

زمان و ساعات خوابیدن چه تاثیری در ابتلا به آلزایمر دارد؟

افرادی که خیلی کم یا خیلی زیاد می‌خوابند، بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر قرار دارند.

به گزارش سایت خبری پرسون، کسانی که بین ۵.۵ تا ۷.۵ ساعت خواب شبانه دارند، حتی زمانی که از عوارض اولیه بیماری آلزایمر رنج می‌برند، کاهش در سلامت شناختی خود مشاهده نمی‌کنند.

آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است که ۷۰ درصد موارد ابتلا را تشکیل می‌دهد. خواب ضعیف یکی از علائم شایع آلزایمر است و می‌تواند پیشرفت بیماری را تسریع کند.

دکتر برندان لوسی، محقق ارشد این تحقیق، گفت: تعیین اینکه چگونه خواب و مراحل مختلف بیماری آلزایمر با هم مرتبط است، چالش برانگیز است اما این موضوعی است که برای آغاز طراحی مداخلات باید از آن آگاه بود.

نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد یک محدوده متوسط یا «نقطه شیرین» برای کل زمان خواب وجود دارد که در آن عملکرد شناختی در طول زمان ثابت است.

زمان خواب کوتاه و طولانی با عملکرد شناختی بدتر همراه بوده است که شاید این موضوع به دلیل خواب ناکافی یا کیفیت پایین خواب باشد.

سوال بی‌پاسخ این است که اگر بتوانیم برای بهبود خواب مداخله کنیم، مانند اینکه زمان خواب برای افراد کم‌خواب را تا یک ساعت یا بیشتر افزایش دهیم، آیا این مورد تاثیر مثبتی بر عملکرد شناختی آنان خواهد گذاشت؟

برای پاسخ به این سوال به داده‌های طولی بیشتری نیاز داریم.

این مطالعه شامل ۱۰۰ نفر با میانگین سنی ۷۵ سال بود که اکثر آنان هیچگونه اختلال شناختی نداشتند. عملکرد شناختی آنان به همراه کیفیت خواب طی تقریباً پنج سال پیگیری شد.

پروفسور دیوید هولتزمن، یکی از محققان این تحقیق، توضیح داد: این موضوع جالب بود که در این تحقیقات مشاهده شد نه تنها کسانی که خواب کم دارند بلکه کسانی که خواب طولانی دارند نیز زوال شناختی بیشتری نشان می‌دهند.

این نتایج نشان می‌دهد کیفیت خواب به جای خواب کامل ممکن است نکته کلیدی باشد.

پروفسور بيو ام انس، محقق دیگر این تحقیق، گفت: کسانی که از مشکلات خواب رنج می‌برند، باید بدانند که می‌توان این مشکلات را درمان کرد. از بسیاری از بیمارانی که پرسش خوابت چطور است؟ اغلب بیماران گزارش می‌دهند که خوب نمی‌خوابند و هنگامی که مشکلات خواب آنان درمان می‌شود، ممکن است بهبودهایی در فرایندهای شناختی‌شان مشاهده کنند.

پزشکانی که بیمارانی را با شکایات مربوط به فرایندهای شناختی ویزیت می‌کنند، باید از آنان در مورد کیفیت خوابشان سوال کنند. این شاخص به طور بالقوه یک عامل قابل تغییر است.

نتایج این تحقیق در نشریه Brain منتشر شده است.

منبع: ایسنا