



خواب بریده بریده به حافظه لطمه می‌زند

تحقیقاتی که بر روی موش‌ها انجام گرفته، نشان می‌دهد که خوابی که پیوسته نباشد مانع به وجود آمدن خاطره/حافظه می‌شود.

سلامت نیوز : تحقیقاتی که بر روی موش‌ها انجام گرفته، نشان می‌دهد که خوابی که پیوسته نباشد مانع به وجود آمدن خاطره/حافظه می‌شود.

نتیجه تحقیقاتی که در نشریه علمی The Proceedings of the National Academy of Science منتشر شده، احتمالاً می‌تواند توضیحی باشد برای مشکلات مربوط به از دست رفتن حافظه در کسانی که مبتلا به آلزایمر می‌شوند و یا با مشکل آپنه خواب (خوابی که به دلیل قطع موقت تنفس، پیوسته نیست) روبرو هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از بی بی سی دانشگاه استنفورد در تحقیقاتی که در این زمینه انجام داد، متوجه شد که خواب مقطع موجب می‌شود که حیوانات در شناسایی اشیایی که با آنها از قبل آشنا بوده‌اند، دچار مشکل بشوند.

یک متخصص خواب در بریتانیا می‌گوید که مغز در دوران خواب عمیق، وقایع روز را بررسی می‌کند و تصمیم می‌گیرد که چه خاطره‌هایی از این وقایع را به حافظه خود بسپارد.

این تحقیق بر روی موش‌هایی انجام گرفت که خوابشان مختل شده بود، اما مدت خواب و یا کیفیت خواب آنها با موش‌های دیگر تفاوتی نداشت.

در این تحقیق از روشی استفاده شده به نام آپتوژنتیکس، که در آن سلول‌های خاصی دستکاری ژنتیکی می‌شوند و در نتیجه می‌توان آنها را با نور کنترل کرد.

محققان برای این آزمایش سلول‌هایی را انتخاب کردند که در تغییر از حالت خواب به بیداری و بالعکس، نقش مهمی بازی می‌کنند.

آزمایش حافظه موش

محققان با استفاده از روش آپتوژنتیکس، پالس نور به مغز موش‌هایی فرستادند که خواب بودند؛ اما این کار تاثیری روی مدت خواب و یا کیفیت خواب آنها نگذاشت.

این موش‌ها سپس همراه با دو شیء که با یکی از آنها از گذشته آشنا بودند، در جعبه‌ای قرار داده شدند.

موش‌ها معمولاً وقت بیشتری را صرف بررسی اشیایی می‌کنند که برایشان آشنا نیست، اما موش‌هایی که در خوابشان دستکاری شده بود، هر دو شیء را با کنجکاوی یکسان مورد بررسی قرار دادند. این رفتار موش‌ها می‌تواند نشان‌دهنده آن باشد که در حافظه آنها اختلال به وجود آمده است.

محققانی که نتیجه تحقیق خود را در نشریه علمی یاد شده منتشر کرده‌اند، می‌گویند: "بیماری‌های ناشی از مشکلات آسیب شناختی، مانند آلزایمر، که حافظه بیمار را تحت تاثیر قرار می‌دهد، پیش از همه روی عواملی مانند خواب بیمار اثر می‌گذارند."

کسانی که معتاد به مشروبات الکلی هستند و همینطور کسانی که در خواب دچار آپنه با قطع موقت تنفس می‌شوند، هم دچار این پدیده، یعنی خواب مقطع می‌شوند.

این محققان اضافه می‌کنند: "ما به این نتیجه رسیدیم که صرف نظر از طول مدت، کیفیت و یا عمق خواب، آنچه که برای انسجام حافظه لازم است دست کم، یک واحد خواب بدون وقفه است."