



دنیای ذهن

رابطه میزان خواب و افسردگی در بزرگسالان



هانیه‌علیزاده

دانش

بارها این جمله را شنیده‌ایم‌که داشتن خواب کافی برای سلامت بدن ضروری است. این جمله با توجه به تحقیقاتی که به‌تازگی در دانشگاه اتاوا به نتیجه رسیده است بسیار درست‌تر از گذشته به‌نظر می‌رسد. در این تحقیقات مشخص‌شده‌که اختلالات خواب به شکل مزمن در بزرگسالان منجر به افسردگی می‌شود و نیز بر واکنش زنان در موقعیت‌های استرس‌زا اثر می‌گذارد. پروفسور نفیس‌ا ایسمیل، پژوهشگر برجسته دانشگاه اتاوا در زمینه استرس و سلامت روان در مورد اهمیت و نتایج این تحقیقات می‌گوید: در سراسر جهان بیش از ۲۶۴ میلیون نفر از بیماری افسردگی رنج می‌برند. اختلالات خلقی، کیفیت زندگی افراد را به‌شکل قابل‌توجهی کاهش می‌دهد و تأثیرات منفی زیادی بر میزان لذت، خواب و... دارد.



وی می‌افزاید: در عین حال افراد با بیماری افسردگی در سال‌های ابتدایی جوانی علائم مختصری از این بیماری را نشان می‌دهند که البته دلایل آن به‌طور واضح مشخص نیست، اما نظریه‌هایی وجود دارد که نقش استرس را مطرح می‌کنند. میزان بروز افسردگی در زنان و مردان متفاوت است زیرا زنان و مردان در واکنش به استرس متفاوت عمل می‌کنند و همچنین زنان در برابر استرس مزمن ضعیف‌تر هستند.»

اختلال خواب یکی از عوامل مرتبط با استرس در طول بزرگسالی و فرآیند رشد است. محققان با آزمایش‌های روی موش‌های آزمایشگاهی توانستند تأثیر اختلال خواب را بر روی موش‌های نرو ماده با هم مقایسه‌کنند و به نتایج جالبی دست یابند. آنها با ایجاد اختلال کاهش درد گروهِ ۴۰تایی موش نرو ماده آنها را در موقعیت‌های استرس‌زا قرار دادند و رفتارهای افسرده‌گونه آنها را بررسی کردند.

بررسی موش‌ها پس از هفت‌روز اختلال خواب و کاهش زمان خواب، نشان داد هر دو گروه نر و ماده رفتارهای افسرده‌گونه زیادی از خود نشان می‌دهند. نکته جالب این بود که موش‌هایی که در دوره نوجوانی قرار داشتند فقط بعد از هفت روز مشکل خواب، فعالیت گسترده‌ای در قسمتی از مغز خود نشان دادند که مسؤول کنترل استرس بود. این بخش ممکن است در طول زمان اختلالات خواب دچار آسیب شود. همچنین موش‌های ماده در مقایسه با موش‌های نر مقدار زیادی هورمون استرس تولید می‌کنند و سلول‌های عصبی مرتبط با استرس فعالیت بیشتر دارند. در حالت کلی این نتایج نشان می‌دهد افراد با کمبود خواب، علائم و نشانه‌هایی از افسردگی را بروز می‌دهند. همچنین زنان با اختلال خواب در مواجهه با دیگر موارد استرس‌زا حساس‌تر می‌شوند و اختلالات خلقی گسترده‌تری را نشان می‌دهند. دکتر ایسمیل می‌گوید: شواهد نشان می‌دهد مردم کانادا امسال بیش از سال‌های گذشته علائم افسردگی دارند که بدون شک یکی از دلایل آن تغییر سبک زندگی آنها به دلیل همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ است. پیشنهاد می‌شود در این روزهایی که به قرنطینه و رواج محدودیت‌های کرونایی و با کاهش ارتباطات مستقیم اجتماعی روبه‌رو هستند تلاش کنند با استفاده از شبکه‌های اجتماعی، یادگیری مهارت‌های جدید را در خود تقویت و ارتباط خود با دوستانشان را افزایش دهند تا استرس‌های روزانه خود را پایین آورده و با تنظیم خواب خود خطر ابتلا به افسردگی و دیگر بیماری‌های خلقی را کاهش دهند.

