

اهمیت خواب عمیق در سلامت مغز

یک مطالعه جدید ارتباط بین فعالیت مغز وابسته به خواب را با دفع پروتئین های سمی مرتبط با بیماری آلزایمر نشان می دهد.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، تحقیقات نشان می دهد که فعالیت عمومی مغز در هنگام خواب عمیق باعث کاهش تجمع سموم مربوط به آلزایمر می شود. این فعالیت در مغز افراد دارای ریسک بالاتر زوال شناختی ضعیف تر است. این کشف می تواند یک نشانگر زیستی بالقوه در تشخیص بیماری های عصبی-مغزی باشد. این یافته ها نشان می دهد که امواج مغزی با فرکانس پایین تولید شده در مرحله خواب با حرکت غیرسریع چشم (NREM) می توانند نقشی حیاتی در پاکسازی ضایعات مغز داشته باشند. بیماری آلزایمر همزمان با افزایش سطح پروتئین های آمیلوئیدبتا و تاو در مغز ایجاد می شود. تحقیقات گسترده ای این مواد را به عنوان عوامل اصلی در زوال شناختی دخیل می داند. با آشکار شدن علائم بیماری آلزایمر، روند تجمع مواد سمی به طرز چشمگیری پیشرفت کرده است. این تجمع می تواند ۱۰-۲۰ سال قبل از شروع علائم زوال عقل آغاز شود. نتایج مطالعات محققان دانشگاه پنسیلوانیا نشان می دهد خواب عمیق به پاکسازی مغز از سموم مرتبط با آلزایمر کمک می کند.