

زوال عقل در زنان در اثر خواب آلودگی مداوم

30 اردیبهشت 1404

متخصصان به تازگی دریافته‌اند خواب‌آلودگی بیش از حد در زنان مسن می‌تواند نشانه‌ای از زوال عقل باشد.

این متخصصان بر اساس مطالعه‌ای که در مجله نورولوژی (Neurology) به چاپ رسیده است می‌گویند زنان مسنی که میزان خواب‌آلودگی آنها تغییرات محسوسی داشته است مثل بیش از حد چرت زدن، دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل قرار دارند.

البته باید تاکید کرد که احساس خستگی بیشتر در سنین بالاتر تا حدی طبیعی است و همین ویژگی، این یافته‌ها را کمی پیچیده می‌کند.

با این حال متخصصان نتیجه گرفتند که تغییر در الگوی خواب زنان مسن‌تر، ممکن است به‌عنوان یک شاخص زودهنگام یا عامل خطر برای زوال عقل عمل کند.

دکتر «کلیفورد سیگیل» از متخصصان این حوزه پزشکی در سانتامونیکا کالیفرنیا به این نکته اشاره می‌کند که خواب خوب با تثبیت حافظه (تبدیل خاطرات کوتاه‌مدت به خاطرات بلندمدت) و سلامت کلی بدن مرتبط است و خواب شبانه خوب برای افراد سالمند در سال‌های ۸۰ سالگی، مهم‌تر از چرت روزانه است.

او می‌افزاید که خواب ضعیف با مشکلات تثبیت حافظه در افراد جوان‌تر هم مرتبط است. این مشکل با افزایش سن بدتر می‌شود و در بیماران مسن، بازیابی حافظه احتمالاً تحت تاثیر خواب بی‌کیفیت قرار می‌گیرد. بنابراین اگر کسی خوب نخوابد، ممکن است بر حافظه‌اش اثر بگذارد، به‌ویژه اگر این مشکل همیشگی باشد.

البته خواب‌آلودگی می‌تواند نشانه طیف وسیعی از مشکلات دیگر هم باشد. برای مثال خواب‌آلودگی در طول روز می‌تواند ناشی از مشکل آپنه انسدادی خواب باشد که اصلی‌ترین علائم آن خواب‌آلودگی در طول روز یا خواب «غیرترمیمی» است؛ یعنی خوابی که فرد پس از آن همچنان احساس رفع خستگی و سرزندگی نکند.

اختلال خواب نارکولپسی (حمله خواب)، کم‌خونی، افسردگی و کمبود برخی ویتامین‌های خاص نیز می‌تواند باعث شوند در طول روز احساس خستگی کنید، بنابراین مهم است که این موضوع بررسی شود.

زوال عقل علائم اولیه زیادی دارد اما بر اساس گزارش «موسسه ملی پیری آمریکا»، شایع‌ترین آنها عبارتند از:

از دست دادن حافظه، قضاوت ضعیف و گیجی

مشکل در صحبت کردن، درک و بیان افکار
سرگردانی و گم شدن در یک منطقه آشنا
مشکل در مدیریت پول و پرداخت قبوض
پرسش‌های مکرر

استفاده از کلمات غیرمعمول برای اشاره به اشیای آشنا
طولانی‌تر شدن زمان انجام دادن کارهای معمولی
از دست دادن علاقه به فعالیت‌های عادی روزمره
هذیان‌گویی یا توهم داشتن
رفتارهای تکانشی

بی‌توجهی به احساسات دیگران
از دست دادن تعادل و مشکلات حرکتی