

## بررسی رابطه بین مدت خواب و قند خون در مریضان مبتلا به دیابت نوع ۲

سید علی شاه اکبری<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> استاد دیپارتمنت پتالوژی دانشکده طب دانشگاه بلخ

### چکیده

**هدف و مقدمه:** خواب یکی از مهم ترین چرخه های شبانه روزی است. اختلالات متابولیک به خصوص دیابت می تواند کمیت و کیفیت خواب را تحت تأثیر قرار دهد. هدف این تحقیق رابطه بین مدت خواب و قند خون در مریضان مبتلا به دیابت نوع ۲ می باشد.

**مواد و روش ها:** این مطالعه تحلیلی بالای ۱۰۰ مریض دیابتی نوع ۲ انجام شد. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل از آمار توصیفی و آزمون های تی یک نمونه ای استفاده شده است.

**یافته ها:** یافته های تحقیق نشان می دهد که بین قند خون ناشتا و طول مدت خواب شبانه افراد همبستگی وجود دارد ( $r=0.33$ ). همچنین قند خون مریضان دیابتی با خواب بیش از ۸ ساعت بیشتر از سایر مریضان دیابتی بود. فشارخون سیستولیک و دیاستولیک و طول مدت خواب شبانه در مردان دیابتی بیش از زنان دیابتی بود؛ همچنین دور شکم در زنان دیابتی ۱۰۵ سانتی متر بیش از مردان دیابتی ۱۰۱ سانتی متر بود ولی هیچ کدام از این اختلافها از نظر احصایه معنی دار نبود.

**نتیجه گیری:** مطالعه حاضر نشان که مریضان دیابتی با طول مدت خواب شبانه زیاد، قند خون ناشتای بالاتری دارند. بنابراین پیشگیری از اختلالات خواب با تأکید بر توصیه به خواب شبانه طبیعی و به میزان کافی در مریضان دیابتی جهت پیشگیری از تغییرات قند خون ضروری به نظر می رسد.

**واژه های کلیدی:** خواب، دیابت، قند خون، اختلالات خواب