



## النوم ضد مرض الزهايمر

دراسة جديدة تربط النوم بتشكل لويحات الخرف (plaque séniles) المتواجدة بكثرة في ادمغة الأشخاص المصابين بالزهايمر. نتائج هذه الدراسة يمكن ان تقودنا للعلاجات هدفها تحسين جودة النوم للحد من تطور المرض. فما علاقة النوم بالزهايمر؟



©adwriter, Flickr, cc by nc 2.0

داء الزهايمر هو مرض مرتبط بالفقدان التدريجي للوظائف المعرفية. والأشخاص المصابون يفقدون ذاكرتهم شيئاً فشيئاً ويجدون صعوبة في التعلم ولا يستطيعون مواجهة الحياة اليومية بشكل عاد وهم في الغالب يحتاجون للشخص آخر إلى جانبهم. الانتشار المهول لهذا المرض في انحاء العالم جعل منه إحدى اولويات البحث العلمي.

لاحظ باحثون من جامعة "جون هوبيكنز في بالتيمور" ان الأشخاص المصابين بالزهايمر لا ينامون بشكل جيد مقارنة بالأشخاص العاديين، فتساءلوا عن العلاقة بين النوم وتشكل لويحات الخرف (لويحات الخرف هو تكتل لمجموعة من البروتينات في خلايا الدماغ للأشخاص المصابين بالزهايمر).

لفهم هذه الملاحظات قام الباحثون باختيار 70 شخصاً في صحة جيدة وبمعدل عمر يناهز 76 سنة، ودرسوا طبيعة نومهم (صعوبة النوم، كمية النوم، النهوض المبكر وعدد مرات الاستيقاظ من النوم)، بعد ذلك لاحظوا تشكل وانتشار لويحات الخرف باستعمال تقنيات التصوير الطبي للدماغ. نتائج هذه الدراسة التي نشرت في مجلة علم الأعصاب "جاما" تثبت وجود علاقة بين عدد ساعات النوم وتشكل اللويحات حيث أن قلت النوم تزيد من وتيرة تشكل اللويحات وبالتالي ترفع من احتمال الإصابة بمرض الزهايمر.

دراسة أخرى تؤكد هذه النتائج وتثبت أنال دماغ يتخلص بشكل كبير من المواد السامة عند النوم. الباحثون في هذه الدراسة اثبتوا أن وتيرة التخلص من البروتينات المسؤولة عن تشكل لويحات الخرف يكون مضاعفا عند نوم الفئران.

و يأمل الباحثون في تطوير طرق علاجية تعتمد على تحسين النوم للتصدي لهذه الأمراض.

المصدر: 1