

پاکسازی مغز با خواب!

خواب فواید زیادی برای مغز دارد، از جمله به یادگیری کمک زیادی می‌کند. تحقیقات تازه نشان می‌دهد که مغز از فرصت خواب برای پاکسازی سموم انباشته شده در این بافت حیاتی استفاده می‌کند.



خواب فواید زیادی برای مغز دارد، از جمله به یادگیری کمک زیادی می‌کند. تحقیقات تازه نشان می‌دهد که مغز از فرصت خواب برای پاکسازی سموم انباشته شده در این بافت حیاتی استفاده می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ محققان دانشگاه روچستر واقع در نیویورک معتقدند که "سیستم پاکسازی مواد زائد" یکی از علل بنیادی نیاز به خواب است. آنها دریافتند که خواب کافی در هنگام شب موجب تقویت سیستم پاکسازی مغز می‌شود.

محققان دریافتند که سیستم پاکسازی مغز در زمان خواب بیشترین میزان فعالیت را دارد. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که سلول‌های مغز در طول خواب منقبض می‌شوند تا شکاف میان نورون‌ها باز شده و با جاری شدن مایعاتی مغز تمیز گردد.

این دانشمندان همچنین می‌گویند که نقص در سیستم پاکسازی پروتئین‌های سمی مغز، ممکن است در اختلالات مغزی نقش داشته باشد، سیستم پاکسازی مغز متشکل از نوعی سلول موسوم به گلیال است که عملکرد اصلی آن ثابت کردن نورون‌ها در محل مقتضی است.

به گفته‌ی این گروه از محققان در این سیستم مایع خاصی بین رگ‌های مغزی و سلول‌های گلیال جریان دارد که ترکیبات پروتئینی مضر را از بافت مغز جدا می‌کند. محققان معتقدند که در هنگام خواب، سلول‌های گلیال از رگ‌های مغز جدا می‌شوند و فضای بیشتری را برای عبور این مایع فراهم می‌کنند. پس از خواب کامل، عملکرد سیستم پاکسازی تا ۶۰ درصد افزایش می‌یابد.

در تحقیقات قبلی معلوم شده است که خواب نقشی مهم در تثبیت خاطرات و یادگیری در مغز دارد، اما تیمی در مرکز پزشکی دانشگاه روچستر معتقد است که "خانه تکانی" مغز ممکن است یکی از علل اصلی برای خواب باشد.