26 Σεπτεμβρίου 2014

Διακοπή καπνίσματος και ο έλεγχος υπέρτασης και διαβήτη μειώνουν το ενδεχόμενο άνοιας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ο κίνδυνος εμφάνισης άνοιας μπορεί να τροποποιηθεί με τον έλεγχο του καπνίσματος και την πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση και τον έλεγχο της υπέρτασης και του διαβήτη, σύμφωνα με στοιχεία της Παγκόσμιας Έκθεσης Alzheimer 2014, που ανακοινώθηκε από την Παγκόσμια Εταιρεία Νόσου Alzheimer.

Στην έκθεση, που δημοσιοποιήθηκε ενόψει της Παγκόσμιας Ημέρας Alzheimer (21 Σεπτεμβρίου) αναφέρεται ότι η ρύθμιση του διαβήτη και της υψηλής αρτηριακής πίεσης, καθώς και μέτρα που θα ενθαρρύνουν τη διακοπή του καπνίσματος και την ελάττωση των καρδιαγγειακών απειλών, παρέχουν τη δυνατότητα να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης άνοιας ακόμα και σε μεγάλη ηλικία. Από στοιχεία της έκθεσης προκύπτει ότι ο διαβήτης μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας σε ποσοστό 50%.

Να σημειωθεί ότι η παχυσαρκία και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας αποτελούν σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση διαβήτη και υπέρτασης. Εξάλλου, ενώ η καρδιαγγειακή υγεία βελτιώνεται σε πολλές χώρες υψηλού εισοδήματος, σε πολλές χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος εμφανίζεται αύξηση σε συμπεριφορές έκθεσης σε παράγοντες επιβαρυντικούς για την καρδιαγγειακή υγεία, οδηγώντας έτσι σε αυξημένα ποσοστά εμφάνισης διαβήτη, καρδιακών νόσων και εγκεφαλικών επεισοδίων.

Στην έκθεση αναφέρεται ότι η διακοπή του καπνίσματος συνδέεται ισχυρά με τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης άνοιας. Έρευνες έχουν δείξει ότι ανάμεσα σε άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω, οι πρώην καπνιστές είχαν τις ίδιες πιθανότητες ανάπτυξης άνοιας με όσους δεν είχαν καπνίσει ποτέ. Αντίθετα, όσοι συνέχισαν να καπνίζουν αντιμετωπίζουν πολύ μεγαλύτερο κίνδυνο. Επιπλέον, η έκθεση απέδειξε ότι όσοι είχαν ευκαιρία να λάβουν υψηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης αντιμετωπίζουν μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας σε όψιμη ηλικία. Τα ερευνητικά στοιχεία καταλήγουν ότι ενώ η εκπαίδευση δεν έχει αντίκτυπο στις αλλαγές που συμβαίνουν στον εγκεφάλου και οδηγούν στην άνοια, ωστόσο ελαττώνει την επίπτωση που αυτές έχουν στις διανοητικές λειτουργίες.

Στοιχεία της έκθεσης υποδεικνύουν ότι αν στην έναρξη των γηρατειών έχουμε έναν καλύτερα ανεπτυγμένο και υγιέστερο εγκέφαλο, είναι πιο πιθανό να ζήσουμε περισσότερο και να έχουμε πιο ευτυχή και ανεξάρτητη ζωή, με μια κατά πολύ μειωμένη πιθανότητα ανάπτυξης άνοιας. Η προφύλαξη της υγείας του εγκεφάλου σε όλη την πορεία της ζωής του ανθρώπου -και πιο ειδικά στη μέση ηλικία- είναι πολύ σημαντική, καθώς οι αλλαγές στον εγκέφαλο μπορεί να ξεκινήσουν δεκαετίες προτού εμφανιστούν τα συμπτώματα.

Η μελλοντική εξέλιξη της παγκόσμιας επιδημίας της άνοιας είναι πολύ πιθανό να εξαρτηθεί κατά κύριο λόγο από την επιτυχία ή την αποτυχία των προσπαθειών να βελτιωθεί η δημόσια υγεία του παγκόσμιου πληθυσμού. Η υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί ένα θετικό βήμα για την πρόληψη εμφάνισης πολλών χρόνιων νόσων, συμπεριλαμβανομένων του καρκίνου, των καρδιακών νόσων, του εγκεφαλικού επεισοδίου και του διαβήτη.

