

## كشفت دراسة جديدة عن كيف يمكننا إبطاء مرض الزهايمر أو الوقاية منه



النوم نومًا جيدًا لأكثر من ست ساعات في الليلة قد يساعد في الوقاية من أو إبطاء تقدم مرض الزهايمر، وفقا لدراسة جديدة أجرتها جامعة مردوخ الاسترالية.

وقد وجدت الدراسة أن تراكم لويحات بيتا أميلويد(1) في الدماغ، وهي عملية مرتبطة بالإصابة بالمرض وتقدمه،

يرتبط ارتباطًا وثيقًا بأنماط نوم الشخص.

وسلّمت الدراسة الضوء على أن جودة النوم المتدنية، وانخفاض عدد ساعات النوم، ارتبطت بتراكم أسرع لـ لويحات بيتا أميلويد في الدماغ، لدى كبار السن الذين لا تزال ذاكرتهم وتفكيرهم غير متضررة.

وقالت الاستاذ المشارك ستيفاني ريني سميث من مركز الشيخوخة الصحية بجامعة مردوخ، إن النتائج تشير إلى وجود أمل جديد لنا جميعًا.

وقال البروفيسور ريني سميث [Rainey-Smith](#): "مرض الزهايمر هو حالة تشخص تقليديًا في فترة الشيخوخة، ولكن العمليات الباثولوجية ( عمليات تقدم المرض) تبدأ في وقت مبكر جدًا من الحياة".

"لا يوجد حاليًا علاج معروف لمرض الزهايمر، لكن دراستنا تشير إلى أننا لا بد أن ننظر إلى التدخلات الشخصية لتحسين النوم كعامل احتمال قابل للتعديل ضد مرض الزهايمر له إمكانية منع ظهور المرض أو إبطاء تطور / تقدم أعراضه لدى الأشخاص المصابين بالمرض في مراحله المبكرة."

"تضيف النتائج التي توصلنا إليها إلى الأدلة المتعلقة بكيفية يمكن الاستفادة من عوامل نمط الحياة مثل النوم في مكافحة الأمراض التنكسية العصبية."

مؤسسة أبحاث الزهايمر الأسترالية دعمت هذه الدراسة.

وقالت البروفيسور فيكي فأس Vass Vicky، الرئيس التنفيذي لأبحاث الزهايمر في أستراليا: "يسعدنا أننا تمكنا من دعم هذه الدراسة التي تسلط الضوء على أهمية النوم الجيد من أجل صحة وسلامة الدماغ".

"نحن نتطلع إلى معرفة المزيد عن كيف بإمكان تحسين جودة وفترة النوم (بناءً على مقياس مؤشر جودة النوم لبيتسبيرغ PSQI (3، 2)، أن يجعل مرض الزهايمر شيئًا من الماضي."

تضمنت الدراسة الطولية تحليل 189 شخصًا راشدًا غير مصاب بضعف إدراكي يتراوحون في السن بين 60 إلى 80 عامًا، مع توفر بيانات متابعة استمرت ست سنوات، بما في ذلك تصاوير الدماغ.

الدراسة الكاملة بعنوان: كفاءة النوم ومدته دون المستوى الأمثل تتلازم مع تراكم أسرع لـ لويحات أميلويد بيتا

في الدماغ لدى كبار السن غير المصابين بضعف إدراكي، منشورة في مجلة جمعية مرض الزهايمر والخرف: التشخيص والتقييم ومراقبة الأمراض(4).

ووجدت الدراسة أن مدة نوم أقل من 6 ساعات ، في حاملي APOE (5) وكفاءة نوم(6) أقل من % 65، في العينة بأكملها وفي غير حاملي APOE، بتراكم أسرع في الدماغ الذي فيه لويحات بيتا أميلويد(1) .