

پدیده خوابگردی ژنتیکی است

دانشمندان تاکنون گمان می‌بردند که پدیده خوابگردی از مشکلات روحی نشأت می‌گیرد. اما پژوهش‌های جدید نشان دادند که تمایل به خوابگردی ژنتیکی است و به همین دلیل در میان بزرگسالان نیز رایج است.



دانشمندان تاکنون گمان می‌بردند که پدیده خوابگردی از مشکلات روحی نشأت می‌گیرد. اما پژوهش‌های جدید نشان دادند که تمایل به خوابگردی ژنتیکی است و به همین دلیل در میان بزرگسالان نیز رایج است.

پدیده خوابگردی در میان بزرگسالان بیشتر از آنچه گمان می‌رفت رخ می‌دهد. دانشمندان آمریکایی در نشریه علمی «Neurology» گزارش می‌دهند که این امر رابطه‌ای با اختلالات روحی ندارد و احتمالا ارثی است.

بر اساس نتایج این تحقیق، در سال گذشته حدود ۴ درصد از بزرگسالان ایالات متحده آمریکا در خواب بلند شده و در خانه خود دور زده‌اند. این آمار در اروپا دو درصد بزرگسالان را در برمی‌گیرد.

به این ترتیب پژوهشگران دانشگاه استنفورد در کالیفرنیا تاکید می‌کنند که خوابگردی بیشتر از آنچه که گمان می‌رفت رایج است.

حتی غذا خوردن در حال خوابگردی

در حالت عادی خوابگردی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در خواب عمیق به سر می‌برد. این افراد از رختخواب خود برمی‌خیزند، از اتاق و پس از آن از خانه خود بیرون می‌روند. در برخی موارد آنها در هنگام خوابگردی حتی غذا نیز می‌خورند و با وجود این که چشمانشان باز است، از خوابگردی خود چیزی متوجه نمی‌شوند. آنها تنها زمانی که از خواب می‌پرند و پی می‌برند که در رختخواب خود نیستند، متوجه این امر می‌شوند.

نتایج پژوهش

به گزارش دویچه‌وله، دانشمندان برای انجام تحقیق خود عادت‌ها و اختلالات خوابی بیش از ۱۵ هزار نفر را مورد بررسی قرار دادند. آنها عوامل دیگری که مربوط به سلامتی افراد می‌شوند را نیز در این تحقیق گنجانده‌اند.

به گفته دانشمندان، میزان افرادی که خوابگردی می‌کنند احتمالا بیشتر از آن است که این تحقیق نشان داده است، زیرا بسیاری از این افراد تنها زندگی می‌کنند و متوجه خوابگردی خود نمی‌شوند. افزون بر این، این پژوهش نشان داد که زن‌ها و مردها به یک میزان دچار خوابگردی می‌شوند.

تکرار خوابگردی در فامیل و ارثی بودن آن

دانشمندان علاوه بر این دریافتند که تکرار پدیده خوابگردی در خانواده‌ای نمایانگر ارثی بودن آن است. در خانواده‌های یک سوم از افرادی که آنها مورد بررسی قرار دادند خوابگردی رایج بوده است. بر اساس یک آنالیز ژنتیکی و به گفته دانشمندان، تغییراتی در کروموزوم ۲۰ این افراد وجود دارد که منجر به خوابگردی می‌شود.

تاثیر کم‌خوابی و مصرف دارو

در این میان عوامل بیرونی دیگری هم قادر به تاثیرگذاری در پدیده خوابگردی هستند. برای مثال مدت زمان خواب یک نفر نیز می‌تواند در این زمینه تاثیرگذار باشد. خواب شب کمتر از ۷ ساعت می‌تواند زمینه را برای خوابگردی فراهم سازد.

علاوه بر این، مصرف برخی داروها همچون قرص خواب یا قرص ضد افسردگی نیز می‌تواند باعث خوابگردی شود. دانشمندان اما در

این باره تاکید می کنند که مصرف این داروها صرفا نمی تواند منجر به خوابگردی شود، بلکه افراد باید استعداد ژنتیکی آن را نیز داشته باشند.