

جودة النوم ترتبط بتحسين الأعراض وتقليل التعب لدى مرضى هنتنغتون: دراسة رائدة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 10, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). جودة النوم ترتبط بتحسين الأعراض وتقليل التعب لدى مرضى هنتنغتون: دراسة رائدة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118614>

تخيل أنك تعاني من مرض عصبي تدريجي، يضعف قدراتك الحركية والمعرفية والنفسية. بالإضافة إلى هذه التحديات، تجد نفسك تكافح من أجل الحصول على ليلة نوم هادئة. هذا هو الواقع بالنسبة للكثيرين ممن يعانون من مرض هنتنغتون (Huntington's disease)، وهو اضطراب وراثي نادر ولكنه مدمر. ولكن، هل يمكن أن يكون النوم الجيد مفتاحًا لتحسين نوعية حياة هؤلاء المرضى؟

منهجية البحث

قام باحثون بدراسة طويلة الأمد، استمرت عامًا كاملاً، شملت 28 مريضاً مصاباً بمرض هنتنغتون. ركزت الدراسة على العلاقة بين اضطرابات النوم، وفقدان الكتلة العضلية (الساركوبينيا - sarcopenia)، ومستوى النشاط البدني، والتطور السريري للمرض. استخدم الباحثون أجهزة تتبع النشاط (wearable activity trackers) لقياس أنماط النوم بشكل موضوعي، بالإضافة إلى استبيانات لتقييم جودة النوم بشكل ذاتي من وجهة نظر المرضى. كما قاموا بتقييم معايير الساركوبينيا، ومستويات النشاط البدني، ومقاييس سريرية مختلفة في بداية الدراسة وبعد مرور 12 شهرًا. لتحليل البيانات، استخدموا نماذج إحصائية متقدمة (mixed models) لفحص الارتباطات بين المتغيرات المختلفة.

قياس الساركوبينيا والنشاط البدني

الساركوبينيا، أو فقدان الكتلة العضلية المرتبط بالتقدم في العمر أو الأمراض، هي مشكلة شائعة لدى مرضى هنتنغتون. قام الباحثون بتقييم قوة العضلات وكتلتها باستخدام تقنيات قياس دقيقة. أما النشاط البدني، فقد تم قياسه من خلال عدد الخطوات التي يخطوها المرضى يوميًا، وهو مؤشر بسيط ولكنه فعال على مستوى حركتهم اليومية.

النتائج

أظهرت الدراسة أن جودة النوم الأفضل في بداية الدراسة كانت مرتبطة بكون المرضى أصغر سنًا وعدد أكبر من تكرارات الحمض النووي (CAG repeats). تكرارات CAG هي علامة مميزة لمرض هنتنغتون؛ فكلما زاد عددها، زادت احتمالية الإصابة بالمرض وظهوره في سن مبكرة.

بعد مرور عام، وجد الباحثون أن تحسن جودة النوم كان مرتبطًا بتحسين القدرة الوظيفية للمرضى، وانخفاض الأعراض السلوكية، وارتفاع جودة الحياة، وتقليل الشعور بالتعب. وهذا يشير إلى أن النوم الجيد يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على جوانب مختلفة من حياة المرضى.

كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة وثيقة بين قوة العضلات وجودة النوم. فقد وجد الباحثون أن المرضى الذين يعانون من ضعف في قوة العضلات كانوا يعانون أيضًا من نوم أسوأ. بالإضافة إلى ذلك، لاحظ الباحثون أن المرضى الذين يعانون من نوم أسوأ كانوا يمشون عددًا أقل من الخطوات يوميًا، مما يشير إلى أن اضطرابات النوم يمكن أن تؤدي إلى انخفاض النشاط البدني.

دلالات البحث

تسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية جودة النوم في تحسين النتائج السريرية لمرضى هنتنغتون. إنها تؤكد أن النوم ليس مجرد حاجة جسدية، بل هو عنصر أساسي في الصحة العامة وجودة الحياة، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل مرض هنتنغتون.

أظهرت الدراسة أيضاً أن الأجهزة القابلة للارتداء (wearable devices) يمكن أن تكون أداة مفيدة للكشف عن اضطرابات النوم لدى هؤلاء المرضى. وهذا يمكن أن يساعد الأطباء على تشخيص المشكلات المتعلقة بالنوم في وقت مبكر وتقديم العلاج المناسب.

تشير النتائج أيضاً إلى أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وخاصة تمارين القوة (strength training)، قد تساعد في تخفيف مشاكل النوم لدى مرضى هنتنغتون. فقدان الكتلة العضلية وضعف القوة يرتبطان بشكل وثيق باضطرابات النوم، لذا فإن تحسين قوة العضلات قد يكون له تأثير إيجابي على جودة النوم.

في الختام، تقدم هذه الدراسة رؤية قيمة حول العلاقة المعقدة بين النوم والساركوبينيا والنشاط البدني والتطور السريري لمرض هنتنغتون. إنها تؤكد على أهمية اتباع نهج شامل في علاج هذا المرض، مع التركيز على تحسين جودة النوم وتعزيز النشاط البدني.

Reference

Calvo-Simal, S. (2026). *Association between sleep disorder, sarcopenia, physical activity and clinical progression in people with Huntington's disease: A one-year longitudinal study using wearable technology*. Sleep Medicine

DOI: [10.1016/j.sleep.2025.108675](https://doi.org/10.1016/j.sleep.2025.108675)