



کیفیت خواب

کیفیت خواب بسیار مهم است، خواب می تواند از بیماری دمانس جلوگیری کند

نام نویسنده ی مقاله: Nicola von Lutterotti

افرادی که به طور ارثی، نوع خاصی از پروتئین APOE را دارند به احتمال بالایی مبتلا به بیماری آلزایمر – دمانس می شوند. علیرغم این امر، یک خواب راحت و آرامش بخش می تواند مانع از بیماری شود. این موضوع، نتیجه ی پژوهش دانشمندان کانادایی می باشد.

افرادی که بطور ارثی دارای نوع خاصی از پروتئین به نام APOE هستند که در سوخت و ساز چربی دخالت دارد، بطور خیلی جدی در معرض تهدید بیماری آلزایمر – دمانس قرار دارند. با این وجود یک خواب راحت می تواند از ابتلا به بیماری جلوگیری کرده و یا حداقل شروع آن را به تأخیر بیندازد.

این نتیجه ی تازه ترین تحقیق اندرو لیم (۱) از دانشگاه تورنتو- کانادا است.

افراد شرکت کننده در تحقیق ۷۰۰ نفر مرد و زن با معدل سنی ۸۲ سال بوده و همه درخانه های خودشان زندگی می کردند(نه در آسایشگاه) و در زمان شرکت درپژوهش، هیچکدام مبتلا به دمانس نبودند. آزمایشات ژنتیکی نشان دادند که ۱۵۰ نفر از شرکت کنندگان دارای ژن APOE هستند. همینطورژن الل اپسیلون ۴. طبق گزارش محققان در JAMA Neurology شماره ی ۷۰ صفحه ی ۱۵۴۴ می بایست ظرف مدت شش سال تقریبا ۱۰۰ نفر از این شرکت کنندگان به بیماری آلزایمر – دمانس مبتلا می شدند که از میان آنها ۳۱ نفر دارای نوع نامناسب یا پرخطرژن APOE بودند. تحقیقات تا کنون نشان داده اند که بطور آشکاری افراد مبتلا به آلزایمر قبل از ابتلا، اکثرا شبها خیلی بد خوابیده و خواب راحتی نداشته اند.

تفاوت معنی دار

این موضوع مربوط می شود به شرکت کنندگانی که دارای ژن پرخطر APOE بودند: هرچقدر که، تعداد بیدارشدن های شبانه ی این افراد زیاد بودو به تبع آن خواب آرامش بخش و عمیقی نداشتند، به همان اندازه هم ابتلا آنان به دمانس بیشتر بود. برعکس، شرکت کنندگانی که طول شب را راحت خوابیده و کمتر بیدار شده بودند مبتلا به دمانس نشدند و این تفاوت، بسیار بزرگ و معنی دار بود: بسته به اینکه شرکت کنندگان در تحقیق با ژن پرخطر در طول شب زیاد بیدار می شدند یا Andrew Lim (۱) به ندرت، ریسک ابتلا به آلزایمر، دو تا چهار برابر بیشتر از مردان و زنانی بود که ژن بدون خطر را داشتند. یعنی چنانچه افرادی با ژن پرخطر، شبها کمتر بیدار شوند و خواب راحتی داشته باشند و افرادی با ژن بی خطر، شبها مرتب بیدار شوند و خواب آرامش بخشی نداشته باشند احتمال ابتلا این افراد به آلزایمر – دمانس دو تا چهار برابر بیشتر (از مردان و زنانی با ژن پرخطر و خواب آرامش بخش) است. همچنین افرادی که هیچیک از انواع ژن (چه پرخطر و چه بی خطر) دمانس را نداشته و الل اپسیلون ۴ را داشتند، به هر نسبتی که شبها کمتر بیدار می شدند و خواب راحت داشتند، به همان نسبت هم از نظر روانی، دارای روحیه ای سالم تر و قوی تر بودند.

با مطالعات کالبدشکافی که روی ۲۰۰ نفر از درگذشتگان انجام شد، این تیم تحقیق به این نتیجه رسیدند که خواب بد موجب افزایش رسوبات آمیلوئید بتا و چیزهای دیگر در مغزی شود که این رسوبات با تولید پروتئین مسبب بیماری آلزایمر، مرتبط است.

منبع: <http://www.faz.net/aktuell/wissen/mensch-gene/studie-schlafqualitaet-ist-entscheidend-schlaf-schuetzt-vor-demenz-12750438.html>