

آیا بین خواب و آلزایمر ارتباطی وجود دارد؟

7 مرداد 1404

آلزایمر یکی از بیماری‌های پیچیده است که میلیون‌ها خانواده را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار داده است.

با وجود پیشرفت‌های علمی، متخصصان همچنان می‌کوشند بفهمند چرا برخی افراد به این بیماری دچار می‌شوند و برخی دیگر خیر. حالا نتایج مطالعه‌ای جدید حاکی از آن است که الگوی خواب افراد شاید در این روند نقش مهمی داشته باشد.

نتایج این مطالعه که در مجله «آلزایمر و زوال عقل» (Alzheimer's & Dementia) منتشر شد، به طور خاص به بررسی رابطه میان مرحله خواب REM (حالت خواب با حرکات سریع چشم) و بیماری آلزایمر پرداخت.

اینکه این رابطه دقیقاً به چه شکل است؟ و مهم‌تر اینکه چطور می‌توان با استفاده از این اطلاعات، خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش داد؟ پرسش‌هایی هستند که نشریه آنلاین «پریونشن» در گزارشی به نقل از دکتر «وی. کریستوفر وینتر»، متخصص مغز و اعصاب و پزشکی خواب از مرکز عصب‌شناسی «شارلوتزویل» به آن‌ها پاسخ می‌دهد.

متخصصان در پژوهش جدید، زمان لازم برای رسیدن به مرحله خواب REM یا مرحله‌ای از خواب عمیق را که با حرکات سریع چشم و رویا دیدن همراه است، در ۱۲۳ نفر اندازه‌گیری کردند و هم‌زمان، چندین شاخص زیستی مرتبط با آلزایمر را هم در این افراد سنجیدند. از میان شرکت‌کنندگان، ۶۴ نفر به بیماری آلزایمر مبتلا بودند، ۴۱ نفر زوال عقل خفیف داشتند و عملکرد شناختی بقیه در حد عادی بود.

نتیجه تحقیق نشان داد افرادی که مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا به مرحله خواب REM برسند، بیشتر احتمال دارد که نشانگرهای زیستی بیماری آلزایمر را داشته باشند.

رابطه بین خواب و بیماری آلزایمر هنوز در حال بررسی است. انجمن آلزایمر اشاره می‌کند که افراد مبتلا به زوال عقل معمولاً مشکل خواب دارند، اما شواهد کنونی نشان نمی‌دهد که خواب ضعیف یک عامل خطر برای این بیماری باشد. با این حال، برخی تحقیقات دریافته‌اند که خواب بی‌کیفیت می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد.

مطالعه‌ای که در ماه نوامبر گذشته منتشر شد، نشان داد ۳۵ درصد از افرادی که خواب بی‌کیفیتی داشتند (و در نتیجه در طول روز احساس خستگی زیاد می‌کردند) به سندرم خطر شناختی حرکتی (MCR) مبتلا شدند که پیش‌درآمد زوال عقل شناخته می‌شود.

دکتر وینتر هم می‌گوید: کیفیت خواب با بیماری آلزایمر مرتبط است. به نظر می‌رسد در افرادی که خواب خوب، منظم و کافی دارند، خطر ابتلا به اختلالات شناختی کمتر است.

چطور می‌توان مرحله خواب REM را طولانی کرد؟

اغلب افراد در طول شب، چهار تا شش مرحله خواب را طی می‌کنند که خواب REM هم یکی از این مراحل است. متأسفانه نمی‌توان زمان ورود به هر مرحله را شناسایی کرد، اما می‌توان برای بهبود کلی کیفیت خواب تلاش کرد. دکتر وینتر در این زمینه توصیه می‌کند:

- برای خواب و بیداری ساعت مشخصی داشته باشید و به آن پایبند باشید.
- مصرف الکل و کافئین (و به خصوص کافئین) را در ساعت پایانی روز محدود کنید.
- فعالیت بدنی منظم داشته باشید و ترجیحاً صبح‌ها ورزش کنید تا ساعت زیستی بدنتان تنظیم شود.
- برای خواب شبانه یک روال ثابت و آرام‌بخش ایجاد کنید.
- مراقب مصرف داروهای خواب‌آور باشید. برخی از آنها ممکن است مرحله خواب رم را مختل کنند.

چگونه می‌توان خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش داد؟



به گزارش ایندپندنت، متخصصان هنوز دقیقاً نمی‌دانند چه عواملی باعث بیماری آلزایمر و زوال عقل می‌شود، بنابراین پیشگیری قطعی از آن دشوار است. با این حال مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، برای کاهش این خطر توصیه‌هایی ارائه داده است:

- فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
- از بروز یا پیشرفت دیابت جلوگیری کنید یا اینکه این بیماری را تحت کنترل نگه دارید.
- فشار خونتان را کنترل کنید.
- کم‌شنوایی را جدی بگیرید و در صورت نیاز آن را اصلاح کنید.
- از الکل دوری کنید.
- سیگار را ترک کنید.

توصیه دکتر وینتر هم این است که اگر مشکل جدی خواب دارید، حتماً در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید. آزمایش‌های خواب به شما می‌گویند که مشکلاتان دقیقاً کجا است و متخصصان بر همین اساس درمان‌های مناسب عرضه خواهند کرد.