14 Μαρτίου 2023

Ξυπνάτε τη νύχτα και δυσκολεύεστε να ξανακοιμηθείτε; Τι σημαίνει αυτό για τον κίνδυνο άνοιας

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Νέα δεδομένα προστίθεται στον αυξανόμενο όγκο στοιχείων σχετικά με τις διαταραχές ύπνου και τη γνωστική εξασθένηση με νέα έρευνα να βρίσκει σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ τριών περιπτώσεων διαταραχής του ύπνου και του κινδύνου ανάπτυξης άνοιας σε βάθος δεκαετίας.

Τα αποτελέσματα δημοσιεύονται στο American Journal of Preventive Medicine, και συσχετίζουν δύο διαταραχές ύπνου με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.

Πρόκειται για την δυσκολία να αποκοιμηθούμε μέσα σε μισή ώρα από την ώρα που πέφτουμε στο κρεβάτι, καθώς και τη χρήση υπναγωγών χαπιών. Αυτές οι δυο συνήθες επηρεάζουν αρνητικά τον κίνδυνο εκδήλωσης άνοιας μετέπειτα στη ζωή. Από την άλλη μεριά όμως, ο κίνδυνος ήταν σαφώς μικρότερος για όσους ανέφεραν ότι δυσκολεύονταν να ξανακοιμηθούν σε περίπτωση που ξυπνούσαν μέσα στη νύχτα.

Οι ερευνητές ξαφνιάστηκαν με τις παραπάνω διαπιστώσεις δεδομένου ότι δεν ανέμεναν να διαπιστώσουν ότι ο κίνδυνος άνοιας ήταν μικρότερος για όσους ξυπνούσαν στη μέση της νύχτας και δυσκολεύονταν να ξανακοιμηθούν συγκριτικά με όσους δυσκολεύονταν κατά την έναρξη του ύπνου ή έπερναν υπναγωγά όπως εξηγεί ο επικεφαλής ερευνητής Δρ Roger Wong, Επίκουρος Καθηγητής στο Τμήμα Δημόσιας Υγείας και Προληπτικής Ιατρικής του Ιατρικού Πανεπιστημίου SUNY Upstate στις Συρακούσες της Νέας Υόρκης.

Τα στοιχεία που αναλύθηκαν προήλθαν απο 10 ετήσια κύματα (2011−2020) προοπτικών δεδομένων από τη μελέτη National Health and Aging Trends Study (NHATS), μια διαχρονική μελέτη που ερευνά ένα εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα δικαιούχων του συστήματος Medicare ηλικίας 65 ετών και άνω στις ΗΠΑ. Στη μελέτη συμπεριλήφθησαν μόνο άτομα χωρίς άνοια το 2011.

Είναι γνωστό ότι δεν υπάρχει αποτελεσματική αντιμετώπιση για την άνοια με τις πρόσφατες φαρμακευτικές θεραπευτικές προσεγγίσεις να έχουν περιορισμένη επιτυχία, υποδεικνύοντας τη σημασία των προληπτικών προσεγγίσεων για την άνοια. «Εστιάζοντας στις διαφορετικές διαταραχές ύπνου, τα ευρήματά μας μπορούν να βοηθήσουν προς τις κατάλληλες παρεμβάσεις στον τρόπο ζωής που μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο άνοιας», εξήγησε η συν-ερευνήτρια Margaret Anne Lovier από το Τμήμα Δημόσιας Υγείας και Προληπτικής Ιατρικής του SUNY Upstate Medical University.

Για ποιο λόγο όμως κινδυνεύουν λιγότερο από άνοια όσοι ξυπνούν στη μέση της νύχτας και προσπαθούν να ξανακοιμηθούν ανεπιτυχώς; Ο υποκείμενος μηχανισμός παραμένει άγνωστος για τους ερευνητές, αλλά εικάζεται ότι ενδεχομένως αυτοί οι άνθρωποι εμπλέκονται πιο ενεργά σε δραστηριότητες που διατηρούν ή αυξάνουν το «νοητικό απόθεμά» τους μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο άνοιας.

Νεότερα στοιχεία αποκαλύπτουν ότι οι ηλικιωμένοι ταλαιπωρούνται περισσότερο απο διαταραχές ύπνου. Αυτό θα μπορούσε να αποδοθεί σε διάφορους παράγοντες, όπως το στρες της πανδημίας, αλλά και οι πιο ζεστές νύχτες συνέπεια της κλιματικής αλλαγής.

«Οι ηλικιωμένοι χάνουν τον ύπνο τους για πολλούς λόγους. Απαιτείται περισσότερη έρευνα για την καλύτερη κατανόηση των αιτιών και για τον περιορισμό των μακροπρόθεσμων συνεπειών» πρόσθεσε ο Δρ Wong και συνέχισε: «Τα ευρήματά μας υπογραμμίζουν τη σημασία της εξέτασης του ατομικού ιστορικού διαταραχών ύπνου κατά την αξιολόγηση του προφίλ κινδύνου άνοιας για τους ηλικιωμένους». Σε κάθε περίπτωση πάντως ο ειδικός επεσήμανε ότι απαιτούνται περισσότερες έρευνες για τις διαταραχές ύπνου, τους υποτύπους της άνοιας και του τρόπου που συγκεκριμένα κοινωνιοδημογραφικά χαρακτηριστικά αλληλεπιδρούν με τυχόν προβλήματα ύπνου και επηρεάζουν τον κίνδυνο άνοιας.

Πηγή: ygeiamou.gr