

睡午覺 增加老人糖尿病風險 短暫入睡即醒，會使荷爾蒙與 身體機制活絡，阻止胰島素利用率 但不及夜間睡眠受干擾、體重 過重、家族史、年過 40 影響大

乍看本週的議題：「睡午覺，會增加老人糖尿病風險」，感覺聳動又不可思議。但細看後發現：一個人若平素夜間好眠，維持正常體重、作息，飲食忌口，適度運動……等，即能遠離罹患心血管、代謝症候群等慢性病。而糖尿病的發生，實與夜間睡眠中斷或難入睡，體重過重，年過 40、有家族史…等危險因子關係較密切，這則新聞只是做個小提醒，甚至對於虛弱體質者，個人還建議適度午睡反而較能延續體力、維持正常的生理運作。

英國科學家發現，午睡會提高糖尿病的罹患率。研究顯示，每週至少午睡 1 次的人，其罹患有導致中風、眼盲與腎衰竭之虞的糖尿病的機率，比不午睡者高出 26%。

根據一份在英國糖尿病專業年度會議上發表的研究，檢視了中國 16,480 位長者的午睡習慣，其中 68% 每週至少午睡 1 次。雖然研究人員也將其他因素納入考慮，但發現午休與糖尿病罹患率的增加有關聯。

整個而言，每週午睡 1 次者，其患有第二型糖尿病的機率，比不午休的人多 26%；而這類糖尿病通常是不健康的生活方式、肥胖所致。

伯明罕大學專家指出，究其原因包括：午睡的人可能運動量較少，此外，白天小睡片刻可能會干擾夜間睡眠；目前研究已知，夜晚僅睡數小時的人，罹患第二型糖尿病的機率較大。

研究人員也說，短暫入睡後就醒來，會使荷爾蒙與身體機制活絡，這些身體反應會阻止胰島素有效率的運作。伯明罕大學塔荷里博士補充說：「我們的研究對第二型糖尿病的危險因子提供了洞見，隨著第二型糖尿病患的增加，竭盡所能幫助人們防範發展

罹病條件，就至關重要。」

英國糖尿病學會研究主管法蘭指出，科學家已從先前探究夜間睡眠干擾與第二型糖尿病罹患率的關聯性研究了解到：夜間睡眠中斷恐增加第二型糖尿病的罹患率。我們也知道，體重過重的人罹患第二型糖尿病的風險較高，同時也可能有睡眠問題。他說，上述研究或許是解釋睡眠干擾與第二型糖尿病可能關聯的另一方式，「然而就第二型糖尿病罹患主因而言，體重過重、年過 40 或糖尿病家族史等確證危險因子來得重大。」

(98. 4/24：摘錄、整理自 98. 3/10《自由時報·A6》)