

## خواب کم مادر و دختر زیر سیریک ژن بود

دانشمندان ژنی را کشف کرده‌اند که باعث شده است یک مادر و دختر تنها 6 ساعت در شبانه‌روز بخوابند، دو ساعت کمتر از بقیه اعضای خانواده‌شان...



دانشمندان ژنی را کشف کرده‌اند که باعث شده است یک مادر و دختر تنها 6 ساعت در شبانه‌روز بخوابند، دو ساعت کمتر از بقیه اعضای خانواده‌شان به گزارش آسوشیندپرس به گفته این دانشمندان این جهش ژنی بسیار نادر است، و نمی‌توان آن را مسئول کم‌خوابی‌های رایج دانست. [توصیه‌هایی برای خواب بهتر] اما این یافته که در شماره جمعه جورنال Science منتشر شده است، امکانی جدید برای بررسی تاثیر خواب بر سلامتی در اختیار می‌گذارد معمولاً بزرگسالان به هفت تا 9 ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند تا سلامتی آنها حفظ شود. خوابیدن کمتر از حد معمول در درازمدت خطر مشکلات بهداشتی، از جمله اختلال حافظه و ضعف دستگاه ایمنی را می‌افزاید. [نکته بهداشتی روز: مشکل خواب در سالمندان] پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو که این پژوهش را انجام داده‌اند، از مدت‌ها قبل به دنبال شناسایی ژن‌هایی بودند که بر خواب افراد تاثیر می‌گذارد. آنها در سال 2001 جهشی ژنتیکی را کشف کردند که الگوهای خواب را در ناپلان آن به هم می‌ریزد. افراد حامل این جهش حدود 7.30 بعدازظهر به خواب می‌روند و در حدود 3.30 بامداد از خواب برمی‌خیزند. اکنون همین گروه ژنی را یافته‌اند که طول خواب را تنظیم می‌کند. این پژوهشگران خانواده‌ای را یافتند که مادر 69 ساله و دختر 44 ساله آن به طور معمول ساعت 10 بعدازظهر به خواب می‌رود، و مادر حدود ساعت 4 و دخترش حدود ساعت 4.30 بامداد از خواب برمی‌خیزند، بدون اینکه مشکل بهداشتی داشته باشند. بقیه افراد خانواده الگوهای خواب عادی دارند. سرپرست این پژوهش، بینگ - هویی فو، استاد عصب‌شناسی و همکارانش موش‌ها و مگس‌های میوه‌ای را پرورش دادند که حامل این جهش ژنتیکی بودند. فعالیت مگس‌های میوه و اندازه‌گیری امواج مغزی موش‌ها نشان داد که جانوران دارای این جهش کمتر می‌خوابند- و موش‌های حامل این ژن در مدت زمان کوتاه‌تری از محرومیت از خواب بهبود می‌یافتند. دکتر فو نتیجه‌گیری می‌کند این پژوهش مدلی است که "فرصتی منحصر به فرد" را برای بررسی اثرات مقدار خواب بر سلامت فراهم می‌آورد.