

گزارش خواب



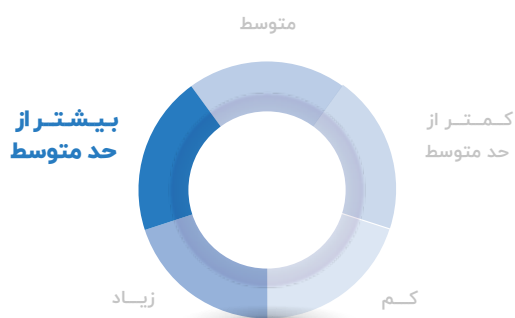
خلاصه گزارش خواب



انسان‌ها برای آینده تصمیم‌گیری نمی‌کنند، انسان‌ها برای عاداتشان تصمیم‌گیری می‌کنند و این عادت‌ها هستند که آینده را می‌سازند.



سرخیزی



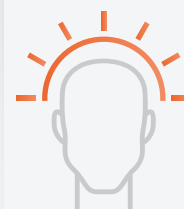
از نظر ژنتیکی تمایل شما به سرخیزی، بیشتر از حد متوسط است.

شما سرخیز هستید یا شب‌زنده‌دار؟ ریتم شبانه‌روزی، تقریباً تمامی فرآیندهای بیولوژیک را کنترل می‌کند. بخشی از تمایل ما به شروع انجام کارها در صبح یا در شب به وسیله ژن‌ها کنترل می‌شود. یک فرد سرخیز، صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شود و در طول روز بسیار فعال است. مطالعه‌ای که در دانشگاه تورنتو انجام شده بود نشان داد افراد سرخیز، به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید، افراد شادتری هستند. این افراد برای مشاغل ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر سازگاری بیشتری داشته و همچنین، متمرکزتر، مصمم‌تر و توافق‌پذیرتر هستند. افراد سرخیز از قدرت تصمیم‌گیری بیشتری برخوردارند، کمتر سیگار می‌کشند و کمتر دچار افسردگی می‌شوند. سن تاثیر زیادی در این ویژگی دارد به طوری که نوجوانان اغلب شب‌زنده‌داری را بر می‌گزینند، حال آن‌که افراد بالغ بیشتر به سمت سرخیزی گرایش دارند. در کنار سن، ژنتیک هم نقش مهمی در تمایل شما به فعال بودن در ساعات مختلف شبانه‌روز دارد.

Reference:

GWAS of 89,283 individuals identifies genetic variants associated with self-reporting of being a morning person. / Hu Y et al. 2016

Morningness



صفات مرتبط



بیماری حرکت

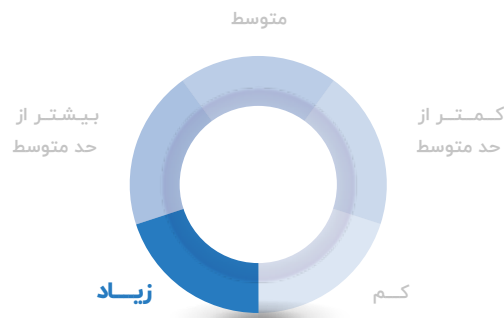
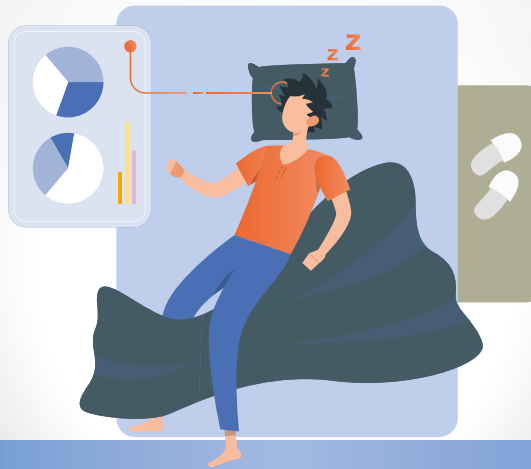


گشودگی



استقامت

کیفیت خواب



از نظر ژنتیکی کیفیت خواب شما، زیاد است.

چرخه خواب در انسان از دو مرحله تشکیل شده که طی مدت خواب پشت سر هم تکرار می‌شوند. مرحله اول، خواب Non-rem است که خود به چهار قسمت تقسیم می‌شود. در این مرحله از خواب، انقباض عضلانی به تدریج کاهش می‌یابد و هرچه جلوتر برویم خواب عمیق‌تر می‌شود. مرحله دوم، خواب Rem است که در آن عضلات کاملاً شل می‌شوند، مغز فعال‌تر شده و رویابینی رخ می‌دهد. در هر مرحله، امواج مغزی مختلفی را می‌توان ثبت کرد. اما خواب عمیق عموماً به خواب قسمت سوم و چهارم مرحله Non-rem اشاره دارد. در خواب عمیق، موج دلتا که پایین‌ترین فرکانس در بین امواج مغزی را دارد ثبت می‌شود و همچنین امواج دوکی بتا که امواج محافظ خواب هستند، به میزان بیشتری وجود دارند. به همین دلیل در خواب عمیق، که کمترین سطح از هوشیاری در آن وجود دارد، رویابینی رخ نمی‌دهد و خستگی فرد بیش از همه، در این قسمت از خواب زودده می‌شود. خواب عمیق‌تر منجر به تجدید قوا، بازسازی سلول‌ها، افزایش خون‌رسانی به عضلات، تقویت رشد و بازسازی بافت‌ها و تقویت سیستم ایمنی می‌شود. کیفیت خواب نقش مهمی در بسیاری از جنبه‌های زندگی از جمله سلامت روان، عملکرد کاری و سلامت عمومی دارد. حدود ۲۵ درصد افراد به اختلالات خواب مبتلا هستند. مطالعات نشان داده‌اند که بسیاری از جنبه‌های مرتبط با خواب، از جمله کیفیت خواب، ارثی هستند.

