



# النوم يساعد الدماغ على التخلص من السموم

يقول باحثون امريكيون من جامعة المركز الطبي روتشستر في نيويورك، أنه عندما ينام الدماغ يقوم بعملية التخلص من للسموم الضارة، وبذلك قد يحد من خطر الإصابة بالزهايمر.



اثناء النوم يقوم نظام يسمى "غليمفاتيك the glymphatic system" بحمل السموم أو المواد التي تنتجها الخلايا العصبية "العصبونات" أثناء النشاط العادي خارج الدماغ.

Video schematic of glymphatic flow

أظهرت دراسات عند الفئران أن هذا النظام أصبح أكثر نشاطا عند النوم ، وقد تصل الفعالية إلى عشر مرات أكثر خلال فترة النوم.

وجدت أيضا الدكتورة ميكان نيدرغارد وفريقها أن خلايا الدماغ تنقلص بحوالي 60 في المائة من حجمها لتسمح بعملية تنظيف أكثر فعالية.

يظهر هذا الإكتشاف أهمية النوم بالنسبة للإنسان والحيوان، ومدى ارتباطه بالحياة، كما يجيب على عدة أسئلة فلسفية عن مدى حاجتنا للنوم.

المرجع: [1](#)