إن كان نومك كثير الأحلام، فاحتمالات إصابتك بالخرف أقل!



التاريخ: 23 أغسطس/آب 2017. المصدر: الأكاديمية الأميركية لعلم الأعصاب American Academy of Neurology/AAN

قد يكون لدى الناس الذين لا يحصلون كثيرًا على نوم حركات العين السريعة **Rapid Eye Movements/REM** خطرًا أكبر لتطور الخرف، ووفقًا لدراسة جديدة نُشِرَت على الإنترنت في **23** أغسطس/آب **2017** في إصدار **Neurology®** من المجلة الطبية للأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب **The American Academy of Neurology**، فإن نوم الريم (نوم حركات العين السريعة / **REM**) هو مرحلة النوم التي تحدث فيها الأحلام.

وهناك خمس مراحل من النوم: المرحلة الأولى هي النوم الخفيف، المرحلة الثانية هي عندما يبدأ الجسم بالتحضير لنوم أعمق (يتضمن

المرحلتين الثالثة والرابعة)، المرحلة الخامسة هي نوم الريم (**REM Sleep**). وخلال مرحلة الحلم هذه، تتحرك العينان بسرعة، ويزداد نشاط الدماغ، وكذلك ترتفع درجة حرارة الجسم، كما يتسرع كل من النبض والتنفس. وتحدث أول مرحلة (**REM**) بعد نحو ساعة إلى ساعة ونصف من بداية النوم، ثم تتكرر عدة مرات طوال الليل خلال تكرر الحلقات.

يقول ماثيو بي. بيس **Matthew P. Pase** البروفيسور في جامعة سوينبرن للتكنولوجيا **Swinburne University of Technology** في أستراليا: "إن اضطرابات النوم شائعة في الخرف، ولكن معرفتنا قليلة حول مراحل النوم المختلفة وإمكانية ارتباطها بزيادة خطورة الخرف. لقد بدأنا باكتشاف أي مراحل النوم قد تكون مرتبطة بالخرف، ولم نجد علاقة له مع النوم العميق، بل وجدنا علاقة له مع نوم الريم".

ولأجل هذه الدراسة، وضع الباحثون **321** شخصًا عامًا من ماساتشوستس **Massachusetts** مع متوسط عمر **67** والذين شاركوا في دراسة فرامنغهام للقلب تحت التجربة. وخلال تلك الدراسة، قيست دورات النوم لكل مشارك، فجمع الباحثون بيانات النوم ثم تابعوا المشاركين لمدة بمتوسط **12** عامًا. وخلال ذلك الوقت، شُخِّص **32** شخصًا يعانون من إحدى أشكال الخرف، و**24** منهم حُدِّدت إصابتهم بمرض آلزهايمر.

وقضى الأشخاص الذين تطور لديهم الخرف نحو **17%** من وقت نومهم في نوم الريم، وذلك مقارنة مع **20%** لأولئك الذين لم يتطور الخرف لديهم. وبعد تعديل العمر والجنس، وجد الباحثون روابط بين كلٍّ من نسبة مئوية أقل لنوم الريم ووقت أطول للوصول إلى مرحلة نوم الريم، وخطورة أكبر للإصابة بالخرف.

وفي الواقع، كان هناك لكل انخفاض بنسبة **1%** في نوم الريم زيادة بنسبة **9%** في خطورة الخرف. وكانت النتائج مماثلة بعد تعديل الباحثين لعوامل أخرى يمكن أن تؤثر على النوم أو على خطورة الخرف، كعوامل أمراض القلب، وأعراض الاكتئاب، واستخدام الأدوية. ولم ترتبط مراحل أخرى للنوم مع زيادة خطورة الخرف.

ويقول بيس: "تشير نتائجنا إلى أن نوم الريم مؤشرٌ للخرف. الخطوة التالية ستكون تحديد سبب ترافق انخفاض نوم الريم بخطر أكبر للخرف. بعد توضيح دور النوم في بدء الخرف، فإن أملنا في نهاية المطاف هو تحديد الطرق الممكنة للتدخل بحيث نؤخر الخرف أو حتى نمنعه". وتشمل قيود الدراسة صغر حجم العينة، ولا بد من إجراء دراسات على مجموعات أكبر من الناس لتأكيد النتائج. ولم تتوافر هناك أيضًا بيانات متاحة عن المناوبات الليلية في العمل بين المشاركين في الدراسة، والتي قد تسبب أنماطًا غير عادية للنوم، وربما تؤدي إلى اضطرابات النوم.

- التاريخ: 2018-05-31
- التصنيف: أمراض نفسية وعصبية

#الخرف #اضطرابات النوم #الزهايمر

المصادر

- ScienceDaily
- الورقة العلمية

المساهمون

- ترجمة

- علي منصور
- مُراجعة
  - لمى زهر الدين
- تحرير
  - رأفت فياض
  - شذى رزوق
- تصميم
  - أسامة أبو حجر
- نشر
  - كرم الحلبي