دراسة تؤكد وجود علاقة بين النوم ومرض الزهايمر

وجدت دراسة جديدة أن "اضطرابات النوم له تأثير على مرض الزهايمر، إذ أن قلته تفاقم احتمال الإصابة بالمرض".

و وفق النتائج التي نشرت في مجلة "علم الأعصاب"، توصل الباحثون إلى أن استخدام الحبوب المنومة للحصول على قسط كاف من النوم يمكن أن يقلل من تراكم كتل سامة من البروتينات في السوائل التي تغسل الدماغ كل ليلة.

ووجد باحثون من جامعة واشنطن في سانت لويس أن "الأشخاص الذين تناولوا سوفوريكسانت، وهو علاج شائع للأرق، لمدة ليلتين في عيادة النوم شهدوا انخفاضا طفيفا في اثنين من البروتينات، أميلويد بيتا وتاو، التي تتراكم في مرض الزهايمر"

وامتدت الدراسة ليلتين فقط وشملت "38 مشاركا" في منتصف العمر لم تظهر عليهم أي علامات على ضعف الإدراك ولم يكن لديهم مشاكل في النوم.

ورغم أن الدراسة قصيرة وشملت مجموعة صغيرة من البالغين الأصحاء، إلا أنها دليل مهم على العلاقة بين النوم والعلامات الجزيئية لمرض الزهايمر.

وتحذر الدراسة أن اضطرابات النوم قد تكون علامة تحذير مبكر لمرض الزهايمر الذي يسبق الأعراض الأخرى، مثل فقدان الذاكرة والتدهور المعرفي.

وبحلول الوقت الذي تتطور فيه الأعراض الأولى، تكون مستويات أميلويد بيتا غير الطبيعية قد بلغت ذروتها تقريبا، وشكلت كتلا تسمى اللويحات التي تسد خلايا الدماغ.

ويعتقد الباحثون أن "تعزيز النوم يمكن أن يكون أحد السبل لدرء مرض الزهايمر ، من خلال السماح للدماغ النائم بتنظيف نفسه من البروتينات المتبقية ومنتجات النفايات الأخرى في اليوم".