

連3天失眠罹糖尿病風險增 熟睡時間減短(相當於青壯年的一晚80~100 分鐘' 老年人的20分鐘) 易致老化與肥胖 胰島素敏感度降低25%' 刺激分泌更多 胰島素' 葡萄糖不耐' 血糖升高' 糖尿病

台灣有1/3的人有「睡眠障礙」，臨床憂鬱症患者不斷增加，而糖尿病也有不斷年輕化的趨勢，此三者的因果關係，勢必更加互相牽動影響，若沒有好的睡眠品質其損害將更為嚴重與複雜。《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 109、111、116、117、119、124》另有與睡眠相關的不同論述，不妨一併參考。

睡眠不足不僅會讓人神智恍惚、脾氣暴躁、易打瞌睡，還會造成嚴重健康問題，諸如肥胖、糖尿病、高血壓等。研究進一步發現，連續3天睡不好，就足以大幅降低身體代謝葡萄糖的能力，導致血糖上升，增加罹患第二型糖尿病的風險。

芝加哥醫學大學睡眠研究專家考特主持的研究計畫發現，青壯年若連續3天無法熟睡，血液葡萄糖耐受性就降低，這與體重增加8~13Kg的後果差不多。

長期睡眠不足或無法熟睡，身體久而久之可能發展一套代謝血糖的能力，從老年人與肥胖族的睡眠模式得知，睡眠可與第二型糖尿病的形成脫不了關係。

之前的研究顯示，熟睡(又稱徐波性睡眠)是消除疲勞以及醒腦最有效的睡眠模式，而考特的研究首次印證「一覺熟眠百病消」的說法，證明睡眠對身體健康的重要性。這項研究結果發表於97.1/2 出刊的《國家科學研究院學報》。

參加考特實驗計畫的受訪者年齡介於20~31歲，連續5晚睡在實驗室，每晚11點就寢，早上7點半起床。前兩晚，不受打擾一覺到天亮。剩下3晚是一進入熟眠狀態就被干擾，變成淺眠。

後者的設計和60多歲老年人的睡眠模式相當，平均一晚僅20分是熟睡狀態，遠低於一晚平均熟睡80~100分鐘的青壯年。

睡眠一旦被打擾，胰島素的敏感度就會降低25%，因而刺激胰臟分泌更多胰島素代謝血液中的葡萄糖。但受訪者當中，有8位並未增加胰島素分泌，導致血糖上升23%，此即葡萄糖不耐，而易致糖尿病。

失眠者熟眠時間減少，更因此容易導致老化與肥胖。實驗結果顯示，改善睡眠品質與增加睡眠時間可能有助防範或延後第二型糖尿病的風

險。(98. 7/10：摘錄、整理自97. 1/1《中國時報·A7》)