



خواب بریده بریده به حافظه لطمه می زند

محققان دریافته‌اند که در شبانه روز، حداقل یک نوبت خواب بدون وقفه برای انسجام حافظه لازم است چون تحقیقات بر روی موش‌ها نشان داده که خواب غیر پیوسته مانع به وجود آمدن خاطره / حافظه می شود.

سلامت نیوز: محققان دریافته‌اند که در شبانه روز، حداقل یک نوبت خواب بدون وقفه برای انسجام حافظه لازم است چون تحقیقات بر روی موش‌ها نشان داده که خواب غیر پیوسته مانع به وجود آمدن خاطره / حافظه می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی سازمان نظام پرستاری کشور، به نقل از بی بی سی، نتیجه تحقیقات منتشر شده در نشریه علمی The Proceedings of the National Academy of Science می تواند توجیهی برای مشکلات مربوط به از دست رفتن حافظه در افراد مبتلا به آلزایمر باشد یا با مشکل آپنه خواب (خوابی که به علت قطع موقت تنفس، پیوسته نیست) رو به رو هستند.

دانشگاه استنفورد بریتانیا در تحقیقاتی متوجه شد که خواب منقطع سبب می شود که حیوانات در شناسایی اشیاء دچار مشکل بشوند.

یک متخصص خواب در بریتانیا معتقد است که مغز در دوران خواب عمیق، وقایع روز را بررسی می کند و تصمیم می گیرد که چه خاطره هایی از این وقایع را به حافظه بسپارد.

این تحقیق بر روی موش هایی با اختلالات خواب انجام شد اما مدت خواب یا کیفیت خواب آنها با موش های دیگر تفاوتی نداشت. در این تحقیق از روش "آپتوژنتیکس" استفاده شد که در آن سلول های خاصی دستکاری ژنتیکی می شوند.

محققان بر اساس نتایج این پژوهش می گویند: بیماری های ناشی از مشکلات آسیب شناختی، مانند آلزایمر که حافظه بیمار را تحت تاثیر قرار می دهد، پیش از همه روی عواملی مانند خواب بیمار اثر می گذارند.

این پژوهشگران می افزایند: صرفنظر از طول مدت، کیفیت یا عمق خواب، آنچه که برای انسجام حافظه لازم است دست کم، یک واحد خواب بدون وقفه است.