گوناگون

مردان بالای ۵۰ سال آزمایش پروستات‌بدهند

استاد اورولوژی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: مردان پس از ۵۰ سالگی، هر سال یک بار آزمایش PSA انجام بدهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدعلی زرگر در آستانه برگزاری بیست و ششمین کنگره جامعه اورولوژی ایران افزود: کنگره امسال از ۱۹ تا ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۲ در سالن ابوریحان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار می‌شود.

وی گفت: در بیست و ششمین کنگره جامعه اورولوژی ایران موضوعاتی همچون ارزیابی درمان در حوزه سرطان‌های دستگاه ادراری، مشکلات پروستات، ناباروری، ناتوانی جنسی و مشکلات اورولوژی در افراد مسن و هوش مصنوعی در اورولوژی مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد.

زرگر اظهار کرد: در کنگره پیش رو، بالغ بر هزار نفر از همکاران به همراه پرستاران حضور دارند و ویدئو کنفرانس‌هایی از استادان این رشته در کشورهای اروپایی و امریکایی وجود خواهد داشت.

عضو جامعه اورولوژی ایران بیان کرد: هدف ما از برگزاری بیست و ششمین کنگره جامعه اورولوژی ایران این است که با تبادل اطلاعات، علم اورولوژی را به روز کنیم و از تکنولوژی‌های جدید اطلاع یافته تا بتوانیم در این زمینه خدمات بهتری را به جامعه ارائه دهیم.

وی مطرح کرد: یکی از موضوعات مهمی که در این کنگره بررسی خواهد شد، سرطان پروستات است که یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در مردان است.

زرگر عنوان کرد: احتمال بروز سرطان پروستات در تمام دنیا از سن ۵۰ سال به بالا افزایش می‌یابد. لذا به همه افراد توصیه می‌شود جهت تشخیص زود هنگام پس از سن ۵۰ سالگی سالی یکبار آزمایش PSA را انجام دهند.

استاد اورولوژی دانشگاه علوم پزشکی ایران متذکر شد: سرطان پروستات از جمله بیماری‌هایی است که با وراثت هم ارتباط مستقیم دارد لذا توصیه می‌شود افرادی که بستگان درجه یک آنها به این بیماری مبتلا هستند آزمایش PSA را قبل از سن ۵۰ سالگی انجام دهند تا در صورت بروز این بیماری اقدامات لازم سریعاً انجام شود.

وی تصریح کرد: مردانی که یکی از بستگان درجه یک آنها به بیماری پروستات مبتلا باشد احتمال ابتلای آنها به این بیماری چهار برابر افرادی خواهد یافت و افرادی که دو نفر از بستگان درجه یک آنها به این بیماری مبتلا باشد، باشد احتمال ابتلای آنها به این بیماری هفت برابر افزایش می‌یابد.

عضو جامعه اورولوژی ایران در پایان گفت: در صورت تشخیص زودهنگام در حدود بالای ۹۰ درصد افراد مبتلا به سرطان پروستات بهبود خواهند یافت ولی در صورت تشخیص دیرهنگام مراحل درمان، سخت‌تر و احتمال بهبودی کاهش خواهد یافت.

باکتری‌ها از ضایعات میوه "برق" تولیدمی کنند!

نتایج یک تحقیق جدید روش بهینه‌ای را برای تولید برق از ضایعات میوه با کمک باکتری‌ها نشان می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، در حال حاضر ضایعات مواد غذایی یک مشکل فزاینده در شهرهای سراسر جهان هستند و مهار این ضایعات و تبدیل آن به انرژی گام بزرگی در حل این مشکل خواهد بود.

اگرچه انرژی استخراج شده از ضایعات مواد غذایی هنوز در مقایسه با نیروی باد یا خورشیدی کمرنگ است اما کارشناسان اطمینان دارند که انرژی حاصل از مواد غذایی دور ریخته شده و به ویژه ضایعات میوه می‌تواند بیشتر تصفیه شود، بهبود یافته و تبدیل به انرژی شود.

اخیرا تیمی از محققان به سرپرستی دانشگاه بریتیش کلمبیا پتانسیل استفاده از ضایعات میوه (اعم از جامد و شیرابه) را برای تأمین انرژی پیل‌های سوختی بررسی کرده‌اند. پیش از این نیز تحقیقاتی در این زمینه انجام و برخی از آنها به مرحله اجرا رسیده بود، اما تحقیق اخیر دانشمندان دانشگاه بریتیش کلمبیا بهینه‌ترین روش محسوب می‌شود.

