

## النوم الزائد يحمي النساء من السكري لكنه يضر الرجال



توصلت دراسة طبية هولندية جديدة إلى نتيجة مفاجئة مفادها أنالنوم الزائد يمكن أن يساعد النساء في خفض مخاطر الإصابة بمرض السكري، إلا أن الدراسة وجدت أن الرجال لا يفيدهم النوم في هذا المجال، بل ربما يزيد من احتمالات الإصابة بالمرض لديهم

وخلص الفريق البحثي الهولندي إلى هذه النتائج بعد أن قام بدراسة 800 حالة من الرجال والنساء ممن هم في منتصف العمر، وذلك بهدف تحديد الارتباط بين النوم ومرض السكري، وما إذا كان من الممكن أن يكون ثمة علاقة بين الأمرين. ويمكن أن تساعد هذه النتائج مستقبلا في عمليات مكافحة مرض السكري الذي يسجل انتشارا كبيرا في العالم

وخلال الدراسة تم منح الرجال والنساء الخاضعين للمراقبة والبحث قطعة إلكترونية تقوم بتتبع الجسم من حيث أوقات النوم والاستيقاظ، وعمليات إفراز الأنسولين في الجسم خلال ساعات الصحو والنوم، حيث يقوم الأنسولين بتنظيم مستويات السكر في الدم بما يمنع أو يعزز فرص تطور مرض السكري لدى الإنسان

ويعاني مريض السكري (النوع الثاني) من عدم إفراز الجسم لكميات كافية من الأنسولين، أو أن الجسم يواجه صعوبة في الاستفادة من الأنسولين الذي يتم إفرازه، وهو ما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم

وتركت الدراسة الـ800 شخص الخاضعين للمراقبة ينامون ما متوسطه 7 ساعات و18 دقيقة يوميا، ولاحظ الباحثون أن النساء اللواتي ينامن أكثر من هذه المدة يوميا فإن أجسامهن تصبح أكثر قدرة على التعامل مع الأنسولين، وهو ما يقلل من فرص إصابتهن بمرض السكري

ووجد الباحثون أن الرجال يختلفون تماما عن النساء في مسألة تأثير النوم على تعامل أجسامهم مع الأنسولين، حيث إنهم خلافا للنساء يؤدي نومهم بأكثر من المتوسط الى ارتفاع فرص الإصابة بمرض السكري

الطبي في أمستردام: "في مجموعة قوامها 80 شخصا قمنا بمراقبة العلاقة بين النوم ونسبة (VU) وقال الباحث الدكتور فيمكي روترز من مركز الغلوكوز في الدم، آخذين بعين الاعتبار الجنس، فوجدنا أن الرجال الذين ينامون كثيرا أو ينامون قليلا فإن خلايا أجسامهم أقل تجاوبا مع الأنسولين، بما يعني أن أجسامهم لديها فرصة أكبر لتطويع مرض السكري في المستقبل، أما لدى النساء فيختلف الأمر

وتمثل هذه الدراسة مؤشرا جديدا على أهمية النوم في الصحة العامة للإنسان، سواء فيما يتعلق بمرض السكري أو غيره من الأمراض