خواب بیش از ۸.۵ ساعت در شب ممکن است نشانه آلزایمر باشد

28 مرداد 1405

یک مطالعه نشان داده است افرادی که مدت زمان خواب طولانی‌تری دارند، احتمال بیشتری دارد که پروتئین مغزی مرتبط با آلزایمر بیشتری داشته باشند.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، این مطالعه نشان داد که خوابیدن بیش از ۸.۵ ساعت در شب با نشانگرهای زیستی خون پروتئین تاو مرتبط است، که نشان می‌دهد خواب طولانی ممکن است نشان دهنده تخریب عصبی زودرس باشد.

هرچه زوال عقل- که بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع آن است- زودتر تشخیص داده شود، پیش‌آگهی برای فرد مبتلا بهتر است.

اگرچه هیچ درمانی وجود ندارد، اما تشخیص زودهنگام آلزایمر می‌تواند به تأخیر در پیشرفت بیماری کمک کند، امکان استفاده از درمان‌های اصلاح‌کننده بیماری، مانند لکانماب و دونانماب را در صورت لزوم فراهم کند و به بیماران و مراقبان زمان دهد تا مراقبت‌های مناسب را ترتیب دهند.

چندین مطالعه، تغییرات خواب را با ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط دانسته‌اند و اکنون یک مطالعه، مکانیسم فیزیولوژیکی احتمالی زیربنایی این ارتباط را پیشنهاد کرده است.

این مطالعه جدید نشان داد افرادی که به طور متوسط بیش از ۸.۵ ساعت در شب می‌خوابند، سطح بالاتری از نشانگر زیستی خون p-tau۱۸۱ دارند که نشان می‌دهد خواب طولانی ممکن است نشانه اولیه تغییرات عصبی باشد.

محققان داده‌های ۲۴۱۰ شرکت‌کننده در مطالعه قلب فرامینگهام را تجزیه و تحلیل کردند.

همه شرکت‌کنندگان داده‌های مربوط به مدت زمان خواب و نتایج سنجش حداقل یکی از چهار نشانگر زیستی مبتنی بر خون را که توسط خودشان گزارش شده بود، داشتند: p-tau۱۸۱، کل تاو (t-tau)، زنجیره سبک نوروفیلامنت (NfL) یا پروتئین اسیدی فیبریلاری گلیال (GFAP).

شرکت‌کنندگان مدت زمان معمول خواب را در طول ویزیت‌های کلینیکی به تکنسین‌ها گزارش دادند، آنها همچنین نمونه‌های خون ناشتا را برای تجزیه و تحلیل نشانگر زیستی ارائه دادند.

محققان عوامل متعددی را که ممکن است بر خواب و نشانگرهای زیستی تأثیر بگذارند، در طول تجزیه و تحلیل در نظر گرفتند:

- **سن در زمان معاینه بالینی**
- **وضعیت APOE e۴ – این ژن خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهد**
- **جنسیت بیولوژیکی**
- **آپنه انسدادی خواب گزارش شده توسط خود فرد**
- **وضعیت افسردگی**
- **عملکرد کلیه**

محققان پی بردند همه نشانگرهای زیستی با افزایش مدت خواب افزایش داشتند، اما این افزایش فقط برای p-tau۱۸۱ قابل توجه بود.

P-tau۱۸۱ منحنی J شکل داشت، به طوری که افراد کم‌خواب، خواب بیشتری نسبت به افراد معمولی داشتند. سپس با خواب بیش از ۸.۵ ساعت، به طور پیوسته افزایش یافت و برای افرادی که ۱۰ ساعت یا بیشتر خواب گزارش می‌کردند، به شدت افزایش یافت.

«ونسا ام. یانگ»، محقق ارشد و پژوهشگر فوق دکترا در موسسه‌ی گلن بیگز برای آلزایمر و بیماری‌های عصبی در مرکز سلامت دانشگاه تگزاس در سن آنتونیو، در یک بیانیه‌ی مطبوعاتی گفت: «بسیاری از مردم نگران این هستند که آیا عادات خوابشان بر سلامت مغزشان تأثیر می‌گذارد یا خیر.»

یانگ خاطرنشان کرد: «از آنجا که این یک مطالعه‌ی مقطعی است و نه یک مطالعه‌ی طولانی مدت، نمی‌توانیم بگوییم که خواب طولانی باعث آلزایمر می‌شود، اما یافته‌ها نشان می‌دهد که ممکن است ارزش نظارت داشته باشد و خواب بیشتر همیشه برای سلامت مغز بهتر نیست.»

بیماری آلزایمر ۱۵ تا ۲۰ سال قبل از بروز علائم، به طور خاموش در مغز آغاز می‌شود و اولین تغییرات پاتولوژیک ممکن است بر نواحی دخیل در تنظیم چرخه خواب و بیداری تأثیر بگذارد. در نتیجه، افراد ممکن است به تدریج قبل از اینکه متوجه هرگونه مشکل حافظه شوند، شروع به خوابیدن طولانی‌تر کنند.

یانگ در ادامه افزود: «زوال عقل تحت تأثیر رابطه پیچیده‌ای از ژنتیک، سلامت عروق، سبک زندگی و پیری قرار دارد. خواب یک قطعه از این پازل است و حفظ بهداشت خواب خوب، در کنار فعالیت بدنی معمول، کاهش خطر قلبی عروقی و تحریک شناختی، همچنان یکی از معقول‌ترین استراتژی‌ها برای ارتقای سلامت طولانی مدت مغز است.»