

# احذر: 5 عادات أثناء النوم تسرع شيخوخة عقلك



الاثنين 17 نوفمبر 2025 05:00 م

النوم السيئ قد ينعكس في عدم القدرة على التركيز، مما قد يؤثر على إنتاجيتنا لكن دراسة أظهرت أن الأرق الناجم عن بعض العادات السيئة يمكن أن يؤدي أيضًا إلى تسريع شيخوخة الدماغ لعدة أشهر

وتوصل باحثون من السويد والصين من خلال فحص مسح الدماغ وأنماط النوم لأكثر من 27 ألف شخص في منتصف العمر وكبار السن، إلى أن الأشخاص الذين عانوا من أسوأ أنماط النوم كانت أدمغتهم أكبر بعام واحد في المتوسط من أعمارهم الزمنية

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من قلة النوم أدمغة كانوا أكبر سنًا بحوالي سبعة أشهر فقط في المتوسط

## 5 عادات غير صحية

واستكشف الباحثون خمسة جوانب أساسية للنوم، قالوا إنها تعمل على تسريع شيخوخة الدماغ، وهي:

1 - السهر لوقت متأخر من الليل

2 - المعاناة من الأرق

3 - الشخير

4 - الحصول على أقل من سبع ساعات من النوم في الليلة

5 - الشعور بالنعاس المفرط أثناء النهار

ومقابل كل عادة من تلك العادات، خُصمت نقطة واحدة من درجة صحة النوم للمشاركين وحصل 40 بالمائة على نوم صحي- أربع أو خمس نقاط على مقياس من خمس نقاط ولم يحصل أكثر من نصف المشاركين إلا على نقطتين أو ثلاث نقاط للنوم الجيد

وبخضم كل نقطة، اتسعت الفجوة بين العمر البيولوجي للدماغ والعمر الحقيقي للشخص بمقدار نصف عام وكانت عادات النوم اللتين لهما التأثير الأكبر على عمر الدماغ، هما: السهر والشخير، وفق ما ذكرت صحيفة "نيويورك بوست".

وبحسب النتائج التي نشرت في دورية "بيو ميديسن"، فإن الأفراد الذين يعانون من قلة النوم أو النوم الجيد، هم: الأكبر سنًا، أو الذكور، أو يعانون من السمنة، أو الفقر، أو من أمراض تزيد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية أو السكتات الدماغية

ويمكن أن تكون الفجوة الكبيرة في الدماغ - عمر الدماغ الأكبر جسديًا من العمر الفعلي للشخص - علامة تحذير مبكرة على ضعف صحة الدماغ، وتزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض مثل الخرف

## الالتهاب

وقد يكون الالتهاب هو السبب إذ قد تحفز قلة النوم استجابات التهابية تهدف إلى حماية الجسم من الأمراض والإصابات ويظل هذا الالتهاب موجودًا ويمكن أن يؤدي إلى تلف وتدهور في القدرات الإدراكية، بما في ذلك الإصابة بمرض الزهايمر

وعلى الرغم من أن أدمغتنا تتقدم في العمر مع التقدم في السن، إلا أن الباحثين توصلوا إلى أن عادات النوم هي التي تؤدي إلى تدهور صحة الدماغ

ولم يظهر على أي من المشاركين، الذين تمت متابعتهم لمدة تسع سنوات تقريبا، أي علامات الخرف أو السكتة الدماغية أو غيرها من الحالات العصبية في بداية الدراسة