



النوم على الجانب يحد من مخاطر الزهايمر وباركنسون

كشفت دراسة جديدة أن الوضعية التي ننام عليها يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحة جهازنا العصبي. ويقول الباحثون أن النوم على الجانب قد يساعد على إزالة الفضلات من المخ التي تساهم في الأمراض العصبية مثل الزهايمر وباركنسون.



science.ma

استعمل فريق دولي من العلماء بقيادة باحثين من جامعة ستوني بروك بالولايات المتحدة فحوصات الرنين المغناطيسي لتصوير أدمغة الفئران، ووجدوا أن المسارات الغليمفاوية للحيوانات - التي تدخل ضمن النظام الذي يزيل النفايات الكيميائية من المخ - سهلت مهمتها عندما نامت القوارض على جوانبها.

وقد مكنت هذه التقنية الباحثين من مراقبة كيفية تصفية السائل النخاعي عبر الدماغ وتمرير النفايات إلى السائل الخلالي بين الخلايا من أجل تخليص الدماغ منها. وتشمل هذه النفايات الأميلويد وبروتينات تاو،

والتي يمكن أن تعوق عمل الدماغ إذا سمح لها بالتراكم.

وتقول هيلين بنفنيست الباحثة الرئيسية: "لقد أظهر التحليل لنا باستمرار أن النقل الغليمفاوي كان أكثر فعالية في النوم على الجانب بالمقارنة مع النوم على الظهر أو النوم على البطن". وقد أتت هذه النتائج التي نشرت في دورية علم الأعصاب، بمثابة أخبار جيدة لمعظم الأشخاص، خاصة وأن النوم على الشق الأيمن أو الأيسر هو الأكثر شيوعاً بين الناس.

المصدر: [ساينس أليرت](#)