

## นอนมากเกินไป-น้อยเกินไป เสี่ยงเบาหวาน

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 3 พ.ค. 2552

นอนมากเกินไป-น้อยเกินไป เสี่ยงเบาหวาน (ไทยโพสต์)

คนที่นอนมากเกินไปหรือนอนน้อยเกินไป มีโอกาสเพิ่มขึ้นที่จะเป็นโรคเบาหวาน

ผลวิจัยพบว่า คนที่ไม่ได้นอนคืนละ 7-8 ชั่วโมงมีแนวโน้มสูงขึ้น 2 เท่าครั้งที่จะมีน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ ซึ่งโยงกับโรคเบาหวาน

นักวิจัยซึ่งศึกษาพฤติกรรมของอาสาสมัคร 276 คนเป็นเวลา 6 ปี บอกว่ายังไม่รู้ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

งานวิจัยซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร Sleep Medicine แนะนำว่า การนอนหลับวันละ 7-8 ชั่วโมงต่อคืนนับเป็นจำนวนที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่ในการป้องกันโรคต่างๆ และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

นักวิทยาศาสตร์บอกว่า ไม่ทราบสาเหตุของเรื่องนี้ แต่ผลการศึกษาก่อนหน้านี้แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างแบบแผนการนอนกับโรคอ้วน โรคหัวใจรวมหลอดเลือด และอัตราการเสียชีวิต

โรคอ้วนมีส่วนเชื่อมโยงกับเบาหวาน แต่โอกาสเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นต่อเบาหวานอันเนื่องจากนิสัยในการนอนนั้นก็ยังคงมีอยู่แม้ว่าได้ตัดปัจจัยเรื่องโรคอ้วนออกไปแล้ว

งานวิจัยก่อนหน้านี้ชี้ว่า การอดนอนอาจรบกวนการผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมความอยากอาหารที่มีแคลอรีสูง ความหิว และการใช้พลังงาน

นักวิจัยแองเจโล เทรมเลย์ บอกว่า งานชิ้นนี้เป็นการศึกษาต่อเนื่องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างช่วงเวลาการนอนกับความเสี่ยงต่อเบาหวาน ความเสี่ยงนี้ยังคงมีนัยสำคัญแม้ว่าได้นำปัจจัยเรื่องดัชนีมวลกายกับเส้นรอบเอวมารวมพิจารณาด้วยแล้ว "คำแนะนำก็คือ เราควรนอนให้เต็มตื่น แต่สำหรับบางคนเรื่องนี้ก็พูดยากแต่ทำยาก"

งานสำรวจหลายชิ้นพบว่า ผู้คนกำลังใช้เวลากับการนอนหลับน้อยลง ชาวอังกฤษวัยผู้ใหญ่ราว 1 ใน 3 มักนอนคืนละ 5 ชั่วโมงหรือน้อยกว่านั้น ระยะเวลาการนอนโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 7 ชั่วโมง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก ไทยโพสต์