

افزایش خطر ابتلا به آلزایمر با شب بیداری

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تنها یک شب نخوابیدن، باعث افزایش مواد شیمیایی در مغز می‌شود که با بیماری آلزایمر ارتباط دارد.



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تنها یک شب نخوابیدن، باعث افزایش مواد شیمیایی در مغز می‌شود که با بیماری آلزایمر ارتباط دارد.

به گزارش ایرنا به نقل از روزنامه تلگراف، با وجود اینکه محققان می‌دانستند رابطه ای میان آلزایمر و نخوابیدن وجود دارد اما تا پیش از این مشخص نبود که بیماری آلزایمر باعث بی‌خوابی و یا برعکس بی‌خوابی منجر به الزایمر می‌شود.

اکنون محققان دانشگاه استنفورد و دانشکده پزشکی واشنگتن دریافتند که حتی یک شب نخوابیدن برای افزایش سطح بتا آمیلوئید، ماده ای که می‌تواند تجمع یافته و ارتباط سلول‌های مغزی با یکدیگر را قطع کند، کافی است.

اگرچه سطح این ماده به سطح طبیعی برمی‌گردد اما محققان نگران هستند که شب بیداری‌های مکرر به تجمع پلاک‌های مغزی منجر می‌شود که نهایتاً نرون‌ها را از بین می‌برد و حافظه را پاک می‌کند.

محققان همچنین دریافتند پس از چند شب اختلال خواب، ماده شیمیایی دیگری موسوم به پروتئین تاو افزایش می‌یابد، ماده ای که باعث تجمع توده در مغز شده و با بیماری آلزایمر نیز ارتباط دارد.

پروفسور دیوید هولتسمن، رئیس بخش مغز و اعصاب در دانشکده پزشکی واشنگتن گفت: این مطالعه نشان داد کم خوابی باعث افزایش سطح دو پروتئین می‌شود که با بیماری آلزایمر ارتباط دارد. معتقد هستیم بی خوابی مزمن در میانسالی خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهد.

محققان در این مطالعه 17 بزرگسال 35 الی 65 ساله را که مشکلات خواب و یا شناختی نداشتند، بررسی کردند. آنها برای اندازه گیری مقدار خواب شرکت کنندگان به دست هر کدام از آنها یک مانیتور پوشیدنی برای دو هفته بستند، سپس در یک آزمایشگاه وضعیت خواب شرکت کنندگان را که تحت تأثیر بوق‌های بلند مرتب دچار اختلال می‌شد، بررسی کردند.

پس از این آزمایش هر یک از شرکت کنندگان تحت پونکسیون نخاعی قرار گرفتند تا محققان بتوانند سطح پروتئین‌های 39#، بتا آمیلوئید 39# و 39# را در مایع اطراف نخاع و مغز بررسی کنند.

پونکسیون نخاعی (A lumbar puncture or a spinal tap) یک روش نمونه‌گیری از سی. اس. اف یا مایع مغزی-نخاعی از ستون فقرات کمری جهت بررسی است.

محققان سپس سطح پروتئین‌های بتا آمیلوئید و تاو را پس از شبی که شرکت کنندگان دچار وقفه خواب شدند و شبی که بدون وقفه خوابیده بودند، مقایسه کردند و دریافتند سطح بتا آمیلوئید این شرکت کنندگان در شبی که دچار وقفه خواب شدند، 10 درصد افزایش یافت.

شرکت کنندگانی که مانیتور داشتند نیز نشان دادند که آنها یک هفته قبل از اینکه پونکسیون نخاعی افزایش سطح پروتئین تاو را نشان دهد، در خانه بی خوابی داشتند.

شواهد روزافزون نشان می‌دهند بین بی خوابی و بیماری آلزایمر ارتباط وجود دارد اما مشخص کردن رابطه علت و معلولی و تعیین اینکه آیا اختلال خواب می‌تواند باعث تغییرات مغز بیماران آلزایمری شود و یا برعکس، کار دشواری است.

این مطالعه در مجله مغز منتشر شده است.