کم خوابی مغز را به آلزایمر می‌برد

21 فروردین 1404

یک مطالعه جدید نشان می دهد که مراحل خاصی از خواب- خواب عمیق و خواب رویایی- به سلامت مغز کمک می کند تا با خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مقابله کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان نوشتند که به نظر می‌رسد کمبود این نوع خواب به ویژه بر ناحیه جداری تحتانی تأثیر می‌گذارد، که تغییرات اولیه در آلزایمر را ایجاد می‌کند.

«گاوون چو»، محقق ارشد دانشکده پزشکی ییل کنتیکت، در بیانیه‌ای گفت: «یافته‌های ما شواهد اولیه‌ای را ارائه می‌کنند که نشان می‌دهد کاهش فعالیت عصبی در طول خواب ممکن است به آتروفی مغز کمک کند، در نتیجه به طور بالقوه خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد.»

چو می‌افزاید: «این نتایج به ویژه مهم هستند زیرا به مشخص کردن اینکه چگونه کمبود خواب، یک اختلال رایج در میان سالمندان و افراد مسن، ممکن است با بیماری آلزایمر و اختلالات شناختی مرتبط باشد، کمک می‌کند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های خواب ۲۷۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. آنها به طور خاص مدت زمانی که افراد در خواب موج آهسته سپری می‌کنند- عمیق‌ترین سطح خواب – و زمان صرف شده در خواب حرکت سریع چشم (REM) یا خواب رویایی را بررسی کردند.

سپس تیم این چرخه خواب را با اسکن مغزی MRI که ۱۳ تا ۱۷ سال بعد گرفته شده بود مقایسه کرد.

نتایج نشان داد که زمان کمتری که در آن مراحل خواب سپری می‌شود با حجم بسیار کمتری در برخی از مناطق مغز مرتبط است.

به گفته محققان، تحقیقات قبلی نشان داده است که بی خوابی باعث تغییر فعالیت متابولیک در ناحیه جداری تحتانی می‌شود که به نواحی مختلف مغز کمک می‌کند تا با هم همکاری کنند.

کمبود خواب همچنین می‌تواند بر عملکرد شناختی مربوط به آن ناحیه از مغز تأثیر بگذارد.

چو می‌گوید: «خواب ممکن است یک عامل خطر قابل تغییر برای بیماری آلزایمر و زوال عقل‌های مرتبط باشد و فرصتی برای بررسی مداخلاتی برای کاهش خطر یا به تأخیر انداختن شروع آلزایمر ایجاد کند.»

با این حال، تحقیقات بیشتری برای درک کامل روابط بین چرخه‌های خواب و ابتلاء به بیماری آلزایمر مورد نیاز است.