هیرا ظفر؛ سرپرست این مطالعه، کارشناس مدیریت ضایعات غذایی گفت: امروزه زباله‌های غذایی یک چالش پایداری با پیامدهای زیان‌بار زیست‌محیطی، اقتصادی و اجتماعی هستند. روش‌های کنونی تصفیه زباله مانند دفن زباله و سوزاندن، با طیف گسترده‌ای از اثرات نامطلوب زیست‌محیطی، از جمله شیرابه زباله‌های اسیدی، آلودگی هوا، تولید متان، و انتشار آلاینده‌های مضر که منجر به تخریب محیط‌زیست و خطرات سلامتی می‌شود، همراه است.

وی ادامه داد: مطالعات ما نشان داد که سلول‌های سوختی میکروبی می‌توانند با استفاده از یک محفظه آند بی‌هوازی که در آن میکروب‌های بی‌هوازی (نوعی از میکروارگانیسم‌هایی که می‌توانند بدون اکسیژن زنده بمانند)، از مواد آلی برای تبدیل آن به انرژی استفاده کنند، می‌توانند ضایعات میوه‌ها را به انرژی الکتریکی تبدیل کنند.

کارشناس مدیریت ضایعات غذایی افزود: این میکروب‌ها مواد آلی را در یک محفظه مصرف می‌کنند و با اکسیژن ترکیب می‌شوند و آب تولید می‌کنند و در این فرآیند، انرژی بیوالکتریک (انرژی زیست الکترومغناطیس) تولید می‌کنند. این فرآیند زمانی که ضایعات غذایی جداشده و قبل از پردازش به ذرات کوچک تبدیل می‌شوند، کارآمدتر عمل می‌کند و خروجی بهتری تولید می‌کند.

ظفر بیان کرد با توجه به تولید حجم بالای ضایعات میوه، ماده اولیه کافی برای توسعه تولید برق از این پسماندها فراهم است.

بر اساس این گزارش، ضایعات میوه به بخشی از میوه‌ها اطلاق می‌شود که در مراحل مختلف زنجیره تأمین، از تولید تا مصرف، دور ریخته می‌شوند، مصرف نمی‌شوند یا مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. این ضایعات می‌تواند در چندین نقطه از جمله در هنگام برداشت، ذخیره‌سازی، حمل و نقل، پردازش و خردهفروشی رخ دهد. ضایعات میوه همچنین می‌تواند در سطح مصرف‌کننده اتفاق بیفتد، جایی که میوه‌ها ممکن است به دلیل فساد، نقص‌های ظاهری و یا خرید بیش از حد، دور ریخته شوند. ضایعات میوه اثرات زیست محیطی، اقتصادی و اجتماعی قابل توجهی دارد. این امر به کاهش منابع طبیعی، افزایش انتشار گازهای گلخانه‌ای و هدر رفتن منابع آب، انرژی و زمین کمک می‌کند و از نظر اقتصادی نیز، زیان‌های مالی برای کشاورزان، خردهفروشان و مصرف‌کنندگان به همراه دارد.

برای کاهش ضایعات میوه می‌توان از استراتژی‌های مختلفی مانند اجرای روش‌های برداشت بهتر، ذخیره‌سازی و حمل و نقل برای به حداقل رساندن فساد و آسیب استفاده کرد.

زنان و خانواده

پویش حمایت از زوج‌های نابارور برگزار می‌شود

پویش حمایت از زوج‌های نابارور، به مناسبت روز ملی جمعیت در هفته اول خردادماه برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پژوهشگاه و مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا وابسته به جهاد دانشگاهی، این پویش با هدف برجسته کردن اهمیت حمایت از زوج‌های نابارور در تحقق سیاست‌های جمعیتی کشور طراحی شده و برای دهمین سال متوالی، از ۳۰ اردیبهشت تا ۵ خرداد ۱۴۰۲ برگزار می‌شود.

با توجه به شیوع حدود ۲۰ درصدی ناباروری در کشور، حمایت‌های همه‌جانبه از زوج‌های نابارور، از جمله افزایش آگاهی درباره علل و درمان‌های ناباروری، افزایش پوشش بیمه‌ای خدمات درمان ناباروری، اصلاح نگرش‌ها و باورهای نادرست درباره ناباروری در جامعه و معرفی امکانات و دستاوردهای کشور در این زمینه می‌تواند نقش مهمی در تحقق سیاست‌های جمعیتی کشور ایفا کند.

