

# THIẾU NGỦ TĂNG NGUY CƠ MẮC BỆNH ALZHEIMER

Một số nghiên cứu gần đây cho thấy, những người mắc chứng khó ngủ khi còn trẻ thường có nguy cơ mắc bệnh Alzheimer khi về già cao hơn người bình thường.

Nghiên cứu gần đây cho thấy chứng mất ngủ kinh niên là một trong những tác nhân chính gây ra bệnh Alzheimer. Điều này đã thu hút được đông đảo sự chú ý của mọi người, đặc biệt là những người mắc chứng bệnh mất ngủ.

Các nhà nghiên cứu đã ghi lại sự tăng giảm của amyloid beta, một dạng protein có liên quan đến bệnh Alzheimer, trong não của chuột bạch.

Bằng cách ngăn không cho những con chuột này ngủ, họ đã phát hiện ra lượng amyloid beta trong não của chúng tăng 25% so với bình thường. Amyloid beta là một dạng protein, chúng có thể tạo ra các mảng protein có hại đối với não của bệnh nhân Alzheimer.

Bệnh mất ngủ làm tăng lượng amyloid beta trong não. Loại protein này là một trong những nguyên nhân gây bệnh Alzheimer. (Ảnh: Getty)

Nhóm nghiên cứu cho rằng lượng amyloid beta tăng khi động vật thức và giảm khi chúng đi ngủ. Kết quả này sẽ được công bố vào ngày mai trên Thời báo Khoa học.

Trước đó, tờ báo này cũng từng công bố một nghiên cứu khác tương tự trên con người. Kết quả thí nghiệm trên những người tình nguyện cho thấy, lượng amyloid beta trong não tăng khi họ thức và giảm khi họ ngủ; giống như loài chuột.

Giáo sư David Holtzman của Bệnh viện Barnes-Jewish, thành phố St Louis, Mỹ, nói rằng: “Các kết quả nghiên cứu cho thấy chúng ta cần phải ưu tiên điều trị căn bệnh mất ngủ, không chỉ vì những tác hại trước mắt của nó đối với các bệnh nhân, mà còn vì những nguy cơ tiềm tàng ảnh hưởng đến bộ não sau này”.

Các nhà khoa học cũng tìm thấy mối liên hệ giữa bệnh Alzheimer và orexin, một loại protein khác ảnh hưởng đến giấc ngủ. Khi orexin được tiêm vào não chuột, con vật này ngủ ít hơn bình thường và vì thế lượng amyloid beta trong não chúng cũng tăng. Và sau ba tuần mất ngủ liên tiếp sẽ khiến những mảng amyloid đầu tiên xuất hiện trong não.

Để ngăn chặn việc này, họ sử dụng một loại thuốc có khả năng ngăn chặn tác dụng của orexin và giúp dễ ngủ. Kết quả điều trị cho thấy, sau ba tháng được dùng thuốc, lượng amyloid beta trong não đã giảm tới 80%.

“Phương pháp điều trị này sẽ sớm được thí nghiệm trên con người và có thể trở thành phương

pháp hữu hiệu nhất để giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer” – Giáo sư Holtzman nói.

Ông còn chỉ ra rằng hiện nay nguy cơ mắc bệnh Alzheimer ngày càng tăng và bắt đầu xuất hiện ở những người trẻ tuổi do thói quen thức đêm và sinh hoạt không điều độ.

Những nghiên cứu khác cũng đồng ý với quan điểm thức khuya và thiếu ngủ khi trẻ sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh Alzheimer khi về già.

Alzheimer là dạng phổ biến nhất của chứng bệnh mất trí nhớ, ước tính hiện nay đã có 700.000 người Anh mắc căn bệnh này. Các chuyên gia dự đoán con số này còn có thể tăng lên gấp đôi trong vài thập kỷ tới.

Giám đốc điều hành Quỹ nghiên cứu bệnh Alzheimer, nói: “Đây mới chỉ là nghiên cứu đầu tiên cho rằng bệnh mất ngủ là nguyên nhân gây ra bệnh Alzheimer và hơn nữa nó mới chỉ dừng lại ở việc thí nghiệm trên chuột bạch. Vì vậy, những người đang mắc chứng mất ngủ không nên quá lo lắng về những phát hiện này.

Hiện nay trên thế giới có đến 35 triệu người mắc bệnh mất trí nhớ, tôi cho rằng chúng ta cần phải tập trung vào việc nghiên cứu tìm ra nguyên nhân của căn bệnh này để có những phương pháp điều trị hữu hiệu nhất”.

Giáo sư Clive Ballard, Giám đốc Tổ chức cộng đồng bệnh nhân Alzheimer ở Anh, thì cho rằng: “Thật thú vị khi có khả năng bệnh Alzheimer lại có nguyên nhân bắt nguồn từ chứng mất ngủ. Tuy vậy, còn rất nhiều yếu tố sinh học khác ảnh hưởng đến việc tăng lượng amyloid beta trong não. Vì vậy, chúng ta vẫn cần phải nghiên cứu thêm để làm rõ điều này”.