

# تغيرات النوم على مدى السنين: مؤشر مبكر على ضعف الذاكرة لدى كبار السن

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 26, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تغيرات النوم على مدى السنين: مؤشر مبكر على ضعف الذاكرة لدى كبار السن. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119364>

تخيل أنك في زيارة لأحد أفراد عائلتك المسنين. تلاحظ تغيراً طفيفاً في سلوكه، ربما نسيان أسماء بعض الأشخاص أو صعوبة في تذكر الأحداث الأخيرة. هذه التغيرات، وإن بدت بسيطة، قد تكون مؤشرات مبكرة على تدهور القدرات الإدراكية (cognitive impairment)، وهي حالة تؤثر على الذاكرة والتفكير واللغة. لكن هل تعلم أن نمط نومك، أو بالأحرى، التغيرات التي تطرأ عليه مع التقدم في العمر، قد يكون له دور كبير في تحديد مدى سرعة أو بطء هذا التدهور؟

## منهجية البحث

قام باحثون في الصين بإجراء دراسة طويلة الأمد، استمرت لمدة 13 عاماً، لمراقبة أنماط النوم لدى مجموعة كبيرة من كبار السن. شملت الدراسة أكثر من 2800 شخص تجاوزت أعمارهم 60 عاماً، وتم جمع بيانات حول مدة النوم لديهم بشكل دوري على مدار سنوات الدراسة. لم يقتصر الباحثون على مجرد قياس عدد ساعات النوم، بل سعوا إلى تحديد "مسارات" النوم المختلفة – أي كيف تتغير مدة النوم لدى كل فرد على مر الزمن. هل ينام الشخص عدد ساعات ثابتاً؟ هل يزداد نومه تدريجياً؟ أم أنه يقل؟

بالإضافة إلى ذلك، خضع المشاركون في الدراسة لتقييمات إدراكية (cognitive assessments) منتظمة، بهدف تحديد أي علامات مبكرة على التدهور الإدراكي. هذه التقييمات شملت اختبارات للذاكرة، والانتباه، والقدرة على حل المشكلات. قام فريق البحث بتحليل العلاقة بين مسارات النوم المختلفة ومعدل ظهور التدهور الإدراكي بين المشاركين. استخدم الباحثون نماذج إحصائية متطورة لفصل تأثير عوامل أخرى قد تؤثر على القدرات الإدراكية، مثل العمر، والجنس، ومستوى التعليم، والحالة الصحية العامة.

## النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة وثيقة بين مسارات النوم والتدهور الإدراكي. اكتشف الباحثون أن كبار السن الذين شهدوا انخفاضاً تدريجياً في مدة نومهم على مدار سنوات الدراسة كانوا أكثر عرضة للإصابة بالتدهور الإدراكي مقارنة بأولئك الذين حافظوا على نمط نوم ثابت. بمعنى آخر، الأشخاص الذين قلصوا من ساعات نومهم تدريجياً مع التقدم في العمر كانوا أكثر عرضة لفقدان الذاكرة وصعوبة التفكير.

ولكن الأمر لم يقتصر على قلة النوم. وجد الباحثون أيضاً أن كبار السن الذين زادت مدة نومهم بشكل ملحوظ على مدار سنوات الدراسة كانوا أيضاً أكثر عرضة للتدهور الإدراكي. قد يبدو هذا الأمر متناقضاً، ولكن الباحثين يعتقدون أن زيادة النوم قد تكون علامة على وجود مشكلة صحية كامنة، مثل الاكتئاب أو الألم المزمن، والتي بدورها يمكن أن تؤثر سلباً على القدرات الإدراكية. أظهرت الدراسة أن الحفاظ على مدة نوم معتدلة ومستقرة هو الأمثل لصحة الدماغ مع التقدم في العمر.

## دلالات البحث

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تسلط الضوء على أهمية مراقبة التغيرات في أنماط النوم لدى كبار السن. فبدلاً من التركيز فقط على عدد ساعات النوم في لحظة معينة، يجب على الأطباء وأفراد الأسرة الانتباه إلى كيفية تغير نمط النوم على مر الزمن. يمكن أن تكون هذه التغيرات بمثابة "إشارة إنذار مبكر" (early warning sign) تدل على أن هناك خطراً متزايداً للإصابة بالتدهور الإدراكي.

يشير الباحثون إلى أن هذه النتائج قد تفتح الباب أمام تطوير استراتيجيات جديدة للوقاية من التدهور الإدراكي. على سبيل المثال، يمكن تصميم برامج تدخل تهدف إلى تحسين جودة النوم لدى كبار السن، أو مساعدة الأشخاص الذين يعانون من

انخفاض تدريجي في مدة نومهم على استعادة أنماط نوم صحية. كما أن هذه النتائج تؤكد على أهمية اتباع نمط حياة صحي بشكل عام، بما في ذلك ممارسة الرياضة بانتظام، وتناول نظام غذائي متوازن، والحفاظ على نشاط ذهني.

في الختام، هذه الدراسة التي أجراها الباحثون في الصين تقدم رؤى قيمة حول العلاقة المعقدة بين النوم وصحة الدماغ في مرحلة الشيخوخة. إن فهم هذه العلاقة يمكن أن يساعدنا على اتخاذ خطوات استباقية لحماية قدراتنا الإدراكية والحفاظ على جودة حياتنا مع التقدم في العمر.

## Reference

Li R. (2026). *Sleep duration trajectories and cognitive impairment among elderly: a 13-year cohort study in China*. BMC Geriatrics, 26(1), 217-217

DOI: [10.1186/s12877-026-07001-z](https://doi.org/10.1186/s12877-026-07001-z)