



رابطه خواب‌آلودگی روزانه با ابتلا به «زوال عقل» در سالمندان

محققان دریافته‌اند که افزایش خواب‌آلودگی روزانه در زنان ۸۰ ساله می‌تواند با دو برابر شدن خطر ابتلا به زوال عقل در پنج سال همراه باشد.

محققان دریافته‌اند که افزایش خواب‌آلودگی روزانه در زنان ۸۰ ساله می‌تواند با دو برابر شدن خطر ابتلا به زوال عقل در پنج سال همراه باشد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که تغییرات خواب ممکن است یکی از عوامل اولیه هشداردهنده در مورد کاهش شناختی باشد.

به گزارش ایسنا، با افزایش سن، تغییرات خواب امری طبیعی است، اما برخی از این تغییرات می‌توانند نشانه‌ای از مشکلات شناختی باشند. خواب نقش مهمی در سلامت مغز ایفا می‌کند، زیرا به فرآیندهای بازسازی و پردازش اطلاعات کمک می‌کند.

تحقیقات پیشین نشان داده‌اند که کمبود خواب می‌تواند با کاهش حافظه و افزایش خطر بیماری‌های عصبی مرتبط باشد. با این حال، اطلاعات کمی در مورد نحوه تغییر الگوهای خواب در سال‌های پایانی زندگی و ارتباط آن‌ها با زوال عقل وجود دارد. بررسی دقیق این ارتباط می‌تواند به شناسایی علائم هشداردهنده اولیه برای تشخیص زود هنگام زوال عقل کمک کند.

به همین منظور، گروهی از پژوهشگران از دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو، مطالعه‌ای را بر روی ۷۳۳ زن با میانگین سنی ۸۳ سال که در آغاز پژوهش هیچ نشانه‌ای از زوال عقل نداشتند، انجام دادند.

این پژوهش که در یک دوره پنج‌ساله انجام شد، تغییرات خواب این افراد را بررسی کرد. محققان دریافتند که تغییرات خواب به سه دسته تقسیم می‌شوند: گروهی که الگوی خواب نسبتاً ثابت داشتند، گروهی که خواب شبانه شان کاهش یافت و گروهی که دچار افزایش خواب‌آلودگی شدند.

در این پژوهش، شرکت‌کنندگان از طریق دستگاه‌های مچی مخصوص برای اندازه‌گیری الگوهای خواب و ریتم شبانه‌روزی تحت نظر قرار گرفتند. محققان تغییرات کیفیت و مدت خواب شبانه، میزان خواب روزانه و الگوهای ریتم شبانه‌روزی را در ابتدای مطالعه و پنج سال بعد بررسی کردند.

نتایج نشان دادند که ۲۲ درصد از شرکت‌کنندگان در این دوره دچار اختلال شناختی خفیف شدند و ۱۳ درصد زوال عقل را تجربه کردند.

در گروهی که خواب شبانه پایدار بود، تنها ۸ درصد به زوال عقل دچار شدند، اما در گروهی که خواب‌آلودگی روزانه شان افزایش یافت، این میزان به ۱۹ درصد رسید.

پس از در نظر گرفتن عوامل تأثیرگذار مانند سن، میزان تحصیلات و وضعیت سلامتی، مشخص شد که افراد در گروه خواب‌آلودگی افزایش یافته، دو برابر بیشتر از گروه خواب پایدار در معرض خطر زوال عقل بودند.

این یافته‌ها نشان می‌دهند که خواب و زوال شناختی در سال‌های پایانی زندگی به طور پیچیده‌ای به یکدیگر مرتبط هستند. پژوهشگران تأکید دارند که تغییرات ناگهانی در الگوی خواب، به ویژه افزایش خواب‌آلودگی روزانه، می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات شناختی باشد. بررسی دقیق‌تر الگوهای خواب در سال‌های پایانی زندگی می‌تواند به تشخیص زود هنگام زوال عقل و اتخاذ راهکارهای پیشگیرانه کمک کند.

این مطالعه در نشریه Neurology، وابسته به آکادمی عصب‌شناسی آمریکا منتشر شده است و البته با وجود نتایج قابل توجه، محدودیت‌هایی نیز دارد. به عنوان مثال، اکثر شرکت‌کنندگان این پژوهش افراد سفیدپوست بودند، بنابراین نمی‌توان نتایج را به همه گروه‌های جمعیتی تعمیم داد. با این حال، یافته‌های این تحقیق راه را برای بررسی‌های گسترده‌تر در آینده باز می‌کند.