تحذير علمي: النعاس النهاري يعجل من خطر الخرف لدى النساء المسنات

كشف باحثون من جامعة كاليفورنيا، اليوم الأحد، عن:"وجود صلة بين النعاس أثناء النهار وزيادة خطر الإصابة بالخرف لدى النساء الأكبر سنا بمعدل الضعف".

وقالت عالمة الأوبئة في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو والمتخصصة في دراسة العلاقة بين النوم وتدهور الجهاز العصبي لدى كبار السن ، يوي لينغ:"وجدت دراستنا أن مشاكل النوم قد تكون مرتبطة بتقدم العمر المعرفي وقد تكون علامة مبكرة أو عامل خطر للإصابة بالخرف لدى النساء في الثمانينيات من العمر".

وأضافت، قمنا بتحليل بيانات من دراسة كسور هشاشة العظام (SOF)، والتي شملت نساء تبلغ أعمارهن 65 عاما فأكثر من مدن مثل بالتيمور ومينيابوليس وبيتسبرغ وبورتلاند بين عامي 1986 و1988، مشيرةً إلى أنه:"لم تظهر أي من المشاركات علامات ضعف إدراكي في بداية الدراسة".

وأظهرت النتائج أن:"أكثر من ثلث النساء عانين من تراجع في جودة النوم الليلي، بينما أظهرت 21

بالمئة زيادة في النعاس أثناء النهار".

ووجد الباحثون أن النساء اللائي عانين من أنماط النوم السيئة هذه كن أكثر عرضة للإصابة بالخرف بمعدل ضعفين إلى ثلاثة أضعاف مقارنة بالنساء اللائي يتمتعن بنوم مستقر، مشيرين إلى أنه:"حتى بعد تعديل النتائج وفقا للعمر والتعليم والعرق، ظل خطر الإصابة بالخرف المرتبط بالنعاس أثناء النهار ضعف المعدل الطبيعي".

ويذكر أن:"الباحثون تمكنوا أيضا من رؤية كيفية تغير عادات وأنماط النوم مع تقدم النساء في العمر. وأظهرت المجموعات التي عانت من تراجع جودة النوم الليلي وزيادة النعاس، نوما أكثر خلال النهار وضعفا في الإيقاع اليومي وتدهورا في جودة النوم مع مرور الوقت".