

## 醫療新知

### 失眠症與糖尿病

- ▶ 一項新研究提供有失眠症的人可能會增加第 2 型糖尿病 (T2DM) 的風險。這研究在調整潛在的因素後，失眠患者在觀察期間發生第 2 型糖尿病的可能性比沒有失眠的患者高達 28%。
- ▶ 睡眠時間不足的定義為通常每晚只睡 4-5 小時，持續 1 到 14 天。睡眠結構的破壞會增加胰島素抵抗導致高血糖，但當睡眠恢復正常時它會逆轉。還發現短暫睡眠或睡眠困難的患者 T2DM 風險增加 28% 至 84%。



- ▶ 這項研究從 2007 年至 2015 年期間有超過 79,000 名患有前期糖尿病的人，隨訪 4 年期間發現，幾乎 30% 被歸類為失眠（醫生診斷或使用安眠藥物）。那些失眠的人大部份是年齡較

圖片出處：<http://tw.mobi.yahoo.com/news/-0330002229.html>

大，體重過重，女性，白人，非西班牙裔，以前或現在吸煙者，與沒有失眠的人相比，易發生高血壓，低 HDL 膽固醇和三酸甘油酯 (TG) 升高的疾病。

14,617 人 (18%) 患者有第 2 型糖尿病 (T2DM)。調整傳統危險因素後，失眠患者的 T2DM 風險比為 1.28。

➤ 以下幾種原因可能會導致睡眠不佳之後增加第 2 型糖尿病的風險。

1. 實驗性睡眠剝奪的流行病學研究發現，中斷睡眠或持續縮短的睡眠可能會混亂肽的穩定度（如瘦蛋白，生長素釋放肽，脂聯素）的分佈，導致食慾增加，包括對熱量密集，高碳水化合物食物的渴望，最終會導致增加胰島素抵抗。

2. 發炎反應和交感神經激動也會導致睡眠中斷與糖尿病風險之間的關聯。兩者都會因睡眠中斷而活化，兩種系統活化與胰島素抵抗有關。

3. 失眠症也加速胰臟  $\beta$  細胞功能的喪失，增加  $\beta$  細胞死亡。最後，失眠症會導致疲勞，減少活動，最後也助於 2 型糖尿病的發展。



圖片出處：[www.shiningcm.com.tw/new/ins.php?index\\_id159&index\\_m\\_id=7](http://www.shiningcm.com.tw/new/ins.php?index_id159&index_m_id=7)

➤ 阻塞型睡眠呼吸中止症會影響血糖控制並增加患糖尿病的風險。慢性失眠症也是一種常見的睡眠疾病，也對臨床有很大的影響。顯然，睡眠不僅適用於大腦，也適用於身體其他部位。在現代社會中，失眠症是一種非常普遍的疾病，可能也是導致肥胖和糖尿病等主要慢性疾病的危險因素。

資料來源：安新診所洗腎室 惠慎診所洗腎室

戴秋霞醫師提供