



خواب خوب می‌تواند به ترمیم آسیب پس از حادثه کمک کند

پژوهشگران آمریکایی در پروژه جدیدی، نقش خواب را در بهبود آسیب پس از حادثه مورد بررسی قرار دادند.

پژوهشگران آمریکایی در پروژه جدیدی، نقش خواب را در بهبود آسیب پس از حادثه مورد بررسی قرار دادند.

به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس دیلی، بررسی جدیدی که روی کهنه سربازان انجام شده است، نشان می‌دهد که خواب آرام، نقش مهمی در بهبود آسیب مغزی دارد.

در این بررسی، روش جدیدی به کار رفته که بر روش ام آرآی ابداع شده در "دانشگاه بهداشت و علوم اورگن" (OHSU) مبتنی است. پژوهشگران از ام آرآی استفاده کردند تا بزرگ شدن فضای اطراف رگ های خونی مغز را ارزیابی کنند. گسترش یافتن این فضاها با پیر شدن رخ می‌دهد و زوال عقل را به همراه دارد.

در میان کهنه سربازان مورد بررسی در این پژوهش، افرادی که از بد خوابی رنج می‌بردند، شواهد بیشتری مبنی بر وجود این فضاهای گسترش یافته در خود داشتند و نشانه های ضربه مغزی در آنها بیشتر بود.

"ژوان پیانتینو" (Juan Piantino)، پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: این پژوهش، پیامدهای بسیاری برای افراد نظامی و غیرنظامیان خواهد داشت. نتایج این بررسی نشان می‌دهند که خواب ممکن است نقش مهمی در پاکسازی مواد زائد مغز پس از آسیب دیدگی داشته باشد. بنابراین، اگر خیلی خوب نمی‌خوابید، ممکن است مغز به صورت کارآمد پاکسازی نشده باشد.

روش جدید ام آرآی که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است، تغییرات فضاهای اطراف رگ های مغز را که بخشی از سیستم پاکسازی ضایعات مغز است، اندازه گیری می‌کند. پیانتینو ادامه داد: ما توانستیم این ساختار را با دقت اندازه گیری کنیم و به محاسبه تعداد، محل قرار گرفتن و قطر کانال ها بپردازیم.

پژوهشگران در این پروژه، یک گروه ۵۶ نفره از کهنه سربازان را مورد بررسی قرار دادند.

پیانتینو گفت: تصور کنید مغز شما، همه این ضایعات را تولید می‌کند و عملکرد خوبی هم دارد اما ناگهان ضربه ای به مغز وارد می‌شود. مغز با وارد شدن ضربه، ضایعات بیشتری تولید می‌کند که باید از بین بروند اما سیستم متوقف می‌شود.

وی افزود: من باور دارم که شاید این روش، برای بزرگسالان مسن تر نیز کارآمد باشد. ما می‌توانیم از این روش برای پیش بینی افرادی استفاده کنیم که بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات شناختی از جمله فراموشی قرار می‌گیرند.

این پژوهش، اهمیت خواب را در سلامت مغز نشان می‌دهد. پیانتینو گفت: بهبود خواب، یک عادت قابل اصلاح است که می‌تواند به واسطه روش های گوناگون از جمله کاهش زمان نگاه کردن به نمایشگر پیش از خواب تقویت شود.

این پژوهش، در "Journal of Neurotrauma" به چاپ رسید.