

الأرق يسبب تآكل الدماغ ويمكن أن يؤدي إلى مرض الزهايمر



الأربعاء 13 يونيو 2018 03:06 م

كشفت دراسة جديدة أن عدم الحصول على نوم كاف يتسبب في توقف النظام عن الحركة بالإضافة إلى إزالة الخلايا العصبية السليمة

وقال مؤلف الدراسة الدكتور ميشيل بيلسي من جامعة ماركي بوليتيكنيك في إيطاليا: "لأول مرة نقوم بعرض تآكل أجزاء من نقاط الاشتباك العصبي بشكل حرفي من قبل الخلايا النجمية بسبب فقدان النوم".

وتسمح الإشارات العصبية بنقل النبضات العصبية بين الخلايا في حين أن الخلايا النجمية في الجهاز العصبي المركزي تقوم "بتنظيف" الدماغ

وتشير أبحاث سابقة إلى أن إزالة الخلايا العصبية قد ارتبطت بظروف مثل مرض الزهايمر

وقام الباحثون بتحليل أربع مجموعات مختلفة من الفئران، وكانت القوارض في واحدة من المجموعات يسمح لها بشكل كامل بالنوم ما بين ست إلى ثماني ساعات بينما يتم إيقاظ المجموعة الثانية بشكل عفوي أما الثالثة فكانت تعاني من الحرمان من النوم من خلال البقاء مستيقظة لمدة ثماني ساعات، وأما المجموعة الرابعة فتم حرمانها من النوم لخمس أيام متتالية

ووجد الباحثون أنه في الفئران المحرومة من النوم تأكلت لديهم نقاط الاشتباك العصبي بنسبة 13.5% أما الذين حرّموا من النوم لثماني ساعات فكان التآكل لديهم بنسبة 8.4%.

ومن غير الواضح ما إذا كان الحرمان من النوم له نفس التأثير على البشر، ونشرت نتائج الدراسة في مجلة علم الأعصاب

يأتي هذا بعد أن أظهرت الأبحاث التي نشرت في شهر يناير الماضي أن النوم لمدة أقل من ثماني ساعات يرتبط بالقلق والاكتئاب وتوصلت دراسة إلى أن الأرق يجعل الشخص أقل قدرة على التغلب على الأفكار السلبية

وتقول مؤلفة الدراسة البروفيسورة ميريديث كولز من جامعة بينغهامتون، نيويورك: "وجدنا في هذه الدراسة أن الأشخاص لديهم الميول للتمسك بالأفكار السلبية التي تعلق بأذهانهم، وأن تفكيرهم السلبي المرتفع يجعل من الصعب عليهم الانسحاب من السلبية في حياتهم".

وتضيف: "أدركنا بمرور الوقت أنه قد يكون هذا التفكير السلبي المتكرر مرتبطا بالعديد من الاضطرابات المختلفة مثل القلق والاكتئاب وأشياء أخرى".

