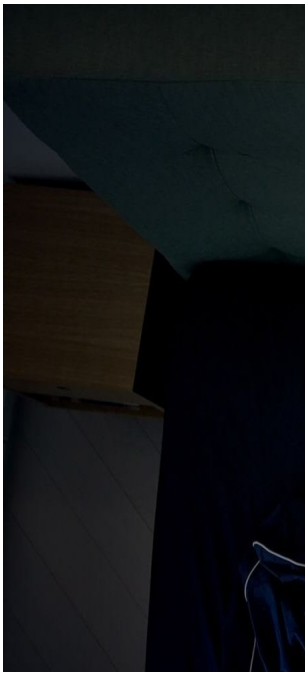
دراسة تحذر: النوم السيئ في عمر الأربعين قد يؤثر على صحة الدماغ



كشفت دراسة جديدة عن أن النوم السيئ في الأربعينات من العمر قد يؤدي إلى شيخوخة الدماغ بشكل أسرع، وقد يظهر التأثير في أواخر الخمسينات.

وقالت الدكتورة كريستين يافي، من جامعة كاليفورنيا في سان فرنسيسكو الأميركية، مؤلفة الدراسة:"تسلط نتائجنا الضوء على أهمية معالجة مشكلات النوم في وقت مبكر من الحياة للحفاظ على صحة الدماغ؛ بما في ذلك الحفاظ على جدول نوم ثابت، وممارسة الرياضة، وتجنب الكافيين قبل الذهاب إلى الفراش، واستخدام تقنيات الاسترخاء".

وأكمل نحو 600 شخص في الأربعينات من العمر استبياناً عن النوم في بداية الدراسة، وكذلك بعد 5 سنوات، وفقاً لما ذكرته صحيفة «نيويورك بوست» الأميركية.

وتضمنت الأسئلة:"هل تواجه عادة صعوبة في النوم؟، وهل تستيقظ عادة مرات عدة في الليل؟ وهل تستيقظ عادة في وقت مبكر للغاية؟.

ولاحظ الباحثون ما إذا كان المشاركون يعانون من 6 سمات: قِصَر مدة النوم، أو سوء جودة النوم، أو مشكلات في النوم، أو صعوبة في البقاء نائمين، أو الاستيقاظ في الصباح الباكر، أو النعاس خلال النهار.

ويوصي الخبراء عموماً بالنوم من 7 إلى 9 ساعات ليلاً.

وقُسم المشاركون إلى 3 مجموعات بناءً على سمات نومهم، وأظهر المشاركون في المجموعة منخفضة المعاناة (نحو 70 في المائة) أنه لم يكن لديهم أي من السمات الـ6 أو واحدة منها.

وكان لدى المشاركين في المجموعة المتوسطة (22 في المائة) سمتان أو 3 سمات. وأولئك في المجموعة العالية (8 في المائة) كان لديهم من 4 إلى 6 من سمات المعاناة أثناء النوم.

وبعد سنوات من بدء الدراسة، خضع المشاركون لفحوص على الجمجمة ساعدت الباحثين في حساب عمر أدمغتهم.

ومع مراعاة العمر، والجنس، وارتفاع ضغط الدم، والسكري... وعوامل أخرى، حدد الباحثون أن أدمغة المجموعة المتوسطة كانت أكبر سناً بمقدار 1.6 عام في المتوسط من أدمغة المجموعة المنخفضة. وكان متوسط عمر أدمغة المجموعة المرتفعة أكبر سناً بمقدار 2.6 عام.

ومن بين عادات النوم الستة التي شملتها الدراسة، ارتبطت نوعية النوم السيئة، وصعوبته، والاستيقاظ في الصباح الباكر، بتقدم سن الدماغ، خصوصاً عندما عانى الأشخاص من هذه المشكلات لمدة 5 سنوات على الأقل.

ونشرت النتائج يوم الأربعاء في العدد الإلكتروني من مجلة «نيورولوجي (Neurology)»، وهي المجلة الطبية لـ«الأكاديمية الأميركية لعلم الأعصاب».

وأكد الباحثون أن:"دراستهم، التي مُولت من قبل المعهد الوطني للشيخوخة في أميركا، لا تثبت أن قلة النوم تسرع من شيخوخة الدماغ، فهي تظهر فقط ارتباطاً بين الاثنين".

وأحد قيود البحث هو أن المشاركين أبلغوا عن مشكلات النوم الخاصة بهم، وقد لا يكونون قد وصفوها

بدقة.

وقالت يافي:"يجب أن تركز الأبحاث المستقبلية على إيجاد طرق جديدة لتحسين جودة النوم والتحقيق في التأثير طويل الأمد للنوم على صحة الدماغ لدى الشباب".

كما أفاد باحثو جامعة ييل في مجلة «نيورولوجي» بأن الأشخاص في منتصف العمر الذين يعانون من ضغط دم غير منضبط، أو سكر في الدم، أو كولسترول، والذين لا يمارسون الرياضة، أو لا يأكلون بشكل صحي، أو لا ينامون جيداً، يواجهون خطراً أعلى للإصابة بالسكتة الدماغية أو الخرف أو الاكتئاب في وقت لاحق من الحياة.

وصرح مؤلف الدراسة الدكتور سانتياغو كلوتشياتي توزو:"وجدت دراستنا أن اتخاذ هذه الخيارات الصحية لأسلوب الحياة في منتصف العمر يمكن أن تكون له تأثيرات ذات مغزى على صحة الدماغ في وقت لاحق من الحياة".

وقال الدكتور توماس كيلكيني، مدير «معهد طب النوم» في مستشفى نورثويل هيلث ستاتن آيلاند الجامعي، إن:"الاستمرار في النوم الجيد أمر حيوي للحفاظ على الأداء الإدراكي".

وأشار كيلكيني إلى أن:"الأدلة الجديدة تشير إلى أن بعض القدرات الإدراكية تظل متدهورة بسبب الحرمان من النوم، على الرغم من العودة إلى النوم الكافي، مما يشير إلى أن قلة النوم قد تؤثر بشكل دائم على أنظمة إدراكية محددة".

وأضاف:"يشير هذا إلى أن فترات متكررة من الحرمان من النوم قد تؤدي إلى تدهور إدراكي دائم يؤدي إلى الخرف".