



מחקרים

מחסור ממושך בשעות שינה מפחית שלומות רגשית וגופנית

האק מ., מאלינגטון ג.מ.

המחלקה לנוירולוגיה, המרכז הרפואי בת' ישראל דיקונס ובית הספר לרפואה הרווארד

רקע:

מחסור כרוני בשינה מהווה ממצא שכיח במצבים הקשורים בכאב ובמחלות אחרות והינו נפוץ בקרב האוכלוסייה הכללית. השפעותיו של מחסור ממושך בשנת לילה על תפקוד קוגניטיבי ועייפות סובייקטיבית נחקר, אולם מעט ידוע לגבי השפעותיו על מצב הרוח ועל תסמינים גופניים.

מטרה:

לבחון האם מחסור בשעות שינה (כ-50% מזמן השינה הרגיל למשך 12 ימים) משפיע על מצב הרוח והתסמינים הגופניים ביומים.

הדרך:

הנבדקים נתבקשו לתת דירוג-עצמי ל-108 טענות ושמות תואר שעתיים בזמן העירות.

מבנה המחקר:

רנדומאלי, מחקר מעבדה מבוקר בן 16 ימים.

סביבת המחקר:

המרכז למחקר קליני כללי (GCRC).

משתתפים:

40 נבדקים בריאים בגילאי 21-40 (14 נשים, 26 גברים).

מהלך המחקר:

הנבדקים חולקו רנדומאלית לשתי קבוצות: קבוצה שישנה 4 שעות בכל לילה (11PM עד 3AM, 22 נבדקים) וקבוצה שישנה 8 שעות בכל לילה (11PM עד 7AM, 18 נבדקים) למשך 12 לילות רצופים.

המדד המרכזי:

שינויים במשתני: אופטימיות - חברותיות, עייפות - תשישות, רוגז - אגרסיביות ופריטים המרכיבים אי-נוחות גופנית הושוּו בין הקבוצות.

ממצאים:

אופטימיות-חברותיות ירדה בהדרגה במהלך ימי המחקר בקבוצת המחסור בשינה ב-15%. אי-נוחות גופנית עלתה במידה מועטה, אך מובהקת ב-3% במהלך ימי המחסור בשינה עקב עליה מובהקת בכאבים גופניים, כאבי גב וכאבי

מסקנה:

הנתונים מרמזים כי מחסור כרוני בשינה עשוי לתרום להיווצרות והגברה של כאבים ועשוי להשפיע על הבריאות באמצעות הפחתת האופטימיות ותפקוד פסיכולוגי חיובי.