حمایت از فرزندآوری و زوج‌های نابارور، سن و باروری، حفظ باروری، باورهای نادرست درباره ناباروری، عوامل خطر ابتلاء به ناباروری و راهکارها، ملاحظات روانشناختی در ناباروری، سلامت باروری و اطمینان از تولد فرزند سالم و جمعیت، خانواده و فرزندآوری به عنوان محورهای اصلی روزشمار این پویش در نظر گرفته شده‌اند.

آگاهی‌رسانی درباره ابعاد مختلف ناباروری در رسانه‌های اجتماعی، ارائه خدمات تشخیصی اولیه رایگان به زوج‌های نابارور در مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا و فراخوان و مسابقه بهترین عکس با موضوع ناباروری از جمله برنامه‌های این پویش است.

آگاهی‌رسانی درباره ابعاد مختلف ناباروری و حمایت از زوج‌های نابارور در زمره مسئولیت اجتماعی تلقی می‌شود و مراکز، نهادها و رسانه‌هایی که به عنوان بخشی از مسئولیت اجتماعی خود مایل به همکاری در این پویش هستند، می‌توانند با واحد روابط عمومی پژوهشگاه و مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا تماس بگیرند.

وزیر بهداشت: هزینه درمان اتیسم در مراکز دولتی رایگان است

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه هزینه درمان بیماران طیف اتیسم در مراکز دولتی ۱۰۰ درصد رایگان است، از دو برابر شدن خدمات دندانپزشکی به جامعه مبتلایان به اتیسم خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، بهرام عین‌الهی در همایش ۲۰۰۳ انجمن اتیسم ایران در مرکز همایش‌های برج میلاد تهران، تلاش و حمایت از افراد اتیسم در جامعه را از اقدامات با ارزش و ماندگار عنوان کرد و اظهار کرد: باید فرهنگ خیر خواهی و خیر اندیشی را در جامعه قدر بدانیم و از همه مردم ایران که در کار خیر مشارکت دارند، تشکر و قدردانی کنیم.

وی خاطرنشان کرد: اگر کسی اقدام به کار خیر می‌کند باید قدر او را بدانیم زیرا چنین افرادی الگوی جامعه هستند و در تاریخ ما کارهای خیر ریشه‌دار است.

عین‌الهی با بیان اینکه مجمع خیرین سلامت در سال گذشته حدود ۳۶۰۰ میلیارد تومان به مردم کمک کرده، افزود: این کار خودجوش بوده و نباید تصور کرد برای خیر بودن حتما باید ثروتمند و متمول بود، بلکه همه کمک‌ها از ناحیه هر کس با هر میزان درآمد، نزد خداوند متعال مأجور است

وزیر بهداشت با اشاره فداکاری و اقدام جهادگونه والدین دارای فرزند اتیسم گفت: اولین کار خیر را در ارتباط با بیماران مبتلا به اتیسم، خانواده‌ها انجام می‌دهند و بعد از آنها باید از انجمن اتیسم قدردانی کرد

وی تاکید کرد: وزارت بهداشت خدمت‌گذاری به جامعه اتیسم کشور را فرتر از یک تکلیف و وظیفه و ارزشی اعتقادی می‌داند و از هیچ تلاشی برای کمک به این امانت‌های الهی دریغ نخواهد کرد.

اختصاص کد ویژه به خانواده‌های مبتلایان به اتیسم در زمینه فوریت‌های پزشکی

عین‌الهی در همین زمینه به اقداماتی که در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برای جامعه مبتلایان به اتیسم صورت گرفته اشاره کرد و گفت: هزینه درمان افراد طیف اتیسم در مراکز دولتی ۱۰۰ درصد رایگان است و اگر کوچک‌ترین کوتاهی وجود داشته باشد، از خانواده‌ها می‌خواهیم که آن را فورا منعکس کنند. وزیر بهداشت از اختصاص کد ویژه به خانواده‌های مبتلایان به اتیسم در زمینه فوریت‌های پزشکی خبر داد و تاکید کرد: این خانواده‌ها می‌توانند با کد اختصاصی اورژانس تماس بگیرند تا خدمات خاص خود را با شرایط ویژه دریافت کنند.

وی همچنین از ۲ برابر شدن خدمات دندانپزشکی به جامعه مبتلایان به اتیسم خبر داد و گفت: تلاش داریم بتوانیم خدمات خود به جامعه مبتلایان با اتیسم را روز به روز افزایش دهیم و در مورد خدمات توانبخشی هم کیفیت و حجم ارائه این خدمات را ارتقا بخشیم.

