

القيولة تزيد خطر الإصابة بالزهايمر

الخلدج

كشفت دراسة أجراها باحثون في جامعة «جونز هوبكينز» الأمريكية في بالتيمور بولاية ميريلاند، أن القيلولة المرتبطة بعادات نوم غير منتظمة، تزيد من خطر الإصابة بالزهايمر.

وذكر الباحثون في «كلية جونز هوبكينز بلومبيرج للصحة العامة» التابعة للجامعة، أنه بالاعتماد على تحليل بيانات المرضى المشاركين في الدراسة المطولة والتي استمرت لأعوام، فإن الأشخاص الذين كانوا يشعرون بالنعاس الشديد في فترة ما بعد منتصف النهار كانوا معرضين لتجمع بروتين «أميلويد بيتا» بين خلايا أدمغتهم أكثر من أقرانهم الآخرين، ويعد هذا البروتين أحد العلامات الدماغية الأساسية لمرض الزهايمر.

وفقاً للدراسة التي نشرت في مجلة «سليب» التي تطبعها «دار نشر جامعة أكسفورد»، فإن عادات النوم غير المنتظمة يمكن أن تزيد من تطور هذا النوع من الخرف، وهذا يدل على أن النوم الليلي بشكل كاف ولمدة 8 ساعات يمكن أن يكون الوسيلة الأفضل للوقاية من مرض الزهايمر.

وقال آدم سبير، الأستاذ المساعد في الجامعة الأمريكية والذي أشرف على الدراسة: إذا اكتشفنا بشكل عميق أن اضطرابات النوم تسهم في الإصابة بالزهايمر، يمكننا مستقبلاً معالجة المرضى المصابين بمشاكل النوم لتجنب نتائجه السلبية.

