



مشکل در خوابیدن از علائم اولیه آلزایمر است

نتایج یک مطالعه کوچک توسط محققان دانشگاه ویسکانسین نشان می دهد افراد در معرض ریسک بالاتر از حد عادی ابتلا به آلزایمر که دارای کیفیت خواب بدتر، مشکلات خواب بیشتر و خواب آلودگی در طول روز هستند، دارای نشانگرهای بیشتر بیماری آلزایمر در مایع نخاعی شان در مقایسه با کسانی هستند که مشکلات خواب ندارند.

نتایج یک مطالعه کوچک توسط محققان دانشگاه ویسکانسین نشان می دهد افراد در معرض ریسک بالاتر از حد عادی ابتلا به آلزایمر که دارای کیفیت خواب بدتر، مشکلات خواب بیشتر و خواب آلودگی در طول روز هستند، دارای نشانگرهای بیشتر بیماری آلزایمر در مایع نخاعی شان در مقایسه با کسانی هستند که مشکلات خواب ندارند.

نشانگرهای مشخص شده توسط محققان شامل علائم پروتئین های آمیلوئید و تاو، آسیب و التهاب سلول مغزی، همگی با احتمال ابتلا به آلزایمر مرتبط بودند.

آمیلوئید پروتئینی است که موجب تشکیل و چند برابر شدن پلاک ها می شود. تاو پروتئینی است که ریزلوله ها را تثبیت می کند. این دو پروتئین در مغز افراد مبتلا به آلزایمر یافت شده و نشانگر اصلی این بیماری تلقی می شوند.

باربارا بندلین، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد خواب فاکتور پرخطری برای ابتلا به آلزایمر است. حال باید تحقیقات بیشتری در این مورد انجام شود که آیا بهبود خواب دارای تاثیر مفیدی بر مغز خواهد بود.»

وی در ادامه می افزاید: «این امکان وجود دارد تغییرات در مغز مرتبط با آلزایمر می تواند بر خواب تاثیر گذارد.»

این مطالعه شامل ۱۰۱ فرد با میانگین سنی ۶۳ سال بود. در شروع مطالعه، تمامی شرکت کنندگان دارای مهارت های فکری و حافظه نرمال بودند. اما همه آنها در معرض ابتلا به این بیماری قرار داشتند چراکه یا والدین شان دچار این بیماری بود یا حامل ژن افزایش دهنده این بیماری موسوم به apolipoprotein E یا APOE بودند.

بندلین تاکید می کند با وجود تشخیص رابطه قوی بین مشکلات خواب و نشانگرهای آلزایمر در اکثر افراد، همه افراد دارای مشکل خواب دارای نشانگرهای بیماری در مایع نخاعی شان نبودند.