

زنان مبتلا به ام اس بیشتر دچار بی خوابی می شوند

در حالی که زوال فکر می تواند یکی از علائم رایج [بیماری ام اس](#) در زنان باشد، تحقیقات جدید نشان می دهد که خواب یا کمبود آن می تواند شرایط را بدتر کند.

هلث دی نیوز: دکتر «تیفانی برالی»، مدیر بخش ام اس در دانشگاه میشیگان، توضیح داد: «اختلالات خواب به دلیل نقششان در زوال شناختی، که تا ۷۰ درصد از افراد مبتلا به بیماری ام اس را تحت تأثیر قرار می دهد، به رسمیت شناخته شده اند.»

برالی در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «نتایج ما مسیرهای مهمی را بین خواب و درک عملکرد شناختی در زنان مبتلا به ام اس نشان داد. ما قبلاً ارتباط مهمی بین عملکرد شناختی عینی و خواب در افراد مبتلا به ام اس شناسایی کرده بودیم، اما اطلاعات کمی در مورد آن وجود داشت.»

محققان با استفاده از داده های بیش از ۶۰۰۰۰ زن در سال های ۲۰۱۳ و ۲۰۱۷ دریافتند که زنان مبتلا به ام اس بیشتر از زنان بدون ام اس اختلالات خواب مانند آپنه انسدادی خواب، بی خوابی و خواب آلودگی را گزارش می کنند.

به گفته نویسندگان، اختلالات خواب شناسایی شده در سال ۲۰۱۳ در مشکلات فکری گزارش شده توسط زنان مبتلا به ام اس در سال ۲۰۱۷، از جمله حافظه و توانایی پیروی از دستورالعملها و مکالمات، نقش داشتند.

این مطالعه نشان داد که آپنه خواب ۳۴ درصد از کل تأثیر بین ام اس و توانایی پیروی از دستورالعملها را به خود اختصاص می دهد.

برالی خاطر نشان کرد که مداخلات بموقع برای به تأخیر انداختن مسائل مربوط به تفکر ممکن است در مراحل پیش علامتی یا اولیه علائم مؤثرتر باشد.