منبع: Neurosciennews



دانش بنیان‌ها قطعات پیچیده صنایع را می‌سازند

یک شرکت دانش بنیان با بومی‌سازی روش «اتصال به روش لایه‌گذاری» در متالورژی، کشور را از وابستگی به کشورهای خارجی در این زمینه بی‌نیاز کرده است. عباس الفتی، مدیرعامل شرکت دانش بنیان تکین لیان پارس، گفت: در این روش، قطعات پیچیده فلزی به جای ریخته‌گری به روش‌های رایج قبلی در یک کوره تحت روش TLP به یکدیگر اتصال داده می‌شوند. هزینه کمتر، دقت بالا و نتیجه

مطلوب‌تر از جمله مزایای استفاده از روش TLP به جای استفاده از روش‌های رایج ریخته‌گری است. /معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری

نتایج پژوهش‌های یک پزشک سالمندان از دانشکده پزشکی هاروارد نشان می‌دهد روان‌آشفته‌گی زمانی اتفاق می‌افتد که چند عامل استرس‌زا با هم اتفاق بیفتد و مغز قادر به سازگارشدن با موقعیت استرس‌آور نباشد. آسیب‌هایی که قبلاً اتفاق افتاده‌اند، مانند بیماری‌های مزمن یا اختلالات شناختی همراه با عوامل تشدیدکننده‌ای مثل جراحی، بیهوشی یا عفونت سخت می‌توانند منجر به شروع ناگهانی سردرگمی، بی‌قراری و نقص توجه، به‌خصوص در سالمندان شود. در یکی از پژوهش‌های این گروه روی ۵۶۰ بیمار ۷۰سال به بالا که جراحی داشتند، سرعت کاهش عملکردهای شناختی، ۳۶ماه بعد از جراحی در بیمارانی که روان‌آشفته‌گی را تجربه کرده بودند سه برابر افراد دیگر بوده است. دلایل اصلی زیستی روان‌آشفته‌گی نیز می‌تواند التهاب و عدم تعادل در انتقال دهنده‌های عصبی مانند پیام‌رسان‌های شیمیایی مانند دوپامین و استیل‌کولین باشند.

اما صرف‌نظر از اینکه عامل روان‌آشفته‌گی چیست، ۷۰درصد بیماران آن کاملاً بهبود پیدا می‌کنند. ولی در ۳۰درصد دیگر یک دوره روان‌آشفته‌گی می‌تواند تا چند ماه بعد اختلالات شناختی عمیق و حتی نشانه‌هایی از زوال عقل را نشان دهد. در فرآتحلیلی که به‌تازگی صورت گرفته، نشان می‌دهد روان‌آشفته‌گی اگر در طول زمان بستری در بیمارستان اتفاق بیفتد، همراه با افزایش احتمال ۲/۳برابری بروز زوال عقل خواهد بود. همین‌طور هر چه مدت زمان ابتلا به روان‌آشفته‌گی طولانی‌تر باشد، خطر کاهش عملکردهای شناختی بیشتر می‌شود.

کارهای ساده مثل حضور یکی از اعضای خانواده در کنار این بیماران برای این‌که بتوانند خودشان را با شرایط به وجود آمده وفق دهند، احتمال بروز روان‌آشفته‌گی را تا ۴۰درصد کاهش می‌دهد. روان‌آشفته‌گی در بحران کرونا به چالشی مضاعف و قابل توجه تبدیل شده است، به‌خصوص این‌که برخی روش‌های غیر دارویی برای درمان و جلوگیری از روان‌آشفته‌گی به علت قرنطینه و دیدارهای خانوادگی محدود، دیگر امکان‌پذیر نیست. اما حالا باید دید باوجود بحران کووید-۱۹این آمار و احتمالات چه تغییری می‌کند.