Ωστόσο, ερευνητικά στοιχεία που δημοσίευσε η διεθνής ασφαλιστική εταιρεία προγραμμάτων υγείας Bupa έδειξαν ότι πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν τις αιτίες και τις ενέργειες στις οποίες πρέπει να προβούν για να μειώσουν δυνητικά τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.
Μόλις το 17% των ερωτηθέντων ατόμων συνειδητοποιούσαν ότι η κοινωνική δραστηριότητα με φίλους και οικογένεια θα μπορούσε να έχει επίπτωση στη μείωση του κινδύνου. Μόνο το 1/4 (25%) ταυτοποίησε το υπερβολικό βάρος ως ένα πιθανό επιβαρυντικό παράγοντα, και μόλις ο 1 στους 5 (23%) είπε ότι η φυσική δραστηριότητα μπορεί να επηρεάσει τον κίνδυνο που αντιμετωπίζουν για την ανάπτυξη άνοιας και την απώλεια των αναμνήσεών τους. Η έκθεση αποκάλυψε, επίσης, ότι πάνω από τα 2/3 (68%) των ατόμων που ερωτήθηκαν παγκοσμίως ανησυχούν για το αν θα αναπτύξουν άνοια σε όψιμη ηλικία.

Ο καθηγητής του Ινστιτούτου Ψυχιατρικής, Ψυχολογίας και Νευροεπιστημών του

King’s College του Λονδίνου Martin Prince και συγγραφέας της έκθεσης, αναφέρει ότι από διάφορες έρευνες προέκυψαν αποδείξεις ότι η συχνότητα εμφάνισης άνοιας μειώνεται στις χώρες υψηλού εισοδήματος και ότι η μείωση αυτή συνδέεται με τη βελτίωση της εκπαίδευσης και της καρδιαγγειακής υγείας. “Πρέπει να κάνουμε ό,τι μπορούμε για να επιτείνουμε αυτές τις τάσεις. Με ένα εκτιμώμενο παγκόσμιο κόστος της νόσου που ξεπερνά τα 600 δισεκατομμύρια δολάρια, το διακύβευμα δεν θα μπορούσε να είναι υψηλότερο” υπογραμμίζει ο κ. Prince.

Ο Marc Wortmann, διευθύνων της Παγκόσμιας Εταιρείας Νόσου Alzheimer, επισημαίνει ότι σε χώρες υψηλού εισοδήματος υπάρχει μια αυξημένη προσοχή στην υιοθέτηση πιο υγιεινού τρόπου ζωής, αλλά το ίδιο δεν συμβαίνει σε χαμηλού ή μεσαίου εισοδήματος χώρες. “Ως το 2050, εκτιμάται ότι το 71% των ατόμων με άνοια θα ζουν σε αυτές τις περιοχές και γι’ αυτό η εφαρμογή αποτελεσματικών εκστρατειών για τη δημόσια υγεία μπορεί να βοηθήσει στην ελάττωση του παγκόσμιου κινδύνου”.

“Ενώ η ηλικία και γενετικοί παράγοντες είναι κομμάτι των παραγόντων κινδύνου εμφάνισης της νόσου, το να μην καπνίζει κανείς, το να τρώει υγιεινά, το να ασκείται και να έχει ένα καλό επίπεδο εκπαίδευσης, σε συνδυασμό με την εξάσκηση του εγκεφάλου, ώστε να κρατιέται ενεργός, όλα μπορούν να παίξουν ρόλο στη μείωση των πιθανοτήτων ανάπτυξης άνοιας. Άτομα που έχουν ήδη άνοια, ή σημάδια της, μπορούν επίσης να ακολουθήσουν αυτές τις πρακτικές, οι οποίες μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση εξέλιξης της νόσου” υπογραμμίζει, από την πλευρά του, ο καθηγητής Graham Stokes, διευθύνων της Φροντίδας για την Άνοια της Bupa.

Πηγή: skai.gr