روزنه

خطر در کمین است

نوشیدنی‌های قندی ۱۰۰ برابر بیشتر از آب درون بطری‌های پلاستی سایزر هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیوز، مطالعه‌ای که توسط محققان اسپانیایی منتشر شد، نشان داد که نوشیدنی‌های شیرین بطور متوسط ۱۰۰ برابر بیشتر از آب بطری پلاستی سایزر دارند. پلاستی سایزر مواد ارگانیک، غیر فرار و غالبا به صورت مایع هستند و زمانی که با پلاستیک یا الاستومر ترکیب‌شوند انعطاف‌پذیری، قابلیت انبساط و قابلیت پردازش پلیمر را بهبود می‌بخشند.

این مطالعه ۷۵ نمونه از نوشیدنی‌های مختلف در اسپانیا را برای ترکیبات پلاستیکی مورد تجزیه و تحلیل قرار داد و تصویری نادر از آلودگی پلاستی سایزرها در نوشیدنی‌های اروپایی ارائه کرد.

در کمال تعجب، محققان موسسه ارزیابی محیطی و تحقیقات آب (IDAEA) شورای تحقیقات ملی اسپانیا (CSIC) دریافتند که نوع بستهبندی - شیشه، پلاستیک یا قوطی - عامل اصلی تعیین‌کننده سطوح پلاستی سایزر در نوشیدنی‌ها نیست در عوض، قند افزوده شده بیشترین تفاوت را ایجاد کرده است.

هرچند که پلاستی‌سایزر ترکیبات شیمیایی هستند که برای ایجاد انعطاف‌پذیری و دوام به پلاستیک اضافه می‌شوند با این حال، به‌طور فزاینده‌ای با اثرات سمی سلامتی، از جمله آسیب عصبی، اختلال غدد درون‌ریز، سرطان و مسائل باروری مرتبط هستند.

نتایج این تحقیق نشان داد که ۹۵ درصد از نوشیدنی‌های تجزیه و تحلیل شده، از آب لوله‌کشی گرفته تا دیگر نوشیدنی‌ها، حاوی حداقل یکی از ۱۹ پلاستی سایزر ارگانوفسفره هستند که برای آن آزمایش شده است.

جولیو فرنانده آریباس، محقق موسسه ارزیابی محیطی و تحقیقات آب و نویسنده اصلی این مطالعه، در بیانیه‌ای مطبوعاتی گفت: «این نشان‌دهنده فراگیر بودن ترکیبات آنها و فرار گرفتن روزانه ما در معرض این مواد است».

بیشترین غلظت این ترکیبات در نوشابه‌های شیرین و آبمیوه‌های حاوی قند افزوده به ترتیب با میانگین ۲۸۷۶ و ۲۹۶۵ نانوگرم در لیتر مشاهده شد.

کمترین میزان آلودگی در آب بطری (۲.۷ نانوگرم در لیتر) مشاهده شد. در همین حال، آب لوله کشی یارسلون حدود ۱۰ برابر بیشتر به این ترکیبات آلوده است که احتمالا به دلیل عبور آب شهری از لوله‌های PVC است.

پس از آب لوله کشی، قهوه با کمترین آلودگی (۳۳.۸ نانوگرم در لیتر) و بعد از آن نوشابه‌های بدون قند، چای و آبمیوه‌های بدون قند افزوده قرار گرفتند. با توجه به اینکه پلاستی سایزر در نمونه‌های شکر خالص نیز یافت شدند، محققان پیشنهاد می‌کنند که باید شیرین‌کننده گسترده را به عنوان منبع آلودگی در نظر گرفت.

محققان انواع مختلف بسته‌بندی مانند شیشه، پلاستیک و قوطی را بررسی کردند و دریافتند که ظرف عامل تعیین‌کننده‌ای نیست. آنان کشف کردند که پوشش پلاستیکی روی درپوش‌های فلزی بطری‌های شیشه‌ای، هشت ترکیب جداگانه را در نوشیدنی‌ها آزاد می‌کند. در مورد یک برند آب میوه، بطری شیشه‌ای حاوی ۱۰ برابر بیشتر پلاستی سایزر از بسته‌بندی‌های دیگر بود.

