

Почему недостаток сна повышает риск развития сахарного диабета

Каждый из нас знает, что полноценный сон — это залог здоровья всего организма. Если недостаточно спать, не соблюдать гигиену сна и страдать бессонницей, то повышается риск развития сахарного диабета. Почему так происходит.

Потому что из-за плохого сна происходит выброс кортизола, что приводит к повышению уровня глюкозы в крови. Кроме этого, из-за бессонницы снижается чувствительность тканей к инсулину. Даже частичное лишение сна в течение одной ночи увеличивает инсулинорезистентность, что влечет повышение уровня сахара в крови.

Также дефицит сна запускает окислительный стресс и системное воспаление, увеличивается уровень С-реактивного белка и других маркеров воспаления. Это может усилить инсулинорезистентность и повлиять на уровень глюкозы.

С другой стороны, колебания уровня сахара в крови оказывают влияние на качество сна. Больные сахарным диабетом 2-го типа с более высоким уровнем сахара в крови хуже спят, чем те, у кого лучше контролируется гликемия (низкий уровень сахара в крови). Доля людей с плохим качеством сна выше среди тех, у кого выявлен преддиабет, по сравнению с людьми, не имеющими нарушений углеводного обмена.

Гипогликемия также может привести к нарушениям сна, которые чаще проявляются следующими симптомами: кошмары, плач или крики во время сна, обильное потоотделение, пробуждения среди ночи с чувством голода или беспокойства, чувство раздражительности или растерянности после пробуждения.

При этом сомнологи отмечают, что гипогликемия может возникнуть у людей как с диабетом, так и без него. Поэтому при необъяснимых ночных пробуждениях, особенно сопровождающихся чувством голода, необходимо обратиться к врачу для определения гликемии.