

## تاثیر خواب عمیق در پیشگیری از آلزایمر

تحقیقات جدید نشان می‌دهد خواب عمیق ممکن است از کاهش حافظه مرتبط با آلزایمر محافظت کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، در حالی که اختلال خواب با تجمع سریع‌تر پلاک‌های بتا آمیلوئید در مغز مرتبط است، دانشمندان دریافتند که خواب عمیق با موج آهسته می‌تواند در برابر کاهش حافظه در افرادی که بار بالای بیماری آلزایمر دارند محافظت کند.

به گفته کارشناسان، این شرایط می‌تواند به کاهش برخی از مخرب‌ترین پیامدهای زوال عقل کمک کند.

محققان قبلاً دریافته بودند که کاهش میزان خواب عمیق فرد می‌تواند نرخ سریع‌تری از تجمع بتا آمیلوئید در آینده را در مغز پیش‌بینی کند.

«متیو واکر»، نویسنده ارشد این مطالعه و استاد علوم اعصاب و روانشناسی دانشگاه کالیفرنیا برکلی، گفت: «ایده ذخیره شناختی یک هدف قانع‌کننده برای محققان خواب است.»

وی در ادامه افزود: «اگر باور داشته باشیم که خواب برای حافظه بسیار حیاتی است، خواب یکی از آن بخش‌های گم‌شده در پازلی است که دقیقاً به ما می‌گوید چرا دو نفر با مقادیر یکسانی از آسیب‌شناسی بد و شدید آمیلوئید، حافظه بسیار متفاوتی دارند.»

این مطالعه شامل ۶۲ سالمند سالم بود. آن‌ها در آزمایشگاه می‌خوابیدند در حالی که محققان امواج خواب آن‌ها را با دستگاه الکتروانسفالوگرافی (EEG) زیر نظر داشتند. سپس تیم تحقیق از یک اسکن توموگرافی گسیل پوزیترون (PET) برای اندازه‌گیری میزان رسوبات بتا آمیلوئید در مغز شرکت‌کنندگان استفاده کرد. در حالی که نیمی از شرکت‌کنندگان دارای مقادیر بالایی از رسوبات آمیلوئید بودند، نیمی دیگر این رسوبات را نداشتند.

سپس شرکت‌کنندگان تست حافظه شامل تطبیق نام‌ها با چهره‌ها را انجام دادند.

آن‌هایی که دارای مقادیر بالایی از رسوبات بتا آمیلوئید در مغزشان بودند و همچنین خواب عمیق‌تری داشتند، در آزمون حافظه بهتر از کسانی که همان میزان رسوبات را داشتند و بدتر می‌خوابیدند، عمل کردند. اما در گروه بدون رسوبات، خواب عمیق باعث بهبود حافظه نشد.

پس از کنترل سایر عوامل، محققان دریافتند خواب عمیق حتی در مواجهه با آسیب‌شناسی مغز به حفظ عملکرد حافظه کمک می‌کند.

واکر گفت: «خواب عمیق را تقریباً مانند یک قایق نجات در نظر بگیرید که حافظه را زنده نگه می‌دارد، نه اینکه حافظه به دلیل آسیب‌شناسی بیماری آلزایمر به پایین کشیده شود. اکنون به نظر می‌رسد که خواب عمیق NREM ممکن است یک قطعه جدید و گم‌شده در پازل توضیحی ذخیره شناختی باشد. راه‌هایی وجود دارد که می‌توانیم خواب را حتی در افراد مسن‌تر بهبود دهیم.»

منبع: هلت دی نیوز