

بیخوابی شاید زمینه‌ساز آلزایمر باشد

کیفیت بد خواب ممکن است باعث اثرات بدتری نسبت به یک خستگی ساده شود: یک بررسی جدید مقدماتی بیخوابی را با ساخته شدن پلاک‌های مغزی که در افراد مبتلا به آلزایمر دیده می‌شود، ارتباط داده است.



کیفیت بد خواب ممکن است باعث اثرات بدتری نسبت به یک خستگی ساده شود: یک بررسی جدید مقدماتی بیخوابی را با ساخته شدن پلاک‌های مغزی که در افراد مبتلا به آلزایمر دیده می‌شود، ارتباط داده است.

به گزارش هلت‌دی پژوهشگران در دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس آمریکا الگوهای خواب 100 فرد سالم از لحاظ روانی که در بین 45 تا 80 سال داشتند و نیمی آنها سابقه خانوادگی بیماری آلزایمر را داشتند، را تحت نظر گرفتند.

یافته‌های این پژوهشگران نشان داد که افرادی که بیش از 5 بار در هر ساعت از خواب می‌پرند، نسبت افرادی که آشفتگی خواب‌شان کمتر از این حد است، با احتمال بیشتری ممکن است دچار تجمع پلاک‌های آمیلوئیدی در مغز شوند.

تجمع پلاک‌های پروتئینی آمیلوئید در مغز یکی از خصوصیات بیماری آلزایمر است که حافظه و مهارت‌های استدلالی فرد را مختل می‌کند.

این پلاک‌ها که با اسکن‌های مغزی و آزمایش مایع نخاعی قابل کشف هستند، ممکن است سال‌ها پیش از بروز علائم آلزایمر ظاهر شوند.

دکتر یو-ال جو، استادیار نورولوژی و سرپرست این پژوهش گفت: "ما در ابتدا به بررسی مدت خواب پرداخته بودیم، اما به نظر می‌رسد که کیفیت خواب از لحاظ ارتباط با آلزایمر عامل مهمتری است. البته هنوز نمی‌دانیم که شروع آلزایمر باعث بدخوابی می‌شود، یا برعکس بدخوابی زمینه ساز آلزایمر است."

جو افزود: "ممکن است تغییراتی در فعالیت مغز در حین خواب باعث شود که میزان آمیلوئید محلول در طول شب کاهش یابد و آمیلوئید در مغز رسوب کند."