

دراسة: النوم الجيد يقي كبار السن من ألزهايمر



الخميس 6 يوليو 2017 02:07 م

ربطت دراسة أمريكية حديثة بين عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً، فيما يعرف باضطرابات النوم، وظهور العلامات البيولوجية لمرض ألزهايمر.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة ويسكونسن ماديسون الأمريكية، ونشروا نتائجها، الخميس، في دورية (Neurology) العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، فحص الباحثون حالة 101 من الأشخاص الذين كانوا معرضين لخطر الإصابة بمرض ألزهايمر، لأسباب وراثية، أو لأسباب جينية.

وكان متوسط عمر المشاركين 63 عاماً، وكانوا يتمتعون بمهارات معرفية طبيعية، وقد طلب منهم الإجابة عن أسئلة تتعلق بنوعية نومهم، وتم فحص عينات السوائل في العمود الفقري لديهم.

وكشفت النتائج أن الأشخاص الذين أفادوا بأنهم يعانون من ضعف نوعية النوم، أو مشاكل أخرى في النوم، لديهم علامات بيولوجية أكثر تنذرًا بظهور مرض ألزهايمر، وتم رصدها في سائل العمود الفقري مقارنة بالأشخاص الذين لم يبلغوا عن صعوبة في النوم.

وتشمل العلامات البيولوجية لمرض ألزهايمر، تراكم لويحات لزجة في الدماغ، تسمى بروتين "أميلويد بيتا"، يظهر أثرها في سائل العمود الفقري، وتتراكم تلك السوائل في الدماغ قبل عقود من ظهور أعراض المرض، الذي يسبب فقدان الذاكرة، ومشاكل في الإدراك.

وقال الباحثون إن "نتائجهم تثبت أن التدخل المبكر لعلاج الأشخاص المعرضين لخطر مرض ألزهايمر، المتمثل في تحسين جودة النوم لديهم، قد يمنع أو يؤخر ظهور المرض".

وكانت أبحاث سابقة كشفت أن الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً، أي من 7 إلى 8 ساعات يومياً يحسن الصحة العامة، ويبقي الإنسان الكثير من الأمراض، وعلى رأسها السكري والسمنة.

كما ربطت الدراسات بين اضطرابات النوم وخطر التعرض للإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية وضعف الجهاز المناعي.