



افزایش ۲۷ درصدی خطر ابتلا به زوال عقل با کاهش تنها یک درصد از خواب عمیق

یک مطالعه جدید نشان داده است که در افراد بالای ۶۰ سال، کاهش خواب عمیق به میزان یک درصد در سال با افزایش ۲۷ درصدی خطر ابتلا به زوال عقل همراه است.

یک مطالعه جدید نشان داده است که در افراد بالای ۶۰ سال، کاهش خواب عمیق به میزان یک درصد در سال با افزایش ۲۷ درصدی خطر ابتلا به زوال عقل همراه است.

به گزارش ایسنا و به نقل از نیواطلس، یافته‌ها نشان می‌دهد که تقویت یا حفظ خواب عمیق ممکن است راهی برای جلوگیری از این بیماری باشد.

خواب عمیق معمولاً بین ۷۰ تا ۹۰ دقیقه طول می‌کشد و در اولین ساعات شب رخ می‌دهد.

علاوه بر این خوابی است که باعث می‌شود با طراوت از خواب بیدار شوید، در طول خواب عمیق، بدن ماهیچه‌ها، استخوان‌ها و بافت‌ها را ترمیم کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که مغز، پروتئین‌های سمی مرتبط با زوال عقل را در طول خواب عمیق پاکسازی می‌کند اما نقش خواب عمیق در ایجاد زوال عقل مبهم باقی مانده بود. اکنون، نتایج یک مطالعه جدید توسط محققان دانشگاه موناخ نشان می‌دهد که کاهش خواب عمیق با خطر زوال عقل در افراد بالای ۶۰ سال مرتبط است.

متیو پیس (Matthew Pase) یکی از نویسندگان این مطالعه می‌گوید: خواب عمیق، از بسیاری جهات از مغز پیر حمایت می‌کند و ما می‌دانیم که خواب، پاکسازی مواد زائد متابولیک از مغز را افزایش می‌دهد و باعث تسهیل پاکسازی پروتئین‌هایی که در بیماری آلزایمر تجمع می‌یابند، می‌شود. با این حال، تا به امروز، ما از نقش خواب عمیق در ایجاد زوال عقل مطمئن نبودیم. یافته‌های ما نشان می‌دهد که از دست دادن خواب عمیق ممکن است یک عامل خطر قابل تغییر برای زوال عقل باشد.

محققان ۳۴۶ شرکت‌کننده را انتخاب کردند که در دو مطالعه خواب شبانه در دوره‌های ۱۹۹۵ تا ۱۹۹۸ و ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۱ شرکت کرده بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۶۹ سال و حدود نیمی از آن‌ها (۵۲ درصد) زن بودند.

پیس گفت: ما از این مطالعات برای بررسی چگونگی تغییر خواب عمیق با افزایش سن و اینکه آیا تغییرات در درصد خواب عمیق با خطر زوال عقل در ۱۷ سال بعدی زندگی مرتبط است یا خیر، استفاده کردیم.

محققان دریافتند که به طور متوسط، میزان خواب افراد بین دو مطالعه کاهش یافته است که نشان می‌دهد پیری با از دست دادن خواب عمیق مرتبط است.

در طی ۱۷ سال پیگیری، ۵۲ مورد زوال عقل در میان شرکت‌کنندگان تشخیص داده شد. با در نظر گرفتن سن، جنسیت، عوامل ژنتیکی، وضعیت سیگار کشیدن، استفاده از داروهای خواب، ضد اضطراب و داروهای ضد افسردگی، هر درصد کاهش خواب عمیق در سال با افزایش ۲۷ درصدی در خطر زوال عقل همراه بود.

محققان همچنین دریافتند که از دست دادن خواب عمیق با افزایش سن با وجود خطر ژنتیکی بیماری آلزایمر - APOE e۴ - تسریع می‌شود، اما تغییرات در حجم مغز این تاثیر را نداشت.

پیس می‌گوید: ما همچنین بررسی کردیم که آیا خطر ژنتیکی بیماری آلزایمر یا تغییر حجم مغز که حاکی از تخریب اولیه سیستم عصبی است با کاهش خواب عمیق مرتبط است یا خیر. ما دریافتیم که یک عامل خطر ژنتیکی برای بیماری آلزایمر با کاهش سریع خواب عمیق مرتبط است اما در مورد حجم مغز این طور نبود.

این مطالعه در مجله JAMA Neurology منتشر شده است.