



تأثیر خواب عمیق بر ارتقای حافظه / کیفیت بد خواب عامل فراموشی سالمندان

درک ارتباط میان خواب کم، حافظه ضعیف و تباهی مغز همزمان با پیرشدن همواره دشوار بوده است، اما برای نخستین بار یک گروه از دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا برکلی ارتباطی میان این بیماری‌ها در دوره سالخوردگی پیدا کرده‌اند.

درک ارتباط میان خواب کم، حافظه ضعیف و تباهی مغز همزمان با پیرشدن همواره دشوار بوده است، اما برای نخستین بار یک گروه از دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا برکلی ارتباطی میان این بیماری‌ها در دوره سالخوردگی پیدا کرده‌اند. به گزارش خبرگزاری مهر، کشف این دانشمندان در رابطه با خواب کم و حافظه ضعیف ضرورت ارتقای کیفیت خواب افراد سالمند برای بهبود وضعیت حافظه آنها را مورد تأکید قرار داده است.

عصب شناسان دانشگاه کالیفرنیا برکلی به این نتیجه رسیده‌اند که امواج مغزی آرام در طول خواب عمیق که ما معمولاً در دوره جوانی تجربه می‌کنیم نقش مهمی در انتقال حافظه از هیپوکمپوس (فضای کوتاه مدت حافظه) به قشر جلوی پیشانی (فضای ذخیره سازی حافظه بلند مدت) ایفا می‌کند.

این تحقیقات نشان می‌دهد که خاطرات افراد سالخورده ممکن است به علت کیفیت ضعیف امواج آهسته خواب عمیق در هیپوکمپوس متوقف شوند و خاطرات جدید جایگزین آنها شوند.

متیو واکر استادیار روان شناسی و عصب شناس دانشگاه کالیفرنیا برکلی و نویسنده اصلی این تحقیقات که در مجله عصب شناسی نیچر منتشر شده است گفت: آنچه ما کشف کرده‌ایم مسیر یک سوء عملکرد است که براساس آن می‌توانیم رابطه میان تباهی مغز، اختلال خواب و از دست دادن حافظه را همزمان با پیر شدن توضیح دهیم.

نتایج این تحقیقات می‌تواند برخی از فراموشی‌های معمول سالخوردگان را توضیح دهد که در این میان می‌توان به دشواری آنها در به خاطر آوردن نام افراد اشاره کرد.

واکر اظهار داشت: وقتی که جوان هستیم، خواب عمیقی داریم که به مغز در ذخیره و بازیابی حقایق و اطلاعات جدید کمک می‌کند، اما وقتی پیرتر می‌شویم کیفیت خواب ما نیز رو به زوال گذاشته و از ذخیره شدن این خاطرات توسط مغز در شب جلوگیری می‌کند.

افراد بالغ و سالم معمولاً یک چهارم از شب را در خواب عمیق یا حرکات غیر سریع چشم در خواب می‌گذرانند. امواج آهسته‌ای که توسط لوب پیشانی تولید می‌شود با زوال این منطقه از مغز در افراد سالخورده و ناکامی آنها در یک خواب عمیق ارتباط دارد.

این کشف نشان می‌دهد که امواج آهسته مغزی در بخش پیشانی مغز به تقویت حافظه کمک کرده و راه را برای درمان از دست دادن حافظه در دوره سالخوردگی باز می‌کند. برای مثال در تحقیقات پیشین عصب شناسان آلمانی با موفقیت از محرک‌های الکترونیکی مغز در جوانان استفاده کرده بودند تا خواب عمیق آنها را ارتقا دهند و حافظه آنها را طی شب دوبرابر کنند.

قرار است محققان دانشگاه کالیفرنیا برکلی اقدامی مشابه برای ارتقای کیفیت خواب در سالخوردگان انجام دهند تا مشخص شود که آیا این اقدام می‌تواند حافظه آنها را طی شب بهبود بخشد یا خیر.