

دراسات وأبحاث متعلقة بالنوم باستخدام جهاز يمكن ارتداؤه

31 | written by TEST1، أغسطس، 2025



ان قياس نوم الشخص عملية شاقة ومعقدة وكان يطلب من المرضى الذهاب إلى مختبر النوم من أجل التحقق من بعض الدراسات والأبحاث وهذه الطريقة مكلفة للغاية وتستغرق وقتا طويلا، وقد لا تعكس كيف يكون النوم في بيئة طبيعية لكن إحدى النتائج الجديدة يمكن أن تفسر نهاية دراسات النوم الصعبة باستخدام جهاز يمكن ارتداؤه.

نشر في مجلة البيولوجيا الحالية، طور الباحثون طريقة تسمح لهم بالتقاط تأثيرات النوم بدقة، وجمع معلومات مفصلة عن النوم البشري لفترات طويلة من الزمن بينما كان المشاركون في المنزل. وهذه الطريقة أرخص وأسهل لكل من المرضى والباحثين. وهذه هي المرة الأولى التي سيكون من الممكن إجراء قياس موضوعي لعادات النوم الواقعية.

وقال الباحث تيل روينبيرغ من جامعة لودفيج ماكسيميليان في ميونيخ في بيان صحفي "أنه لم يكن هناك إمكانية عمليا للحصول على نومفي ظروف طبيعية خلال فترة طويلة من الزمن".

العنصر الحاسم المحيط بهذا البحث هو جهاز يمكن ارتداؤه يتتبع ويسجل هذه المعلومات. هذا الجهاز يكلف أقل من 150 دولارا وتسمى أجهزة قياس الحركة القابلة للارتداء، وهي أجهزة يمكن ارتداؤها تسجل حركة المعصم لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر، مما يسمح للباحثين بتقييم أنماط النشاط على مدى فترات طويلة من الزمن وخلال كل من النهار والليل وهذه الدراسة هي جزء من مشروع أكبر، مستمر يعمل على توسيع الفهم الحالي للنوم البشري.

بالإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن حركة النائم والنشاط يمكن أن تكون مرتبطة لمستويات مختلفة من النوم وحركة العين السريعة ولكن لا يزال هناك المزيد من البحوث والتحليلات التي يتعين القيام بها قبل هذا العمل ويمكن استخدامها لتطوير وتحسين النوم .