

कम नींद और अल्ज़ाइमर

नींद का अभाव मस्तिष्क में विषैले प्लाक (रक्त के थक्के) के विकास को बढ़ावा देता है जिसके परिणाम स्वरूप अल्ज़ाइमर के खतरे की आशंका बढ़ जाती है। डेविड होल्ज़मैन ने देखा कि कैसे नींद चूहों और मनुष्यों में बीटा एमिलॉयड के स्तर को प्रभावित करती है। यह प्रोटीन मस्तिष्क में रक्त के थक्के जमाने का काम करता है। कुछ लोगों का मानना है कि इसके चलते कुछ कोशिकाओं की मृत्यु हो जाती है जिससे अल्ज़ाइमर होता है।

होल्ज़मैन और उनके साथियों ने पाया कि चूहों में बीटा एमिलॉयड का स्तर उस समय अधिक होता जब वे जागे होते हैं बनिस्बत सोते समय के। नींद की कमी प्लाक के स्तर को भी प्रभावित करती है। जब चूहों को दिन में 20 घंटे जागने को मजबूर किया गया, तो उनके मस्तिष्क में ज़्यादा प्लाक बना।

होल्ज़मैन ने चूहों को सोने की दवाइयां देकर उन्हें सुलाने का प्रयास करके भी देखा। उन्होंने चूहों को अनिद्रा के लिए दवाई दी। इसने प्लाक बनाने वाले प्रोटीन की मात्रा कम की। वे सलाह देते हैं कि ज़्यादा समय तक सोना प्लाक निर्माण को कम करता है और शायद पूरी तरह रोक भी देता है।

इस समूह ने 10 स्वस्थ लोगों के सेरिब्रो स्पाइनल द्रव में बीटा एमिलॉयड प्रोटीन के स्तर की तहकीकात दिन और रात के समय की और पाया कि रात के समय स्तर कम होता है। यह इस बात की ओर इशारा करता है कि नींद लोगों के मस्तिष्क में प्लाक को कम रखने में मदद करती है।

होल्ज़मैन का मानना है कि जब हम जागते हैं तो

हमारा मस्तिष्क ज़्यादा सक्रिय होता है और यह अधिक मात्रा में बीटा एमिलॉयड के स्राव का कारण हो सकता है।

कैम्ब्रिज़ विश्वविद्यालय के तंत्रिका विज्ञानी डोमेन क्रोपर के अनुसार यह तो ज्ञात है कि अल्ज़ाइमर के मरीज नींद की अनियमितता के शिकार होते हैं लेकिन यह इस बीमारी का कारण है या लक्षण, यह अभी स्पष्ट नहीं है। नए परिणाम दिलचस्प हैं किन्तु अभी यह सलाह नहीं दी जा सकती कि नींद की दवाएं लेने से यह बीमारी नहीं होगी। क्रोपर का कहना है कि अगर भविष्य में नींद और अल्ज़ाइमर का सम्बंध साबित हो जाता है तो लोगों को सोने को प्रेरित करने के लिए अभ्यास कराना बेहतर तरीका हो सकता है।

अल्ज़ाइमर्स सोसाइटी, लंदन में अनुसंधान निदेशक क्लाइव बेलार्ड के अनुसार यह जानना बहुत ही दिलचस्प है कि नींद और अल्ज़ाइमर से सम्बंधित प्रोटीन समूह के बीच एक कड़ी है। अलबत्ता इसके अलावा भी कई जैविक कारक हो सकते हैं जो प्रोटीन उत्पादन को प्रभावित करते हैं। इसलिए इस क्षेत्र में अभी और अनुसंधान की ज़रूरत है। जैसे अनेकों दवाइयां प्लाक्स हटाने में तो कामयाब रहीं लेकिन अल्ज़ाइमर के लक्षणों को कम करने में नाकामयाब थीं। हाल ही में किए गए दो अध्ययन दर्शाते हैं कि प्रतिरोधी तंत्र की गड़बड़ी, कोशिकाओं द्वारा वसा के चयापचय का ढंग और परिसंचरण तंत्र में टूट-फूट जैसे कारक अल्ज़ाइमर के लिए ज़्यादा ज़िम्मेदार हैं बनिस्बत प्लाक जमाव के। यानी अभी किसी निष्कर्ष पर पहुंचना जल्दबाज़ी होगी। (**स्रोत फीचर्स**)