علل ایجاد سردرگمی

هنوز بر سر این‌که آیا رابطه قطعی بین زوال عقل و روان‌آشفته‌گی در افرادی که دچار زوال عقل شده‌اند وجود دارد یا این‌که آیا روان‌آشفته‌گی خطر کاهش عملکردهای شناختی مغز را در افرادی که حتی مستعد ابتلا به آن نیستند، افزایش می‌دهد بین دانشمندان مجادله است. به‌علاوه این‌که چه چیزی در مورد روان‌آشفته‌گی وجود دارد که می‌تواند زوال عقل را تحریک کند، کماکان سؤال بی‌پاسخی است. اگر پژوهشگران این رابطه‌ها را کشف کنند، شاید بتوانند از تبدیل روان‌آشفته‌گی به شکل تشدید شده آن یعنی زوال عقل جلوگیری کنند. تا امروز هیچ روش موثقی برای مدیریت روان‌آشفته‌گی با دارو کشف نشده و هنوز مکانیسم روان‌آشفته‌گی کاملاً شناخته‌شده نیست. بااین حال سه فرضیه درباره این‌که چطور روان‌آشفته‌گی در ابتلا به زوال عقل دامن می‌زند، مطرح‌شده است:

فرضیه اول

بر اساس این فرضیه انباشت مولکول‌های



هذیان‌گویی در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ بسیار شایع است. آیا این شرایط می‌تواند باعث افت همیشگی عملکردهای شناختی مغز شود؟

ویروسی که عقل از سر می‌پراند!

در میان انبوه عوارض متنوع کرونا گزارش‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد بعضی از بیماران مبتلا به کرونا در طول دوره بیماری ممکن است ساده‌ترین چیزها مثل نحوه روشن کردن گوشی تلفن همراه یا حتی نشانی خانه خود را فراموش کنند. کمی بعد هم ممکن است توهم شروع شود، مثلاً مارمولک روی دیوار ببینند یا بوهای زنده‌ای احساس کنند. در اصطلاح پزشکی این افراد درواقع دچار دلیریوم (Delirium) یا روان‌آشفته‌گی شده‌اند. نوعی سردرگمی شدید که ناگهانی اتفاق می‌افتد. روان‌آشفته‌گی شامل گیجی، اختلال در هوشیاری، بی‌قراری، عدم توجه، تحریک‌پذیری و دیگر مشکلات شناختی است که عمدتاً در سالمندان دیده می‌شود. نتایج به‌دست‌آمده تا به امروز نشان می‌دهد روان‌آشفته‌گی از علائم اصلی ابتلا به کووید-۱۹در افراد مسن است حتی اگر دیگر نشانه‌های رایج بیماری را مانند تب، سرفه، سردرد، تنگی نفس، نداشتن بویایی و چشایی و... را نداشته باشند. در بعضی از سالمندانی که به مراقبت‌های اورژانسی نیاز پیدا کرده‌اند، اعضای خانواده با کادر درمان روان‌آشفته‌گی را نشانه جدی تلقی نکرده بودند و شروع درمان تا تأخیر بوده است، موج ابتلا به روان‌آشفته‌گی ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹ برای دانشمندان فرصت بی‌نظیری است تا با دنبال کردن بیماران ببینند چطور روان‌آشفته‌گی در طولانی‌مدت بر عملکرد شناختی مغز می‌تواند اثر بگذارد. از همین رو پژوهشگران مطالعات زیادی را برای کشف اثرات طولانی‌مدت عصبی-شناختی ابتلا به کووید-۱۹مانند زوال عقل ترتیب داده‌اند. اگر عالم‌گیری کرونا یک مزیت هم داشته باشد، این است که به‌فهمی چطور روان‌آشفته‌گی باعث زوال عقل یا برعکس می‌شود.

