



עמותת הנטינגטון בישראל (ע.ר.)

17 מרץ 2025

הפרעות בשינה יכולות להופיע עוד לפני הסימפטומים

הראשונים למחלת הנטינגטון

מאת: Zanna Voysey, בתוך: HDBUZZ מספר 416 מיום 10.3.2025

88% מחולי הנטינגטון מדווחים על הפרעות בשינה, כולל הבעיה של החלפת יום בלילה - כלומר ערות בשעות הלילה ושינה במשך היום. אחת השאלות שמעסיקות את חוקרי המחלה, האם הפרעות בשינה מופיעות אצל נשאי הגן עוד לפני שמופיעים תסמיני המחלה וזאת משום שיש כנראה קשר בין הפרעות בשינה לקשיים בתחום של חשיבה, זיכרון ומצב רוח.

מחקר שנערך באוניברסיטת מונש (MONASH) באוסטרליה, בדק מה רמת הפרעות בשינה בקרב נשאי הגן, שנים רבות לפני הופעת תסמיני המחלה. המחקר כלל 48 בוגרים ללא נשאות הגן המוטנטי ו-36 נשאי הגן המוטנטי שיגרום למחלת הנטינגטון בשלב ללא סימנים גלויים למחלה. כשליש מהקבוצה של נשאי הגן נמצאים כ-15 שנה לפני ההופעה המשוערת של המחלה.

כדי לעקוב אחר הרגלי השינה והערות של המשתתפים במחקר, נשא כל אחד מהם על ידו למשך שבועיים חיישן שעקב (ורשם) אחר דפוסי הערות והשינה של המשתמש. בתת הקבוצה של נשאי הגן שהופעת המחלה המשוערת היא פחות מ-15 שנה (24 מתוך 36) נמצאה שינה לא רציפה עם הרבה הפסקות בשינה וקושי לחזור ולהירדם.

חשוב לציין שבקבוצת הניסוי של נשאי הגן, היה ייצוג גבוה יחסית של נשים המתקרבות לגיל המעבר, שלב בחיים שבו מדווח על שיעור גבוה יחסית של הפרעות בשינה. לכן ייתכן שיש כאן שילוב בין הגיל לנשאות הגן.

אז מה כדאי לעשות?

- לא לרוץ לקחת כדורי שינה. לרובם יש לא מעט תופעות לוואי.
- להימנע משימוש בחומרים ממכרים כמו סמים, אלכוהול, קפאין.
- לרכז פעילות וערנות בשעות היום.
- להימנע מחשיפה למסכים באזור השינה.
- לבדוק אם יש בעיות גופניות שעלולות לתרום להפרעות בשינה כמו דחיפות במתן שתן, גיל מעבר, כאבים, דכאון.

תרגום ועריכה: דר' נירה דנגור