

بدخوابید حافظه‌تان می‌پرد

تصویربرداری‌های انجام شده از مغز و مطالعات رفتاری نشان می‌دهد بی‌خوابی، فعالیت یک شبکه مهم از مناطق مغز را مختل می‌کند که اختلال در عملکرد این شبکه دربرگیرنده ایجاد بیماری آلزایمر است.



سلامت نیوز: تصویربرداری‌های انجام شده از مغز و مطالعات رفتاری نشان می‌دهد بی‌خوابی، فعالیت یک شبکه مهم از مناطق مغز را مختل می‌کند که اختلال در عملکرد این شبکه دربرگیرنده ایجاد بیماری آلزایمر است.

تازه‌ترین پژوهش‌های محققان آمریکایی نشان می‌دهد بدخوابی و از دست دادن نیمی از خواب با کیفیت شبانه می‌تواند رفتار عادی سلول‌های مغز را تغییر دهد و به حافظه آسیب برساند. به گزارش ای‌بی‌سی‌هلت، یک نفر از هر پنج بزرگسال دارای نشانه‌های کمبود مزمن خواب است؛ مشکلی که مثل چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی و اختلال حافظه از موضوعات جدی سلامتی به شمار می‌رود.

دکتر کلیفورد ساپر از دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد و کارشناس خواب می‌گوید: «#171; ما نمی‌توانیم نقش مهم خواب شب را نادیده بگیریم. تصویربرداری‌های انجام شده از مغز و مطالعات رفتاری نشان می‌دهد بی‌خوابی، فعالیت یک شبکه مهم از مناطق مغز را مختل می‌کند که اختلال در عملکرد این شبکه دربرگیرنده ایجاد بیماری آلزایمر است.»

وی ادامه می‌دهد: «#171; به طور کلی کم‌خوابی و بدخوابی، ناشی از اضطراب و تنش هیجانی است اما از دیگر علل کم‌خوابی، می‌توان به احساس عدم امنیت، ترس از تنهایی، افسردگی و مصرف بیش از حد کافئین اشاره کرد.»
منبع: همشهری تندرستی