

دراسة تكشف ارتباط الاستيقاظ المتكرر ليلاً بزيادة خطر الإصابة بالخرف

17 أغسطس، 2026



أظهرت دراسة نشرتها مجلة "Sleep" أن كثرة الاستيقاظ أثناء الليل قد تُعد مؤشراً مبكراً لاحتمالية الإصابة بالخرف، قبل ظهور الأعراض السريرية للمرض.

حلل باحثون أنماط النوم لدى أكثر من 500 متطوع لا يعانون من مشكلات صحية، وقاموا بحساب المخاطر الجينية للإصابة بالخرف لكل مشارك بناءً على بياناته الوراثية. وأوضحوا أن الأشخاص في الفئة العمرية بين 50 و69 عاماً، ممن لديهم مخاطر جينية مرتفعة، كانوا يختبرون تكراراً أكبر لنوبات الاستيقاظ الجزئية الليلية، وهي نوبات قصيرة من نشاط الدماغ لا تؤدي إلى صحو كاملة، لكنها تعطل بنية النوم الطبيعية.

وأشار فريق الدراسة إلى أن هذه العلاقة لم تظهر لدى المشاركين الأصغر سناً. وركز الباحثون أيضاً على منطقة "البقعة الزرقاء" في جذع الدماغ، وهي منطقة صغيرة تشارك في تنظيم دورة النوم واليقظة، وتُعتبر من أوائل المناطق التي تتراكم فيها البروتينات غير

الطبيعية المرتبطة بمرض ألزهايمر. اضطرابات النوم كمؤشر مبكر

وأضاف العلماء أن اضطرابات النوم قد تعكس تغيرات مبكرة في وظيفة هذه المنطقة الدماغية، قبل سنوات من ظهور أعراض المرض. وأكدوا أن النتائج الحالية تُعد ارتباطاً إحصائياً وليست وسيلة تشخيصية معتمدة حتى الآن، لكنهم يرون أن تحليل أنماط النوم مستقبلاً قد يصبح أداة بسيطة للكشف عن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالخرف.

وفي السياق ذاته، يُذكر أن دراسة علمية حديثة أظهرت أن النوم المنتظم لأكثر من 8.5 ساعات ليلاً قد يرتبط بارتفاع مستويات بروتين يُعتبر من المؤشرات المبكرة للإصابة بمرض ألزهايمر.