

دراسة: غياب النوم العميق ليلاً يقود إلى الإصابة بالخرف



كشفت دراسة جديدة، أن تراجع النوم العميق ليلاً أو ما يُعرف بـ «موجة النوم البطيئة» مع التقدم في العمر، قد يزيد من خطر الإصابة بالخرف.

ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يعانون انخفاضاً أكبر في موجة النوم البطيئة مع مرور الوقت، كانوا أكثر عرضة لـ CNN للإصابة بالخرف خلال السنوات الـ 17 التالية من المتابعة، وفقاً لشبكة

والأستاذ المساعد بعلم «JAMA Neurology» وبحسب ماثيو ب. بايس، كبير مؤلفي الدراسة المنشورة في مجلة النفس وعلم الأعصاب في جامعة «موناخ» بأستراليا، فإن الموجة البطيئة، التي تعتبر المرحلة الثالثة من النوم، مهمة لصحة الدماغ.

وأضاف: «خلال هذه المرحلة يزيل الجسم المواد غير المرغوب فيها، أو التي يحتمل أن تكون ضارة، من الدماغ، منها «بروتين بيتا أميلويد، المؤشر البارز على الإصابة بمرض الزهايمر».

وتبيّن من نتائج الدراسة أنّ التراجع المزمن في موجة النوم البطيء، بدلاً من التباينات الفردية في أي وقت من الأوقات، مهم للتنبؤ بمخاطر الإصابة بالخرف.

وقد درس الباحثون 346 شخصاً يبلغون من العمر 69 عاماً كمعدّل وسطي، شاركوا في دراسة فرامنغهام للقلب، وأكملوا دراستين حول النوم أثناء الليل، الأولى بين عامي 1995 و1998 والثانية بين عامي 1998 و2001، خضعوا خلالها لمراقبة نومهم.

وتحدد دراسة فرامنغهام للقلب، التي أطلقها المعهد الوطني الأمريكي للقلب والرئة والدم في عام 1948، العوامل المشتركة التي تسهم في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقام الباحثون أيضاً بالتحقيق في ما إذا كانت أي تغييرات بكمية نوم الموجة البطيئة التي حصل عليها المشاركون مرتبطة بتطور الخرف لمدة تصل إلى 17 عاماً بعد إكمال دراسات النوم.

في هذه الفترة، تم تشخيص إصابة 52 مشاركاً بالخرف. وارتبط كل انخفاض بنسبة الموجة البطيئة من النوم سنوياً بزيادة خطر الإصابة بالخرف بنسبة 27%، وزيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر بنسبة 32%. كما يتسارع معدل فقدان النوم البطيء بدءاً من بلوغ عمر الـ 60 عاماً، ويبلغ ذروته بين عامي 75 و80 عاماً، ثم يتباطأ بعد ذلك.

أما أولئك الذين يعانون تراجعاً في مرحلة الموجة البطيئة من النوم العميق كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وتناول الأدوية التي تؤثر في النوم، ويحملون الجين الذي يجعل الناس أكثر عرضة لخطر الإصابة (APOE ε4 allele) بمرض الزهايمر.