اگرچه هیچ یک از نوشیدنی‌ها از آستانه ایمنی فراتر نمی‌رفت اما محققان هشدار دادند که مردم این ترکیبات را به روش‌های دیگری نیز مصرف می‌کنند. اتل الجزارت، نویسنده این مقاله گفت: ما باید در نظر داشته باشیم که این پلاستی سایزرها از طریق راه‌های دیگری مانند خوردن غذا و استنشاق نیز وارد بدن انسان می‌شوند بنابراین، ارزیابی جامعی از مقدار کل پلاستی سایزرهایی که در معرض آنها قرار داریم ضروری است.

نتایج این مطالعه در نشریه Environment International منتشر شده است.

رونمایی از بخش «ویترین دختران» در پلتفرم‌های داخلی در روز دختر

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده از رونمایی بخش «ویترین دختران» در پلتفرم‌های داخلی در روز دختر خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، انسیه خزعلی در نشست هماهنگی شورای گرامی‌داشت دهه کرامت، ولادت حضرت معصومه(س) و روز دختر، اظهار کرد: در روز دختر بخش «ویترین دختران» در پلتفرم‌های داخلی را افتتاح خواهیم کرد و از این بخش رونمایی می‌شود.

وی درباره برنامه‌های تدارک دیده شده برای این روز توضیح داد: جشنواره فیلم و هنر خاص بانوان در این روز کلید زده می‌شود و امیدواریم شاهد برنامه‌های چندرسانه‌ای، تصویری، فیلم کوتاه و بلند، تئاتر و... در حوزه زنان و دختران بیش از گذشته باشیم.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به تاکیدات رهبر انقلاب در خصوص بانوان افزود: با توجه به تعبیر ایشان، زن در تعریفی که به شرق نسبت داده شده، بی‌نقش و در حاشیه است و در تعریف غربی موجودی است که جنسیت او بر انسانیت او می‌چربد و ابزاری برای سرمایه‌داری تعریف شده است اما ما در حوزه زنان، الگوی سوم را ارائه می‌دهیم که نه شرقی و نه غربی است. باید تاکید مجدد بر الگوی سوم زن داشته باشیم که این زن در عرصه‌های مختلف اجتماعی، سیاسی و... فعال است و در عین حال عفیف، خانه‌دار و مربی فرزند است و می‌تواند جنبه‌های مختلف زندگی را با هم جمع کند که دختران ما این را به جهان ثابت کرده‌اند.

خزعلی همچنین به پیروزی دختران ملی پوش هاکی روی یخ کشورمان در پنجمین دیدار خود در رقابت‌های قهرمانی بزرگسالان آسیا و در مقابل سنگاپور نیز اشاره و تصریح کرد: دختران ملی‌پوش هاکی روی یخ با وجود شرایط ویژه‌ای که جهان برای کشور ما وضع کرده است و با وجود تحریم‌ها و سختی‌ها، این پیروزی‌ها را کسب کرده‌اند. این پیروزی با وجود کمبود امکانات و با حفظ حجاب در صحنه بین المللی الگوی بی‌نظیری است که جهان باید به آن روی آورد.

وی خاطرنشان کرد: رهبری گفتند که ما در حوزه زنان مطالبه‌گر هستیم و اجازه نمی‌دهیم، سوء استفاده ابزاری از زن صورت بگیرد.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده همچنین به لزوم برگزاری پویش‌هایی با محتوای دوری از تجمل‌گرایی و تبلیغ ساده‌زیستی در استان‌ها تاکید کرد و با اشاره به ضرورت فعالیت گروه‌های مردمی برای برگزاری پویش‌های مختلف در حوزه زنان اظهار کرد: دیدیم که در اغتشاشات از زن سوء استفاده ابزاری شد. همچنین فضاسازی تبلیغی درباره مسمومیت دختران در جهان شکل گرفت و تلاش شد خلاف واقع مسائل را مطرح کنند. این امر به دست خود بانوان خنثی می‌شود.

خزعلی در پایان سخنان خود به لزوم همکاری بخش‌های فرهنگی با وزارت آموزش و پرورش در راستای اجرای برنامه‌های ویژه دختران گفت: هماهنگی لازم با شهرداری انجام شده است تا فرهنگسراها، مدارس اطراف خود را تحت پوشش داشته باشند و در روز دختر برایشان برنامه‌های شاد و آموزنده اجرا کنند.

در بخش دیگر این نشست، فاطمه ناظر -دبیر کارگروه دختران معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده- درباره محتوای بخش ویترین دختران در پلتفرم‌های داخلی که در روز دختر رونمایی می‌شود، اظهار کرد: «ویترین» در واقع محتوای مناسب دختران است. در بررسی‌هایی که داشتیم درصدد آمدیم فضایی را برای دختران مهیا کنیم تا محتوای تایید شده و مطلوب را در جهت و با نگاه گفتمان‌سازی در بین دختران ارائه دهد.