مواجهند و در سوی دیگر محققان درباره آینده و دوران پس از همه‌گیری کرونا نگرانند. در دهه گذشته مطالعات طولانی‌مدت نشان داد یک دوره ابتلا به روان‌آشفته‌گی می‌تواند در سال‌های بعد خطر ابتلا به زوال عقل یا دمانس و سرعت کاهش عملکرد شناختی مغز را افزایش دهد. عکس این قضیه نیز صادق است، یعنی ابتلا به زوال عقل احتمال ابتلا به روان‌آشفته‌گی را بیشتر می‌کند. اما رابطه بین روان‌آشفته‌گی و دمانس بسیار پیچیده‌تر است و تا گرفتن نتیجه‌ای قطعی باید سال‌ها بیماران را دنبال کرد. انجام بعضی

بسیار بیشتر از حد انتظار است. فرآ تحلیلی در سال ۹۴ نشان می‌دهد یک سوم یا حدود ۳۰درصد افرادی که به بیماری‌های مختلف ولی از نوع وخیم مبتلا می‌شوند، روان‌آشفته‌گی را تجربه می‌کنند اما در مواجهه با بحران کرونا این عدد به بیشتر از نصف بیماران افزایش پیدا کرده است. هذیان در بیماران کووید-۱۹آن‌قدر رایج است که برخی پژوهشگران آن را معیاری برای تشخیص کرونا پیشنهاد می‌کنند. از یک‌سو پزشکان در خط مقدم مبارزه با کرونا با سردرگمی و بی‌قراری در بیماران کرونایی

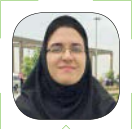
پزشکانی که با بیماران بستری کووید-۱۹ سروکار دارند در تعداد زیادی از آنها به‌ویژه در افراد مسن روان‌آشفته‌گی را گزارش می‌کنند. به‌عنوان مثال، پزشکان فرانسوی در فروردین ۹۹متوجه شدند از بین افرادی که به شکل شدید به کووید-۱۹ مبتلا شده بودند، ۶۵درصدشان دچار سردرگمی حاد شده‌اند که یکی از نشانه‌های ابتلا به روان‌آشفته‌گی است یا در پژوهشی دیگر از بین ۲۰۰۰ نفری که در سراسر دنیا در بخش مراقبت‌های ویژه (آی‌سی‌یو) بستری بودند، ۵۵درصدشان دچار روان‌آشفته‌گی شده بودند. این درصدها

پزشکان در مواجهه با بعضی از بیماران مبتلا به کووید-۱۹، نشانه‌های مرسوم بیماری را مثل تب، سرفه و دشواری در تنفس مشاهده نمی‌کنند، ولی در عوض بیشتر آنها کسل و خواب آلود هستند. برخی دیگر آشفته و بی‌قرارند که همه این‌ها نشانه روان‌آشفته‌گی است. گزارش دانشگاه هاروارد در ماه گذشته نشان می‌دهد ۲۸درصد سالمندان مبتلا به کووید-۱۹وقتی به اورژانس مراجعه می‌کنند، روان‌آشفته‌گی نیز دارند.

بسیاری از پزشکان روان‌آشفته‌گی را به‌عنوان یکی از نشانه‌های تشخیص کرونا در نظر می‌گیرند. افزایش شمار افرادی که به‌طور ناگهانی دچار روان‌آشفته‌گی شده‌اند، پزشکان را نسبت به این‌که همه‌گیری در دهه‌های بعدی، موج افزایش زوال عقل به‌خصوص در سالمندان را به همراه داشته باشد، نگران کرده است. آیا میانسالان یا بزرگسالانی که به کرونا مبتلا می‌شوند، در دهه آینده با افزایش سن این جمعیت، زوال عقل نیز در آنها افزایش پیدا خواهد کرد؟

برای پاسخ به این سوال، مراکز علمی بسیاری در سراسر جهان پژوهش‌های مختلفی درباره اثرات شناختی طولانی‌مدت ناشی از کووید-۱۹، مانند روان‌آشفته‌گی ترتیب داده‌اند. برای مثال در یکی از این مطالعات عملکردهای شناختی و روان‌شناختی، افراد شرکت‌کننده در آزمایش، برای بررسی ایمنی و اثربخشی داروی هیدروکسی کلروکین برای درمان ویروس کرونا ارزیابی می‌شود. در مطالعه‌ای بین‌المللی میزان شیوع روان‌آشفته‌گی در بیماران کرونا بستری در بخش مراقبت‌های ویژه بررسی می‌شود تا شناسایی عواملی که می‌توانند نتایج طولانی‌مدت را پیش‌بینی کنند ممکن شود.

