، باید نسبت به عوارض احتمالی برخی داروهای خود آگاه باشند؛ زیرا مصرف بعضی از داروهای فشار خون در ساعات پایانی شب می‌تواند موجب بروز کابوس و بی‌خوابی شود.



به گفته وی، مصرف داروهای ادرارآور در ساعات عصر یا شب نیز سبب بیداری‌های مکرر و اختلال در خواب می‌شود.

امینی تاکید کرد: در بسیاری از موارد فشار خون مقاوم به درمان، علت اصلی در اختلالات خواب، به‌ویژه آپنه انسدادی است. بنابراین بیماران مبتلا به فشار خون بالا یا کنترل‌نشده باید جهت بررسی دقیق‌تر به پزشک فلوشیپ خواب مراجعه کنند.

وی در پایان با توصیه به رعایت اصول بهداشت خواب، یادآور شد: کاهش مصرف کافئین، تنظیم ساعت خواب و بیداری، پرهیز از استفاده بیش از حد از وسایل دیجیتال پیش از خواب و حفظ دمای مناسب اتاق از راهکارهای مؤثر برای داشتن خوابی آرام و سالم است.