Reference:

A genome-wide association study of sleep habits and insomnia.
Byrne EM et al. 2013

Sleep quality



صفات مرتبط



زمان خواب

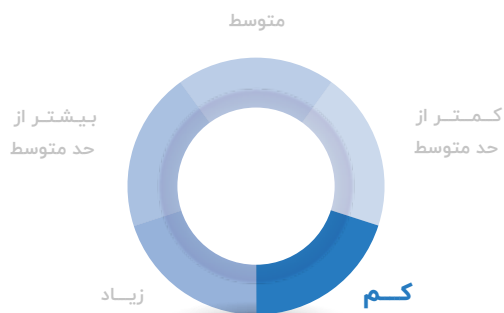


مدت خواب



خواب‌آلودگی مفرط
در طول روز

بی‌خوابی



از نظر ژنتیکی احتمال بی‌خوابی در شما، کم است.

بی‌خوابی یک اختلال خواب است که در آن، خوابیدن یا خواب ماندن برای فرد دشوار می‌شود. یک بررسی علمی نشان داد که واریانت‌های ژنتیکی مرتبط با اختلالات مزمن خواب، ۲۵ تا ۳۰ درصد از افراد بزرگسال جهان را تحت تاثیر قرار داده و حدود ۲۱ درصد از وراثت‌پذیری علائم بی‌خوابی را توضیح می‌دهند. یکی از این واریانت‌ها در ژن TGFBI واقع شده است که تنها با بی‌خوابی در خانم‌ها مرتبط است؛ از طرفی یک واریانت دیگر در ژن WDR27 شناسایی شد که اثرات آن فقط در مردان قابل توجه است. ژن TGFBI نقش مهمی در اتصالات سلولی ایفا می‌کند. عملکرد اصلی WDR27 هنوز شناخته نشده است اما به نظر می‌رسد که در سیگنال‌دهی سلولی و ارتباطات بین پروتئین‌ها دخیل باشد.

Reference:

Genome-wide association analyses of sleep disturbance traits identify new loci and highlight shared genetics with neuropsychiatric and metabolic traits. /Lane JM et al. 2017

Insomnia



صفات مرتبط



زمان خواب

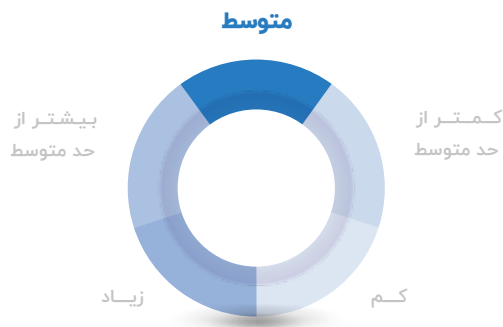


مدت خواب



کیفیت خواب

چرت‌زدن در طول روز



از نظر ژنتیکی احتمال چرت زدن شما در طول روز ، متوسط است.

چرت‌زدن یک دوره خواب کوتاه در طول روز است که به طور تکاملی در بین گونه‌های مختلف، از مگس گرفته تا پستانداران، حفظ شده است. در انسان‌های بزرگسال، چرت‌زدن در طول روز به میزان زیادی در فرهنگ مدیترانه‌ای و همچنین کشورهای غیرمدیترانه‌ای مثل آمریکا رایج است. بسیاری از مطالعات نشان دادند که چرت روزانه، خواب‌آلودگی را کاهش داده و باعث افزایش قدرت یادگیری و همچنین عملکرد مشاغل مانند کارگران شیفت شب می‌شود. چرت روزانه همچنین می‌تواند هوشیاری و زمان واکنش را بهبود بخشد و برای نوزادان، کودکان نوپا و خردسالان مزایای مختلفی دارد. با این وجود، تأثیرات آن بر خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، هنوز در مرحله بحث و بررسی قرار دارد.

Reference:

Genetic determinants of daytime napping and effects on cardiometabolic health.
Dashti HS et al. 2021

Daytime napping



صفات مرتبط



زمان خواب



مدت خواب



خواب‌آلودگی مفرط
در طول روز

☎ (۰۲۱) ۹۱۰۰۶۰۰۰
☎ (۰۹۹۸) ۱۱۱۶۰۰۰
📷 hanifagenetics
🌐 www.hanifa.ir

مرکز ژنتیک حنیفا
نشانی: تهران، بزرگراه مدرس به سمت شمال
خیابان الهیه شمالی، خیابان گلنار، پلاک ۵۲
ساختمان گالریا رزیدنس، طبقه ۱، واحد غربی

