6 Απριλίου 2017

Η αϋπνία σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για έμφραγμα και εγκεφαλικό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Οι άνθρωποι που πάσχουν από αϋπνία εμφανίζουν αυξημένο κίνδυνο για έμφραγμα και εγκεφαλικό, σύμφωνα με μια νέα κινεζική επιστημονική μελέτη.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την Τσιάο Χε του Ιατρικού Πανεπιστημίου της Κίνας στη Σενγιάνγκ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ευρωπαϊκό περιοδικό προληπτικής καρδιολογίας “European Journal of Preventive Cardiology”, αξιολόγησαν (μετα-ανάλυση) στοιχεία από 15 δημοσιευμένες έρευνες που αφορούσαν συνολικά σχεδόν 161.000 άτομα σε βάθος 30ετίας.

Διαπιστώθηκε ότι ο κίνδυνος εμφράγματος και εγκεφαλικού είναι κατά μέσο όρο αυξημένος κατά 27% για όσους δυσκολεύονται να αποκοιμηθούν, κατά 11% για όσους δυσκολεύονται να μείνουν συνεχώς κοιμισμένοι για ώρες και κατά 18% για όσους το πρωί αισθάνονται ότι δεν κοιμήθηκαν καλά και δεν ξεκουράστηκαν. Δεν διαπιστώθηκε αυξημένος καρδιαγγειακός κίνδυνος για όσους ξυπνάνε πολύ νωρίς.

Για τις γυναίκες με αϋπνία ο κίνδυνος φαίνεται να είναι ελαφρώς μεγαλύτερος από ό,τι για τους άνδρες. Αν και, όπως είπε η Χε, «δεν μπορούμε ακόμη να συμπεράνουμε ότι η αϋπνία είναι πιο επικίνδυνη για τις γυναίκες, καθώς δεν υπάρχουν επαρκή στατιστικά στοιχεία για τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα». Είναι πάντως γνωστό ότι οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς στην αϋπνία για διάφορους λόγους (γενετικούς, ορμονικούς, ψυχολογικούς κ.α.).

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η αϋπνία μπορεί να αλλάξει τον μεταβολισμό και τη λειτουργία του ενδοκρινικού συστήματος, να αυξήσει την αρτηριακή πίεση, να προκαλέσει ή να επιδεινώσει τη φλεγμονή κ.α.

(πηγή ΑΠΕ – ΜΠΕ)