چگونه رویاهای شما می‌توانند نشانه آلزایمر باشند

10 بهمن 1403

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که زمان بیشتری طول می‌کشد تا به مرحله رویا که ازمراحل چرخه خواب محسوب می‌شود، وارد شوند، بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل هستند.

به نوشته روزنامه سان، پروفسور یو لنگ از دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو که یکی از نویسندگان این مطالعه است، درباره آن می‌گوید: تاخیر در ورود به چرخه خواب «آر ای ام» (REM) توانایی مغز را برای تثبیت خاطرات مختل می‌کند.

اهمیت REM در سلامت ذهن

مرحله رویایی خواب به عنوان حرکت سریع چشم یا «آر ای ام»(REM) شناخته می‌شود. این یکی از چهار مرحله خواب است که حدود ۹۰ دقیقه طول می‌کشد. یک فرد ممکن است چهار یا پنج بار در یک شب معمولی وارد این مرحله از رویا شود. مطالعات اخیر نشان داده که کیفیت و میزان خواب ممکن است بر خطر ابتلا به آلزایمر تاثیر بگذارد.

اکنون، تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که زمان زیادی می‌برد تا وارد مرحله REM شوند، ممکن است در معرض خطر ابتلا به این بیماری باشند. اگر مرحله رویا ناکافی بوده یا با تاخیر آغاز باشد، ممکن است هورمون استرس کورتیزول افزایش یابد. این اتفاق می‌تواند هیپوکامپ مغز را که یک ساختار حیاتی برای تثبیت حافظه است، مختل کند.

برای اثبات این مساله از نظر علمی، محققان ۱۲۸ نفر با میانگین سنی ۷۰ سال را از بخش مغز و اعصاب بیمارستان دوستی چین و ژاپن در پکن دنبال کردند. نیمی از آن‌ها آلزایمر داشتند و حدود یک سوم آن‌ها دارای اختلال شناختی خفیف بودند که پیش‌آگهی مکرر آلزایمر است.

شرکت کنندگان در این مطالعه یک شب در کلینیک می خوابیدند تا محققان بتوانند فعالیت امواج مغزی، حرکت چشم، ضربان قلب و تنفس آن‌ها را اندازه گیری کنند.

محققان برای انجام این مطالعه شرکت کنندگان را به گروهای خواب زودرس و تاخیری «آر ای ام» تقسیم کردند. به طور متوسط، گروه اولیه کمتر از ۹۸ دقیقه پس از به خواب رفتن به مرحله چرخه خواب REM رسیدند، در حالی که گروه دیررس بیش از ۱۹۳ دقیقه پس از به خواب رفتن به آن رسیدند.

چرا ورود دیر هنگام به رویا خطرناک است؟

بر اساس یافته‌های منتشر شده در «آلزایمر و زوال عقل: مجله انجمن آلزایمر»، نتایج این تحقیق مشخص کرد که احتمال تاخیر در ورود به چرخه خواب REM در افراد مبتلا به آلزایمر بیشتر است. آن‌ها همچنین دارای سطوح بالاتری از دو پروتئین سمی، آمیلوئید و تاو، که در افراد مبتلا به آلزایمر یافت می‌شوند، بودند.

افرادی که خواب REM تاخیری داشتند ۱۶ درصد آمیلوئید بیشتر و ۲۹ درصد تاو بیشتر از کسانی که زودتر وارد REM می‌شدند، داشتند. آن‌ها همچنین ۳۹ درصد کمتر از یک پروتئین سالم به نام فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) داشتند که در آلزایمر کاهش می‌یابد.

پروفسور لنگ گفت: درتحقیقات آینده باید اثرات داروهای خاصی را که بر الگوهای خواب تاثیر می‌گذارند مورد مطالعه قرار گیرند، زیرا ممکن است پیشرفت بیماری را تغییر دهند.

انتشارات رویای آبی – انتشار کتاب در تیراژ پایان

راه‌های درمان

او افزود که هورمون ملاتونین که به صورت مکمل نیز وجود دارد می‌تواند خواب REM را تقویت کند و مطالعات روی موش‌ها نشان داده که تجمع تاو و آمیلوئید را کاهش می‌دهد.
داروهای دیگری که با مسدود کردن یک ماده شیمیایی که خواب REM را سرکوب می‌کند، بی‌خوابی را درمان می‌کنند، همچنین نشان داده‌اند که تاو و آمیلوئید را کاهش می‌دهند. به گفته تیم تحقیقاتی، افرادی که در مورد خطر ابتلا به آلزایمر نگران هستند باید از عادات خواب سالمی پیروی کنند که انتقال از خواب سبک به خواب REM را تسهیل کند.

دکتر دانتائو پنگ، نویسنده ارشد این مطالعه، از دپارتمان نورولوژی در بیمارستان دوستی چین و ژاپن در پکن، می‌گوید: این شامل درمان شرایطی مانند آپنه خواب و اجتناب از نوشیدن الکل می شود، زیرا هر دو می توانند با چرخه خواب سالم تداخل داشته باشند.