

رابطه میان میکروفلور روده و کیفیت خواب



کیفیت پایین خواب یک مشکل شایع است که می تواند با بیماری های گوناگونی مانند بیماری های قلبی-عروقی ارتباط داشته باشد. تحقیقات پیشین نشان می دهد که میکروفلور روده انسان می تواند در ریتم شبانه روزی بدن تاثیرگذار باشد. به بیان دیگر میکروب های روده و متابولیسم های آنها، سیستم ایمنی (شامل فعالیت سابتوکاين ها) را تنظیم می کنند و از این طریق بر خواب و ریتم شبانه روزی بدن تاثیر می گذارند.

علاوه بر این تحقیقات، مطالعات دیگری نیز به بررسی رابطه میان ترکیب میکروب های روده و فعالیت سابتوکاين ها (دسته ای از پروتئين های کوچک که باعث برقراری ارتباط بین 2 سلول می شوند) پرداخته اند. برای مثال اینترلوکین 6 (دسته ای از سابتوکاين ها) در زمان استرس و خواب افزایش می یابد و میکروفلور روده می تواند باعث تولید اینترلوکین 6 شود.

با وجود این مطالعات، گروهی از محققین دانشگاه Nova Southeastern در فلوریدای آمریکا، به آزمایش و بررسی رابطه میان تنوع میکروفلور روده، خواب، درک شناختی، سطح کورتیزول و سابتوکاين های التهابی شامل اینترلوکین 6 و اینترلوکین 1بتا، در 26 مرد سالم پرداختند.

در این مطالعه ترتیب میکروب ها، درک شناختی، آزمایش رفتارهای عصبی و روش های بیوشیمیایی مورد استفاده قرار گرفت. یکی از روش های جمع آوری داده ها در این آزمایش، استفاده از ساعت هوشمند به مدت 30 روز برای اندازه گیری میانگین زمان خواب، میانگین زمان بیدار شدن، زمان ماندن در تخت خواب، زمان کلی خواب، کیفیت خواب و تعداد دفعات بیدار شدن بعد از شروع خواب می باشد.

نتایج این آزمایشات نشان داد که تنوع میکروب های روده انسان با کیفیت و زمان کلی خواب ارتباط مثبت و با بیداری پس از شروع خواب رابطه منفی دارد. از این رو می توان نتیجه گرفت که میکروبیوم روده در ارتقا کیفیت خواب موثر است. همچنین افزایش تنوع میکروبیوم روده با درک شناختی و تفکر انتزاعی ارتباط دارد و این موضوع از طریق آزمون های شناختی و احساسات به اثبات رسیده است.

هرچند که در آزمایشات اخیر دانشمندان با محدودیت گروه های مورد آزمایش روبرو بوده اند اما نتایج مطالعات رابطه میان کیفیت خواب و تنوع میکروب های روده را نشان می دهد. در نتیجه برای بهبود کیفیت و رهایی از مشکلات شایع خواب، توجه به سلامتی دستگاه گوارش و حفظ تعادل میکروب های موجود در روده ضروری است.

منبع: <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/en/gut-microbiome-diversity-associates-with-sleep-quality-in-healthy-adults>