

قلة ساعات النوم لدى كبار السن تزيد من خطر الإصابة بالخرف

20 أكتوبر، 2024



توصلت دراسة جديدة إلى أن كبار السن الذين ينامون 6 ساعات أو أقل في الليلة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بـ الخرف وغيره من المشكلات الإدراكية. وأجرى الباحثون في جامعة ستانفورد قياسا لمخاطر الإصابة بالخرف لدى كبار السن (الذين تتراوح أعمارهم بين 65 و 85 عاما) وقدراتهم الإدراكية، ووجدوا خطرا أكبر في هؤلاء المرضى الذين ينامون بانتظام 6 ساعات أو أقل مقارنة بمن ينامون 7 أو 8 ساعات.

وكان كبار السن الذين ناموا 9 ساعات أو أكثر يعانون أيضا من انخفاض في الوظائف الإدراكية ومشاكل صحية أخرى، لكن الباحثين لم يجدوا نفس مخاطر الإصابة بالخرف في هذه المجموعة.

وتوضح النتائج مدى أهمية الحفاظ على دورة نوم صحية للبالغين، خاصة مع تقدمهم في السن.

ومع تقدم البالغين في العمر، من الشائع أن تتغير أنماط نومهم أو تتعطل، ما يؤدي إلى نوم أطول أو أقصر أو أكثر غير منتظم.

وقد يكون هذا الاضطراب مرتبطا بمرض ألزهايمر وغيره من أشكال الخرف، ما يؤثر على قدرة كبار السن على تذكر المعلومات وحل

المشكلات ومتابعة السلوكيات اليومية.

ويمكن أن يحدث اضطراب النوم أيضا بسبب الاكتئاب وأمراض القلب والأوعية الدموية وحالات أخرى.

وتقدم دراسة جديدة من جامعة ستانفورد أدلة إضافية على العلاقة بين النوم ووظيفة الدماغ، حيث اشتملت على سجلات صحية لنحو 4400 مريض، تتراوح أعمارهم بين 65 و85 عاما.

وقد خضع هؤلاء المرضى لفحوصات على الدماغ واختبارات معرفية أخرى، لكن لم يتم تشخيص إصابتهم بالخرف.

وتم استخلاص هذه البيانات من تحقيق طويل الأمد لمرض ألزهايمر، تم إجراؤه في 67 عيادة في الولايات المتحدة وكندا وأستراليا واليابان.

وصنف الباحثون هؤلاء المرضى وفقا لطول مدة نومهم. وتم الإبلاغ عن أوقات النوم من قبل المرضى، ولم يتم قياسها بواسطة متتبع النوم.

وقال الباحثون إن وقت النوم الموصى به لكبار السن هو 7 إلى 8 ساعات، و6 ساعات أو أقل تقابل النوم القصير، بينما 9 ساعات أو أكثر تقابل النوم الطويل.

وفي الدراسات السابقة، عانى المرضى الذين ينامون أقل من 6 ساعات وأكثر من 9 ساعات من نتائج صحية أسوأ، على الرغم من أن النوم القصير يميل إلى أن يكون أكثر خطورة.

وقام الباحثون في جامعة ستانفورد بقياس مستويات بيتا أميلويد، وهو بروتين في الدماغ يوجد عادة في مستويات عالية عندما يصاب المرء بمرض ألزهايمر.

وبالإضافة إلى ذلك، استخدم الباحثون عدة اختبارات للذاكرة والانتباه والمهارات المكانية والوظيفة التنفيذية لتحديد القدرات المعرفية للمرضى.

ووجد الباحثون أن هؤلاء المرضى الذين ينامون لمدة 6 ساعات أو أقل في الليلة كانوا أكثر عرضة للإصابة بالخرف، والمرضى الذين يعانون من قلة النوم لديهم مستويات أعلى من بيتا أميلويد.

وقال جو وينر، باحث ما بعد الدكتوراه في ستانفورد والمؤلف الرئيسي للدراسة لشبكة "سي إن إن إن"، إن "أميلويد بيتا هو أحد

العلامات الأولى التي يمكن اكتشافها في تطور مرض ألزهايمر".

وأضاف "في مرض ألزهايمر، تبدأ بروتينات أميلويد بيتا في التراكم في جميع أنحاء الدماغ، وتلتصق ببعضها البعض في لويحات".

وتتماشى النتائج التي توصلت إليها دراسة ستانفورد مع الأبحاث السابقة التي أظهرت أن النوم الأقصر قد يكون مرتبطا بالخرف.

ووجد الباحثون في جامعة ستانفورد أن أداء المرضى الذين يعانون من قلة النوم كان أسوأ في اختبارات الذاكرة، بينما كان أداء من نومهم أطول (9 ساعات أو أكثر) أسوأ في اختبارات الوظائف التنفيذية، التي تقيس قدرة الدماغ على التبديل بين المهام المختلفة.

وكان لدى المرضى الذين يعانون من طول النوم مستويات طبيعية من مادة بيتا أميلويد، ما يشير إلى أن خطر الإصابة بالخرف لديهم ليس شديدا مثل أولئك الذين يعانون من قلة النوم.

ووجد الباحثون أن كلا ممن يعانون من النوم المنخفض والعالي كانوا أكثر عرضة لأخذ قيلولة خلال النهار.

وبالإضافة إلى ذلك، كان لدى مرضى النوم المنخفض والعالي مؤشر كتلة جسم أعلى وأعراض الاكتئاب.