

## النوم ساعات قليلة مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالخرف



باريس-أ.ف.ب

تبيّن أن للنوم ست ساعات، أو أقل، في الليلة بين سن الخمسين والسبعين، صلة بزيادة خطر الإصابة بالخرف، وفق دراسة جديدة تابعت نحو ثمانية آلاف بالغ بريطاني لأكثر من 25 عاماً.

وأظهرت الدراسة التي نُشرت، الثلاثاء، في مجلة «نيتشر كومونيكيشنز» أن خطر الإصابة بالخرف يكون أعلى بنسبة 20 إلى 40 في المئة لدى الأشخاص الذين ينامون فترة قصيرة، والذين تكون مدة نومهم تساوي ست ساعات في الليلة، أو أقل، عند سن الخمسين أو الستين، مما هو لدى أولئك الذين يمضون ليالي «عادية» لا يقل فيها النوم عن سبع ساعات. واستنتجت هذه الدراسة الصادرة عن «المعهد الوطني الفرنسي للصحة والبحوث الطبية» وجامعة «باريس» بالتعاون مع جامعة «يونيفرسيتي كوليدج» في لندن، أن ثمة صلة بين مدة النوم وخطر الإصابة بالخرف، لكنها لم تتوصل إلى تأكيد علاقة السبب بالنتيجة. ولاحظت الباحثة سيفيرين سابيا، وزملاؤها، أيضاً أن خطر الإصابة بالخرف أعلى بنسبة 30 في المئة لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و70 عاماً، والذين ينامون بشكل منهجي لمدة قصيرة، بغض النظر عن مشاكلهم الصحية القلبية الوعائية المحتملة، أو التمثيل الغذائي، أو الاكتئاب، وهي عوامل الخطر للخرف. وأجرى المشاركون في الدراسة تقويماً ذاتياً لمن مدة نومهم ست مرات بين عامي 1985 و2015. وفي عام 2012، وضع نحو 3900 منهم أيضاً ساعة مقياس التسارع التي تلتقط الحركة أثناء النوم ليلاً من أجل التحقق من دقة تقديراتهم، ما أكد النتائج المتعلقة بخطر الإصابة بالخرف على مدى فترة امتدت إلى مارس/ آذار 2019.

وتسجّل سنوياً في كل أنحاء العالم نحو عشرة ملايين إصابة جديدة بالخرف، بما في ذلك مرض الزهايمر، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية. وكثيراً ما يضعف النوم عند المرضى المصابين به. ومع ذلك، تشير مجموعة متزايدة من الأدلة البحثية إلى أن أنماط النوم قبل ظهور الخرف من المحتمل أيضاً أن تساهم في تطور المرض.

وشدد «المعهد الوطني الفرنسي للصحة والبحوث الطبية» على أن هذه النتائج تُظهر أن النوم في منتصف العمر يمكن أن يؤدي دوراً في صحة الدماغ، ويؤكد تالياً أهمية عادات النوم الجيدة للصحة. وأشارت مجلة «نيتشر» إلى أن

الأبحاث المستقبلية قد تتمكن من تحديد ما إذا كان تحسين أنماط النوم يساعد في الوقاية من الخرف. ورأت الدكتورة سارة إيماريسيو، من صندوق أبحاث مرض الزهايمر أن «الإقلاع عن التدخين، والاستمرار في النشاط الذهني والبدني واتباع نظام غذائي متوازن، والتحكم في مستويات الكوليسترول وضغط الدم، تشكل عوامل قد تساعد «في الحفاظ على صحة أدمغتنا مع التقدم في العمر».