کد خبر: ۳۹۵۴۹۶
دوشنبه ۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۱ ۸:۴۴

خواب دیدن زیاد؛ نشانه بیماری است

مطالعات نشان داده است که سن شایع‌ترین عامل خطر برای بیماری‌های دژنراتیو از جمله بیماری آلزایمر و بیماری پارکینسون است.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، این امر بسیاری را به تعجب وا می‌دارد که آیا اقداماتی وجود دارد که بتوان برای جلوگیری از ظهور این بیماری‌ها انجام داد - یا علائم هشدار دهنده‌ای که باید از آن‌ها آگاه بود؟!.
در این زمینه، مجله آمریکایی "bestlifeonline" گزارش داده است که تحقیقات جدیدی وجود دارد که می‌گوید ضمیر ناخودآگاه می‌تواند ابتلا به بیماری پارکینسون پیش بینی کند.

طبق گزارش بنیاد ملی پارکینسون آمریکا، تقریباً یک میلیون نفر در این کشور به بیماری پارکینسون مبتلا هستند و هر سال تقریباً ۶۰۰۰۰ مورد جدید تشخیص داده می‌شود.

این بیماری اغلب در دهه ۶۰ سالگی ظاهر می‌شود، اما برخی از افراد در اوایل ۵۰ سالگی به این بیماری مبتلا می‌شوند.

علائم بیماری

این بیماری درمانی ندارد و علائم آن با لرزش شروع می‌شود و همچنین باعث سفتی عضلات و کندی حرکت نیز می‌شود.

بنیاد پارکینسون می‌گوید این علائم نیز از بیمار به بیمار دیگر متفاوت است و می‌تواند شامل علائم غیرحرکتی مانند تغییرات شناختی و افسردگی نیز باشد.

اختلال خواب حرکت سریع چشم (REM)

این مجله توضیح داده است که خواب‌های خاص ممکن است به این معنی باشد که شما دچار اختلال خواب هستید که شما را در معرض خطر ابتلا به بیماری پارکینسون قرار می‌دهد.

اگر طبق آنچه در رویاهایتان اتفاق می‌افتد رفتار کنید، ممکن است در واقع دچار اختلال خواب شده باشید. این در طول چرخه خواب حرکت سریع چشم (REM) رخ می‌دهد و می‌تواند شامل ایجاد صدا، صحبت کردن و جیغ زدن یا بیدار شدن از خواب باشد.

افراد مبتلا به این اختلال دچار اختلال رفتار خواب با حرکات سریع چشم هستند که به نام RBD نیز شناخته می‌شود. وقتی هر شب وارد چرخه REM می‌شوید - یعنی زمانی که یک رویا رخ می‌دهد - مغز شما حرکت ماهیچه‌ها را مختل می‌کند.

طبق گفته راشل دولهون، متخصص مغز و اعصاب و متخصص اختلالات حرکتی، افراد مبتلا به RBD در این مرحله از خواب تجربه متفاوتی دارند.

جالب اینجاست که مطالعات قبلی این اختلال خواب را با بیماری پارکینسون مرتبط دانسته اند. ۳۰ تا ۴۱ درصد از بیماران قبل از ابتلا به بیماری پارکینسون مبتلا به RBD تشخیص داده شده اند.

اگرچه همه افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید به بیماری پارکینسون مبتلا نمی‌شوند، با این حال، مطالعات ارتباط قوی بین اختلال خواب و بیماری پارکینسون و همچنین سایر شرایط مانند زوال عقل را نشان می‌دهد.

تحقیقات جدید تلاش می‌کند تا ارتباطی بین RBD و بیماری پارکینسون پیدا کند

طرح پیشروی علائم پارکینسون (PPMI) که توسط بنیاد تحقیقات پارکینسون مایکل جی فاکس تامین مالی می‌شود، با هدف شناسایی افراد در معرض خطر بالای ابتلا به بیماری پارکینسون برای درک بهتر رابطه بین اختلال خواب و این بیماری است.

دکتر دولهون می‌گوید: "افراد مبتلا به RBD می‌توانند به محققان کمک کنند تا بفهمند که بیماری پارکینسون چگونه و چرا از همان لحظات اولیه بروز می‌کند تا بتوانیم روی دسترسی به این درمان و حتی جلوگیری از بروز بیماری کار کنیم. " وی افزود: این یکی از اولین گام‌های ما در جهت درمان و پیشگیری از بیماری پارکینسون است.

چگونه متوجه شوید که RBD دارید؟

این پزشک متخصص می‌گوید: "اگر اطرافیان شما متوجه شدند که علائم RBD دارید، ممکن است بخواهید با یک پزشک خواب مشورت کنید که از شما در مورد عادات خواب شما سوال خواهد کرد تا مشکل را بهتر درک کنید و هر عاملی را که در آن نقش دارد (مانند سوء مصرف مواد و عوارض جانبی دارو) حذف کنید.