دراسة: الإفراط بالنوم يرتبط بزيادة الخرف والسكتة الدماغية بمنتصف العمر

كشفت دراسة جديدة أجراها فريق البحث من جامعة ييل أن "النوم القليل أو الكثير يرتبط بزيادة بالخرف والسكتة الدماغية لدى الأشخاص الأصحاء في منتصف العمر".

وكما إن النوم لمدة تزيد أو تقل عن 7 إلى 9 ساعات، يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالخرف والسكتة الدماغية، وفقا لموقع "مديكال نيوز توداي".

وأوضح الباحثون أن "فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ يمكن أن تتنبأ ببداية السكتة الدماغية أو الخرف قبل سنوات من حدوثه".

وكشفت الفحوصات أن "الأشخاص الأصحاء بين 40 إلى 69 عاماً، والذين ينامون أكثر أو أقل من المدة المثالية، كانوا أكثر عرضة لإظهار تعبير مرتفع عن المؤشرات الحيوية الدماغية للسكتة الدماغية والخرف".

واستخدم الباحثون بيانات التصوير بالرنين المغناطيسي لـ "39771 :فرداً مسجلين في دراسة البنك الحيوي البريطاني، بين عامي 2006 و2010.

وركز الباحثون على التغييرات في المادة البيضاء في الدماغ بعد بضع سنوات من التسجيل.

وتشمل هذه التغييرات فرط كثافة المادة البيضاء وتباين الأجزاء، والتي يمكن اكتشافها باستخدام هذا النوع من التصوير.