



דר' שרה הרננדז: הפרעות בשעון הביולוגי וליקויים בשינה בקרב חולי הנטינגטון

פורסם בכתב העת הדיגיטלי HD BUZZ ב- 28 ליולי 2025

שינה היא לא רק טעינה מחדש של המצברים, היא חיונית גם לשמירה על בריאות המוח. תוצאות מחקר שפורסמו לאחרונה כוללות מעקב של 12 שנים אחר דפוסי השינה של 28 נשאי הגן המוטנטי של מחלת הנטינגטון בשלב של לפני הופעת תסמיני המחלה, ו- 21 אנשים ללא הגן שהותאמו לקבוצת המחקר בגיל ובמין.

במהלך המחקר היו 3 תחנות בהן נעשו הערכות ובידקות שונות: בשלב הכניסה למחקר, בשנה העשירית ובשנה ה- 12. ההערכה כללה פעמיים בדיקות במעבדת שינה, ועמידת חיישן על היד למשך שבועיים לניטור הרגלי השינה. בנוסף עבר המשתתף מבחני הערכה קוגניטיביים בתחום של זיכרון, ריכוז, ביצוע מטלות ניהוליות, מצבי רוח, וכן בדיקות דם.

בתום 12 שנים, 15 מתוך 28 נשאי הגן שהיוו את קבוצת המחקר פיצחו סימפטומים גלויים של המחלה. לאור זאת, אין זה מפתיע שככל שהמחקר התארך, החלו להתגלות יותר ויותר הבדלים בדפוסי השינה בין נשאי הגן לקבוצת הביקורת.

מה היו התוצאות העיקריות של המחקר?

1. בקרב נשאי הגן ככל שעבר הזמן התגלו יותר ויותר בעיות בשינה: נדודי שינה, קושי להירדם, שינה לא רציפה, תחושת תשישות בבוקר בגלל איכות שינה ירודה
2. למי שהתגלו הפרעות שינה נמדדה גם ירידה בתפקודים הקוגניטיביים בעיקר ביכולת הריכוז, עיבוד נתונים, למידה של חומר חדש ויכולות ביצועיות.
3. ככל שרבו הפרעות בשינה התגבר הדיכאון.

בגדול, תלונות על הפרעות בשינה אצל נשאי גן א-סימפטומטים, הוא כנראה גורם שמנבא את השלב של הופעת תסמיני המחלה. אצל מי שכבר אובחנה המחלה הפרעות שינה הן חלק מהביטוי של מחלת הנטינגטון.

לאור המחקר הזה שהיה ארוך טווח, נראה שהפרעות שינה הן גורם שמוסיף רובד לנזק שנגרם לבריאות המוח כתוצאה מהמחלה וגורם תורם לירידה ביכולות הקוגניטיביות האופייניות למחלה.

השאלה המתבקשת היא אם טיפול מוקדם בהפרעות השינה יכול להאט את קצב הופעת והתקדמות המחלה.