

خواب خوش شبانه را دریابید تا آلزایمر نگیرید

پژوهشی جدید که در شصت و چهارمین گردهمایی سالانه آکادمی نورولوژی (اعصاب) آمریکا در نیواورلئان ارائه خواهد شد، بیانگر این است که میزان بسته بودن چشم‌های افراد در حین خوابیدن، ممکن است در آینده بر عملکرد حافظه و خطر آلزایمر تاثیر بگذارد.



سلامت نیوز: پژوهشی جدید که در شصت و چهارمین گردهمایی سالانه آکادمی نورولوژی (اعصاب) آمریکا در نیواورلئان ارائه خواهد شد، بیانگر این است که میزان بسته بودن چشم‌های افراد در حین خوابیدن، ممکن است در آینده بر عملکرد حافظه و خطر آلزایمر تاثیر بگذارد.

نویسنده تحقیق، دکتر «یو-ال ژو» از دانشکده پزشکی سنت لوییس و از اعضای آکادمی نورولوژی آمریکا تشریح می‌کند: «به نظر می‌رسد که خواب چندتکه (ناپیوسته) می‌تواند با تشکیل پلاک‌های آمیلوئیدی (که از مشخصات بیماری آلزایمر است) در مغز افراد بدون مشکل حافظه همراه باشد.

تحقیقات بیشتری لازم است تا معلوم شود چرا این پدیده روی می‌دهد و اینکه آیا تغییرات خواب، می‌تواند پیشگویی‌کننده اختلال شناختی باشد؟» پژوهشگران برای اثبات یافته‌های خود، الگوی خواب صد بیمار را که در سنین 45 تا 80 سال بودند و هیچ‌گونه علائم دمانس (زوال عقل) نداشتند، تجزیه و تحلیل کردند. 50 درصد این افراد در خانواده خود، سابقه بیماری آلزایمر داشتند و نیمی دیگر هیچ‌گونه سابقه فامیلی بیماری آلزایمر را در خانواده ذکر نمی‌کردند. محققان برای هر بیمار، یک مونیتور تعبیه کردند و الگوی خواب آنان را به مدت دو هفته ثبت کردند. این بررسی نشان داد 25 درصد بیماران، علائم پلاک‌های آمیلوئیدی را نشان دادند که پیشگویی‌کننده ابتلا به آلزایمر در آینده است که می‌توان آنها را سال‌ها قبل از اینکه بیماری پیشرفته تشخیص داده شود، مشاهده کرد. میانگین کل زمان خواب شرکت‌کنندگان در این بررسی هشت ساعت بود، معذالك متوسط زمان خواب آنان کمتر بود (تا 6/5 ساعت) چون خواب آنها در طول شب، منقطع بود. افرادی که در طول شب بارها، از خواب بیدار نمی‌شدند، پنج برابر کمتر از کسانی که خوب نمی‌خوابیدند، پلاک آمیلوئیدی تولید می‌کردند. همچنین احتمال داشتن شاخصه‌های مراحل پیش‌رس آلزایمر در افرادی که خواب مناسب نداشتند، بیشتر بود.

این به آن معناست کسانی که 85 درصد زمان خود را در خواب عمیق به سر می‌برند، در معرض خطر کمتر بیماری آلزایمر نسبت به کسانی هستند که 85 درصد زمان خواب خود را در رختخواب از این پهلو به آن پهلو می‌شوند. دکتر «ژو» در این باره می‌گوید: «ارتباط بین خواب منقطع و پلاک‌های آمیلوئیدی حس کنجکاوی را برمی‌انگیزد، ولی اطلاعات حاصل از این پژوهش نمی‌تواند ارتباط علت و معلولی بین این دو یا جهت این ارتباط را مشخص کند. ما به تحقیقات طولانی‌مدت نیاز داریم تا الگوی خواب افراد را طی سال‌های طولانی بررسی کند تا مشخص کند آیا خواب منقطع می‌تواند به ایجاد پلاک‌های آمیلوئیدی منجر شود یا تغییرات مغزی در فاز پیش‌رس آلزایمر به تغییرات خواب در فرد منجر می‌شود یا خیر؟»

منبع: روزنامه شرق