وی ادامه داد: نتیجه بررسی‌ها این بود که ساختن پلتفرم جدید کار درستی نیست و از این رو برنامه‌ای را طرح ریختیم که در پیام‌رسان‌های موجود داخلی مثل سروش، بله، روبیکا و در آینده در آپارات و پیام‌رسان‌های موجود دیگر، فضایی را فراهم کنیم که محتوای ویژه دختران آنجا ارائه شود.

دبیر کارگروه دختران معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده خاطرنشان کرد: در این پیام‌رسان‌ها فضایی به نام "ویترین محتوایی" ایجاد شده است و محتواهای مناسب دختران را به صورت ویترین در اختیار آن‌ها قرار می‌دهیم که هم در شبکه‌های اجتماعی بازدید بالایی می‌خورد و هم کاملا جریان‌ساز است.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

خواب عمیق در برابر از دست‌دادن حافظه مرتبط با آلزایمر مؤثر است

خواب خوب، به دلایل زیادی بخش مهمی از سلامتی است، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد خواب عمیق حتی ممکن است از کاهش حافظه مرتبط با آلزایمر محافظت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، درحالی که اختلال خواب با تجمع سریع‌تر پلاک‌های بتا آمیلوئید در مغز مرتبط است، دانشمندان دریافتند که خواب عمیق با موج آهسته می‌تواند در برابر کاهش حافظه در افرادی که بار بالای بیماری آلزایمر دارند محافظت کند.

به گفته کارشناسان، این شرایط می‌تواند به کاهش برخی از مخرب‌ترین پیامدهای زوال عقل کمک کند.

محققان قبلاً دریافته بودند که کاهش میزان خواب عمیق فرد می‌تواند نرخ سریع‌تری از تجمع بتا آمیلوئید در آینده را در مغز پیش‌بینی کند.

«منیو واکر»، نویسنده ارشد این مطالعه و استاد علوم اعصاب و روانشناسی دانشگاه کالیفرنیا برکلی، گفت: ایده ذخیره شناختی یک هدف قانع کننده برای محققان خواب است.

وی در ادامه افزود: «اگر باور داشته باشیم که خواب برای حافظه بسیار حیاتی است، خواب یکی از آن بخش‌های گمشده در پازلی است که دقیقاً به ما می‌گوید چرا دو نفر با مقادیر یکسانی از آسیب‌شناسی بد و شدید آمیلوئید، حافظه بسیار متفاوتی دارند.»

این مطالعه شامل ۶۲ سالمند سالم بود. آنها در آزمایشگاه می‌خوابیدند در حالی که محققان امواج خواب آنها را با دستگاه الکتروانسفالوگرافی (EEG) زیر نظر داشتند. سپس تیم تحقیق از یک اسکن توموگرافی گسیل پوزیترون (PET) برای اندازه‌گیری میزان رسوبات بتا آمیلوئید در مغز شرکت کنندگان استفاده کرد. در حالی که نیمی از شرکت کنندگان دارای مقادیر بالایی از رسوبات آمیلوئید بودند، نیمی دیگر این رسوبات را نداشتند.

سپس شرکت کنندگان تست حافظه شامل تطبیق نام‌ها با چهره‌ها را انجام دادند.

آنهایی که دارای مقادیر بالایی از رسوبات بتا آمیلوئید در مغزشان بودند و همچنین خواب عمیق‌تری داشتند، در تست حافظه بهتر از کسانی که همان میزان رسوبات را داشتند و بدتر می‌خوابیدند، عمل کردند، اما در گروه بدون رسوبات، خواب عمیق باعث بهبود حافظه نشد.

پس از کنترل سایر عوامل، محققان دریافتند خواب عمیق حتی در مواجهه با آسیب‌شناسی مغز به حفظ عملکرد حافظه کمک می‌کند.

واکر می‌گوید: خواب عمیق را تقریباً مانند یک قایق نجات در نظر بگیرید که حافظه را زنده نگه می‌دارد. نه اینکه حافظه به دلیل آسیب‌شناسی بیماری آلزایمر به پایین کشیده شود. اکنون به نظر می‌رسد که خواب عمیق NREM ممکن است یک قطعه جدید و گمشده در پازل توضیحی ذخیره شناختی باشد. راه‌هایی وجود دارد که می‌توانیم خواب را حتی در افراد مسن‌تر بهبود دهیم.