دراسة حديثة تزيح الستار عن خلايا بإمكانها التخلص من "الأرق"

قام موقع" Press Medical" بنشر دراسة جديدة من جامعة ميتشيغان الأمريكية، عن الآليات التي تتحكم في سلوكيات ماقبل النوم و بالتالي بدء النوم.

وتقدم الدراسة وصفا حول الصعوبات التي تواجه البعض في البدء بعملية النوم، رغم اتباع روتين سلوكي منتظم قبل النوم، والذي يعد أكثر فاعلية في تسهيل النوم من الأدوية، وبحسب الدراسة فإن الصلة البيولوجية بين مرحلة ما قبل النوم وبدء النوم كانت حتى وقت قريب لغزا.

وبحسب نتائج دراسة نشرت في مجلة "Biology Current"، ينخرط البشر، وكذلك العديد من الحيوانات الأخرى بما في ذلك الفئران، في سلوكيات روتينية قبل البدء في النوم، بما في ذلك الاهتمام بالنظافة الشخصية وإعداد مساحة للنوم. لطالما تم اقتراح أن سلوكيات ما قبل النوم هذه تعزز الهدوء وتريح الدماغ، ومع ذلك كان هناك نقص في الأدلة السببية.

ووصف باحثون في دراسة جديدة، روتين الفئران قبل النوم، وأظهروا أنه إذا كانت الفئران غير قادرة

على الانخراط في سلوك التعشيش قبل النوم ، فإنها تستغرق وقتا أطول للنوم وتقل جودة نومها.

واستخدم الباحثون طرقا متطورة لتمييز الخلايا العصبية التي تم تنشيطها خلال مرحلة ما قبل النوم ومن ثم تعديل نشاطها، وقد نجحوا في تحديد الخلايا العصبية أو خلايا الدماغ في منطقة ما تحت المهاد الجانبي، وهي بنية دماغية تقع في الدماغ الأمامي ومسؤولة عن عدة سلوكيات بما في ذلك الجوع والخوف والعطش، والتي لا تتحكم فقط في سلوك التعشيش قبل النوم، بل تتحكم أيضا في شدة النوم.

وخلصت الدراسة إلى إمكانية تطوير دواء بديل لعلاج اضطرابات النوم، بخلاف الأدوية الموصوفة والمتوفرة حاليا والتي تسبب عدة مخاطر صحية بحسب الأستاذ المساعد في علم النفس و الأعصاب إيبان روتشيلد.