در تحقیقی دیگر در آلمان و انگلیس، پژوهشگران نتایج عصب‌شناختی بیماران مبتلا به کووید-۱۹را دنبال می‌کنند تا بدانند روان‌آشفته‌گی چگونه روی عملکرد مغز در ماه‌های بعدی اثر می‌گذارد. پژوهشگران دانشگاه وندربیلت آمریکا نیز به دنبال جایگزینی برای بنزودیازپین (Benzodiazepine) هستند؛ آرامبخش رایجی که خطر روان‌آشفته‌گی را افزایش می‌دهد. آنها به دنبال آزمایش مسکن دکزمدتومیدین (Dexmedetomidine) هستند تا ببینند آیا می‌تواند انتخاب بی‌خطرتری برای بیماران مبتلا به کرونا بستری‌شده باشد یا خیر.



ریحانه رادی

دانش

موج افزایش زوال عقل

پزشکان در مواجهه با بعضی از بیماران مبتلا به کووید-۱۹، نشانه‌های مرسوم بیماری را مثل تب، سرفه و دشواری در تنفس مشاهده نمی‌کنند، ولی در عوض بیشتر آنها کسل و خواب آلود هستند. برخی دیگر آشفته و بی‌قرارند که همه این‌ها نشانه روان‌آشفته‌گی است. گزارش دانشگاه هاروارد در ماه گذشته نشان می‌دهد ۲۸درصد سالمندان مبتلا به کووید-۱۹وقتی به اورژانس مراجعه می‌کنند، روان‌آشفته‌گی نیز دارند.

بسیاری از پزشکان روان‌آشفته‌گی را به‌عنوان یکی از نشانه‌های تشخیص کرونا در نظر می‌گیرند. افزایش شمار افرادی که به‌طور ناگهانی دچار روان‌آشفته‌گی شده‌اند، پزشکان را نسبت به این‌که همه‌گیری در دهه‌های بعدی، موج افزایش زوال عقل به‌خصوص در سالمندان را به همراه داشته باشد، نگران کرده است. آیا میانسالان یا بزرگسالانی که به کرونا مبتلا می‌شوند، در دهه آینده با افزایش سن این جمعیت، زوال عقل نیز در آنها افزایش پیدا خواهد کرد؟

برای پاسخ به این سوال، مراکز علمی بسیاری در سراسر جهان پژوهش‌های مختلفی درباره اثرات شناختی طولانی‌مدت ناشی از کووید-۱۹، مانند روان‌آشفته‌گی ترتیب داده‌اند. برای مثال در یکی از این مطالعات عملکردهای شناختی و روان‌شناختی، افراد شرکت‌کننده در آزمایش، برای بررسی ایمنی و اثربخشی داروی هیدروکسی کلروکین برای درمان ویروس کرونا ارزیابی می‌شود. در مطالعه‌ای بین‌المللی میزان شیوع روان‌آشفته‌گی در بیماران کرونا بستری در بخش مراقبت‌های ویژه بررسی می‌شود تا شناسایی عواملی که می‌توانند نتایج طولانی‌مدت را پیش‌بینی کنند ممکن شود.

در تحقیقی دیگر در آلمان و انگلیس، پژوهشگران نتایج عصب‌شناختی بیماران مبتلا به کووید-۱۹را دنبال می‌کنند تا بدانند روان‌آشفته‌گی چگونه روی عملکرد مغز در ماه‌های بعدی اثر می‌گذارد. پژوهشگران دانشگاه وندربیلت آمریکا نیز به دنبال جایگزینی برای بنزودیازپین (Benzodiazepine) هستند؛ آرامبخش رایجی که خطر روان‌آشفته‌گی را افزایش می‌دهد. آنها به دنبال آزمایش مسکن دکزمدتومیدین (Dexmedetomidine) هستند تا ببینند آیا می‌تواند انتخاب بی‌خطرتری برای بیماران مبتلا به کرونا بستری‌شده باشد یا خیر.

منبع: Nature