

النوم أكثر من 9 ساعات يضاعف إصابات الزهايمر



الأحد 26 فبراير 2017 03:02 م

حدّثت دراسة أميركية من أن النوم أكثر من 9 ساعات ليلاً، يزيد فرص الإصابة بالزهايمر وخرف الشيخوخة

الدراسة أجراها علماء أعصاب في جامعة بوسطن الأميركية، ونشروا نتائجها اليوم الأحد، في دورية (Neurology) العلمية

وللوصول إلى نتائج الدراسة، فحص فريق البحث سجلات البيانات الطبية لأكثر من 5 آلاف و209 من الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و62 عامًا

وكان الهدف من الدراسة في البداية تقييم عوامل خطر أمراض القلب والأوعية الدموية بين الأشخاص الذين يضطرون للنوم لأكثر من 9 ساعات

وطُلب من المشاركين في الدراسة تدوين ساعات النوم في الليل، ولوحظ أن الأشخاص الذين دأبوا على النوم أكثر من 9 ساعات يوميًا كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالخرف والزهايمر بنسبة بلغت 33 في المائة

وبعد ذلك راقب فريق البحث، المشاركين في الدراسة مدة 10 سنوات، لمعرفة العلاقة بين كثرة النوم والزهايمر ووجد أن الأشخاص الذين ينامون بانتظام أكثر من 9 ساعات يوميًا، كانوا أكثر احتمالاً للإصابة بالزهايمر بمعدل الضعف، مقارنة مع أولئك الذين ينامون بمعدل ساعات طبيعي يتراوح بين 7 و8 ساعات

وذكرت قائدة فريق البحث الدكتورة سودها سيشادري، أستاذ علم الأعصاب في جامعة بوسطن أن "الأشخاص الذين ينامون فترات طويلة يوميًا قد يحتاجون لتقييم ورصد مشاكل التفكير والذاكرة".

وخلص تقرير أصدره معهد الطب النفسي في جامعة "كينغز كوليدج" في لندن، بالتعاون مع الاتحاد الدولي للزهايمر، في سبتمبر 2014، إلى أن عدد الأشخاص الذين يعانون من الزهايمر ارتفع بنسبة 22 في المائة خلال الأعوام الثلاثة الأخيرة ليصل إلى 44 مليوناً، وأن العدد سيزداد 3 أضعاف بحلول عام 2050 ليصبح عدد المصابين بالمرض 135 مليوناً تقريباً في العالم، بينهم 16 مليوناً في أوروبا الغربية