

科學新知 動物研究顯示側睡可能可降低失智及巴金森病風險

根據一篇發表於The Journal of Neuroscience《神經科學期刊》的研究報告^{*}，睡姿可能影響你罹患阿茲海默症及巴金森病等神經疾病的風險。

這篇由紐約石溪大學（Stony Brook University）所發表的研究指出，相較於仰睡或趴睡，側睡似乎更能清除白天在大腦中積存下來的有害化學物質。動物和人類通常習慣側睡，可能是為了保護腦部不生病而進化出的睡眠模式。

當我們睡著時，腦部正忙著清除腦中累積了一整天的毒素，這些有毒物質的累積，可能會造成我們罹患所謂的「髒腦疾病（dirty brain diseases）」。

在這項動物研究中，研究人員將麻醉的大鼠擺放成三種睡眠姿勢，利用動態對比核磁共振造影（MRI）掃描並審視大腦清理毒素的類淋巴系統（glymphatic system）清除毒素的效率，以瞭解該系統在何種睡姿運作最有效。類淋巴系統可以過濾腦脊髓液中的有毒物質，使其變成乾淨的間質液。結果發現，側睡時類淋巴系統清除大腦毒素的效率最高。

美國羅徹斯特大學的研究人員再利用螢光顯微鏡和放射線追蹤劑，確認了石溪大學進行的核磁共振造影結果，並進一步評估睡姿對於老鼠腦中澱粉樣蛋白清除效率的影響。此項動物實驗研究結果，未來還需要針對人體進行造影研究，來確認側睡對於人類腦部有毒代謝物的清除是否更有幫助。

* Hedok Lee, Lulu Xie, Mei Yu, Hongyi Kang, Tian Feng, Rashid Deane, Jean Logan, Maiken Nedergaard, and Helene Benveniste. The Effect of Body Posture on Brain Glymphatic Transport. Journal of Neuroscience, July 2015 DOI: 10.1523/JNEUROSCI.1625-15.2015.

