14 Αυγούστου 2023

Η σοβαρή νόσος που απειλεί όσους ξυπνούν συχνά μέσα στη νύχτα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Οι συχνές αφυπνίσεις στη διάρκεια της νύχτας δεν έχουν ως αποτέλεσμα μόνο την κούραση της επόμενης μέρας, αλλά μπορεί να έχουν και πολύ πιο σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία.

Δείτε ποιες

Αν οι συχνές αφυπνίσεις στη διάρκεια της νύχτας είναι ένα καθημερινό φαινόμενο για εσάς, τότε αυξάνονται οι πιθανότητες πρόωρου θανάτου από καρδιαγγειακά νοσήματα ή από κάποιο άλλο αίτιο, και μάλιστα περισσότερο αν είστε γυναίκα, σύμφωνα με στοιχεία νέας μελέτης. Ο διακοπτόμενος ύπνος μπορεί να οφείλεται σε διάφορους εξωτερικούς παράγοντες όπως ο θόρυβος, η αλλαγή θερμοκρασίας, αλλά και από σωματικούς παράγοντες όπως ο πόνος ή η υπνική άπνοια. Η μελέτη δημοσιεύτηκε στο European Heart Journal.

Για τις ανάγκες της νέας μελέτης, οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από μετρητές ύπνου που φορούσαν οι σχεδόν 8.000 συμμετέχοντες από τρεις έρευνες διάρκειας

κατά μέσο όρο 11 χρόνων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες που είχαν συχνές αφυπνίσεις για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα είχαν σχεδόν διπλάσιο κίνδυνο θανάτου από κάποιο καρδιαγγειακό νόσημα ή άλλη αιτία σε σύγκριση με τις γυναίκες που είχαν πιο σταθερό ύπνο. Όσοι άντρες από την άλλη είχαν συχνά διακοπτόμενο ύπνο, είχαν 25% μεγαλύτερες πιθανότητες πρόωρου θανάτου από κάποιο καρδιαγγειακό νόσημα σε σύγκριση με όσους είχαν μια σταθερή ρουτίνα ύπνου.

Πώς όμως εξηγείται αυτή διαφορά μεταξύ γυναικών και αντρών; «Οι γυναίκες και οι άνδρες έχουν διαφορετικούς αντισταθμιστικούς μηχανισμούς για να αντιμετωπίσουν τις επιβλαβείς συνέπειες του ασταθή ύπνου» εξηγεί ο συγγραφέας της έρευνας Dominik Linz και αναπληρωτής καθηγητής καρδιολογίας στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου του Μάαστριχτ στην Ολλανδία. Παρόλα αυτά, ο λόγος που μπορεί ο ασταθής ύπνος να οδηγήσει σε πρόωρο θάνατο δεν είναι πλήρως κατανοητός από τους επιστήμονες και η έρευνα δεν σχεδιάστηκε για να αποδείξει κάποια συσχέτιση αιτίου και αποτελέσματος. Όμως, υπάρχουν κάποιες θεωρίες που επισημαίνουν οι συγγραφείς ενός συμπληρωματικού άρθρου της επικείμενης μελέτης.

«Αρκετοί άνθρωποι με κακή ποιότητα ύπνου διατρέχουν ακόμα και άλλους κινδύνους για καρδιακές παθήσεις, όπως η παχυσαρκία, η υψηλή αρτηριακή πίεση, ο διαβήτης και η πνευμονική νόσος», δήλωσε ο συγγραφέας του συμπληρωματικού άρθρου Dr. Valentin Fuster, διευθυντής του Τμήματος Καρδιολογίας του νοσοκομείου Mount Sinai στη Νέα Υόρκη.

Δεν θα μπορούσε φυσικά να λείπει και το άγχος από αυτή τη λίστα, μιας και μπορεί να υπονομεύσει τον καλό μας ύπνο και να δημιουργήσει ποικίλα προβλήματα για την υγεία μας: «Κατά τη διάρκεια μικρού ή διακεκομμένου ύπνου, η ενεργοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος και η φλεγμονή μπορεί να διαδραματίσουν άμεσο ρόλο » τονίζει ο Fuster. Όταν ενεργοποιείται το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, εκκρίνονται ορμόνες του στρες στο σώμα μας που αυξάνουν τους καρδιακούς παλμούς και την αρτηριακή πίεση, γεγονός που αν συμβαίνει συχνά, αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων κατά τη διάρκεια της ζωής μας.

Πώς θα εξασφαλίσετε έναν ήρεμο ύπνο

Αρχικά, ο δρ. Linz προτείνει να μειώσουμε στο ελάχιστο τους παράγοντες που θα μπορούσαν να διαταράξουν τον ύπνο μας, όπως για παράδειγμα μικροήχους από συσκευές αλλά και να φροντίσουμε να διατηρήσουμε το υπνοδωμάτιο σκοτεινό και σε μια σταθερή θερμοκρασία. Ακόμα, αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση

καφεϊνης και φαγητού λίγες ώρες πριν τον ύπνο.

Πηγή: ygeiamou.gr