

النوم الجيد وقاية من الخرف



إعداد: مصطفى الزعبي

الخرف فقدان تدريجي للقدرات المعرفية، مثل الذاكرة، وله تأثير على الأنشطة اليومية للشخص. ويمكن أن يكون سببه عدداً من الأمراض المختلفة، بما في ذلك مرض الزهايمر، وهو الشكل الأكثر شيوعاً، ويحدث الخرف بسبب فقدان الخلايا العصبية على مدى فترة طويلة من الزمن، ونظراً لأنه بحلول الوقت الذي تظهر فيه الأعراض، تكون العديد من التغييرات في الدماغ قد حدثت بالفعل، ويركز العديد من العلماء على دراسة عوامل الخطر والحماية من الخرف، وعامل الخطر، أو على العكس من ذلك، عامل الحماية، هو حالة أو سلوك يزيد أو يقلل من خطر الإصابة بمرض ما، لكنه لا يضمن أياً من النتيجة. وبعض عوامل الخطر لمرض الزهايمر والخرف، مثل العمر أو الوراثة، غير قابلة للتعديل، ولكن هناك العديد من العوامل الأخرى التي يمكن التأثير عليها، وتحديدًا عادات نمط الحياة وتأثيرها على الصحة العامة.

وتشمل عوامل الخطر: الاكتئاب، قلة النشاط البدني، العزلة الاجتماعية، ارتفاع ضغط الدم، السمنة، السكري، الإفراط في التدخين، فضلاً عن قلة النوم، والتي قال الباحثون عنها: «راقبنا نوم الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكثر

لمعرفة من أصيب بالخرف أو لم يصاب به، حيث يعد النوم عامل خطر أو وقائياً ضد الخرف والنوم يلعب دوراً أساسياً في عدد من وظائف المخ، مثل الذاكرة، وبالتالي يمكن أن يلعب النوم الجيد دوراً حيوياً في الوقاية من «الخرف».

والنوم مهم للحفاظ على اتصالات جيدة في الدماغ، وكشفت الأبحاث مؤخراً أن النوم له وظيفة مشابهة لوظيفة شاحنة القمامة بالنسبة للدماغ: يمكن أن يكون النوم العميق حاسماً للتخلص من النفايات الأيضية من الدماغ، بما في ذلك إزالة بروتينات معينة، مثل تلك المعروفة بتراكمها في الدماغ، من الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر. ومع ذلك، لا تزال هناك حاجة إلى توضيح الروابط بين النوم العميق والخرف.

النوم العميق

أثناء النوم ليلاً، نمر بعدة مراحل نوم تتعاقب بعضها بعضاً وتكرر. وينقسم إلى نوم حركة العين غير السريعة الخفيف ونوم حركة العين غير السريعة العميق، ويسمى أيضاً نوم «الموجة البطيئة»، ويرتبط هذا الأخير بالعديد من الوظائف التصالحية، بعد ذلك، مرحلة نوم حركة العين السريعة وهي المرحلة المرتبطة عموماً بأكثر الأحلام حيوية، ويقضي الشخص البالغ عموماً نحو 15 إلى 20 في المئة من كل ليلة في نوم عميق.

وهناك تغيرات في النوم شائعة عند البالغين، مثل الذهاب إلى السرير والاستيقاظ مبكراً، والنوم لفترات زمنية أقصر وأقل عمقاً، والاستيقاظ بشكل متكرر أثناء الليل.

فقدان النوم والخرف

تم تقييم المشاركين في دراسة فرامنغهام للقلب باستخدام تسجيل النوم «المعروف باسم تخطيط النوم» في مناسبتين، أخرى في الفترة 2001-2003 بفارق خمس سنوات تقريباً، في الفترة 1995-1998 ومرة

وأظهر العديد من الأشخاص انخفاضاً في نومهم العميق البطيء على مر السنين، كما هو متوقع مع تقدم السن. وعلى العكس من ذلك، ظلت كمية النوم العميق لدى بعض الأشخاص ثابتة أو حتى زادت.

وقام فريقنا من الباحثين في دراسة فرامنغهام للقلب بمتابعة 346 مشاركاً تتراوح أعمارهم بين 60 عاماً وأكثر لمدة 17 عاماً أخرى لمراقبة من أصيب بالخرف ومن لم يُصَب به.

وارتبط فقدان التدريجي للنوم العميق مع مرور الوقت بزيادة خطر الإصابة بالخرف، أياً كان السبب، وخاصة الخرف الناتج عن مرض الزهايمر، وكانت هذه النتائج مستقلة عن العديد من عوامل الخطر الأخرى للخرف.

ويساعد اعتماد عادات نوم جيدة، مثل الذهاب إلى السرير والاستيقاظ في أوقات ثابتة أو تجنب الضوء الساطع أو الأزرق في السرير، مثل ضوء الشاشات، وتجنب الكافيين، والحفاظ على وزن صحي، وممارسة النشاط البدني أثناء النهار، والنوم في بيئة مريحة ومظلمة وهادئة في تحسين الصحة.