

18/04/2015 صفة

"فقدان الذاكرة" سببه صعوبات التنفس أثناء النوم



أظهرت دراسة، نشرت في دورية "علم الأعصاب"، أن من يواجهون صعوبة في التنفس أثناء النوم أكثر عرضة لمواجهة مشاكل في الذاكرة لاحقاً. ودرس العلماء القائمون على الدراسة قاعدة بيانات، تضم 2.400 شخص تزيد أعمارهم على 55 عاماً. وأظهرت الدراسة أن من يعانون من توقف التنفس أثناء النوم ظهرت لديهم مشاكل في الذاكرة والتفكير، قبل من ينامون دون صعوبات بعقد كامل. ويجري المزيد من البحث بخصوص الصلة بين النوم والذاكرة. وهو دليل جديد على الآثار الصحية السلبية لقلة النوم.

صعوبة في التنفس والبحث هو جزء من مشروع بحثي ضخم عن الزهايمر. وركز الباحثون على دراسة من يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم، وهي حالة ترتخي فيها العضلات المحيطة بالحنق، وقد تسد مسارات الهواء مما يؤدي إلى صعوبة التنفس. وقد ينتهي الحال بالمرضى إلى الشخير بصوت عال، والاستيقاظ عدة مرات أثناء الليل.

ويهتم الباحثون بشأن الحالات التي قد تؤثر هذه الحالة على أعضائهم الحيوية، تتضمن المخ، خشية ألا تستقبل الأكسجين الكافي.



واكتشف العلماء أن من يعانون صعوبات التنفس أثناء النوم يواجهون مشكلات في الذاكرة والتفكير في أواخر السبعينات، أي قبل عشر سنوات من أولئك الذين ينامون جيدا.
ولم يعاني العدد القليل من المرضى، الذين استخدموا جهازا يحافظ على تقليل الضغط وفتح مسارات الهواء، من أي من هذه المشاكل.
ويجري الباحثون دراسات أشمل للتأكد من إمكانية استخدام أجهزة التنفس للمساعدة في الحفاظ على الذاكرة وقدرات التفكير.
ويقول سيمون ريديلي، من مركز أبحاث الزهايمر بالمملكة المتحدة إن البحث: "يضيف إلى الأدلة التي تشير إلى أن اضطراب التنفس أثناء النوم قد يكون عنصرا خطرا على الذاكرة والقدرة على التفكير عند التقدم في السن. لكنه لا يثبت وجود علاقة سببية".
وأضاف "توافر الأكسجين للمخ أمر ضروري للحفاظ على صحته، ومن المدهش أن يكون علاج مشاكل التنفس أثناء النوم على صلة بمشكلات الذاكرة والتفكير عند التقدم في العمر".
وأضاف داغ براون، من جمعية الزهايمر الخيرية: "أظهرت دراسات سابقة أن عدد ساعات النوم ودرجة العمق تؤثر على الصحة الإدراكية. وبما أن اضطراب النوم مرض شائع لدى كبار السن، فمن المهم أن نرى المزيد من الأبحاث في هذا التخصص".

المصدر: بي بي سي