

Σύνδρομο αϋπνίας έπειτα από τροχαίο

Γιατί χάνουν τον ύπνο τους όσοι χτυπούν στο κεφάλι

Ta προβλήματα ύπνου είναι πολύ συνηθισμένα σε όσους υφίστανται τραυματισμούς στο κεφάλι, λ.χ. σε τροχαίο. Οι ειδικοί όμως δεν ήξεραν πού ακριβώς οφείλονται αυτά και σε αρκετές περιπτώσεις τα απέδιδαν στο ψυχολογικό σοκ από τον τραυματισμό.

Ωστόσο, μια νέα μελέτη αποκαλύπτει ότι οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις διαταράσσουν την παραγωγή μιας ορμόνης, που παίζει καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση του βιολογικού μας ρολογιού.

Η ορμόνη αυτή είναι η μελατονίνη και παράγεται από τον εγκέφαλο. Οπως γράφουν στην επιθεώρηση «Neurology» ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Monash στη Βικτόρια της Αυστραλίας, παρακολούθησαν επί δύο μερόνυχτα σε ένα Ιατρείο Μελέτης Υπνου 23 νεαρούς εθελοντές που είχαν υποστεί κρανιοεγκεφαλική κάκωση και 23 υγιείς συνομηλίκους τους. Οπως διαπίστωσαν, τα επίπεδα της μελατονίνης αυξάνονταν πολύ περισσότερο το βράδυ στον εγκέφαλο των υγιών εθελοντών, στέλνοντας το φυσιολογικό μήνυμα ότι πρέπει να αρχίσει ο οργανισμός να εισέρχεται σε διαδικασία ύπνου.

Επιπλέον, οι εθελοντές με ιστορικό κρανιοεγκεφαλικής κάκωσης περνούσαν λιγότερο χρόνο στο κρεβάτι όντως κοιμισμένοι (82% του συνολικού χρόνου που ήταν ξαπλωμένοι έναντι του 90% των υγιών εθελοντών) και όταν ξυπνούσαν χρειάζονταν κατά μέσο όρο μία ώρα για να ξανακοιμηθούν, ενώ οι υγιείς εθελοντές χρειάζονταν κατά μέσο όρο μόνο 27 λεπτά.

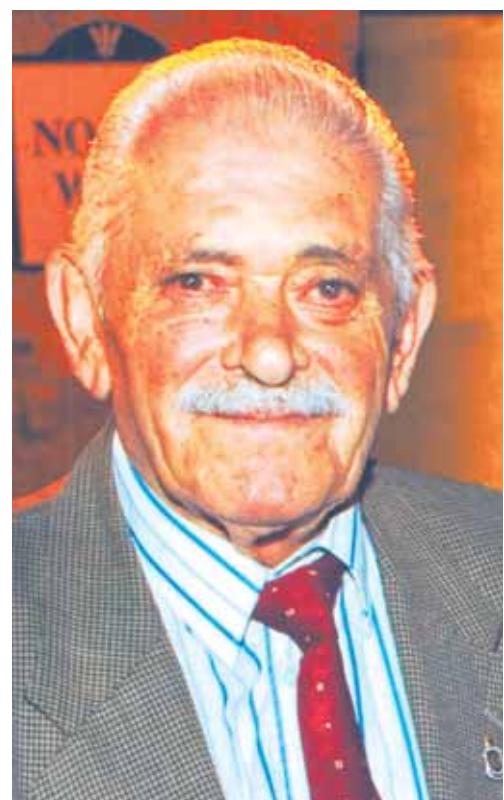
Αλλη διαφορά είναι πως οι εθελοντές με ιστορικό κάκωσης κοιμόντουσαν πιο ελαφρά από ότι οι υπόλοιποι



— και όλα' αυτά τα ευρήματα παρέμειναν αναλλοίωτα ακόμα και όταν οι ερευνητές έλαβαν υπ' όψιν άλλους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τον ύπνο, όπως το άγχος και η κατάθλιψη. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν — σύμφωνα με την Αμερικανική Νευρολογική Εταιρεία που εκδίδει το «Neurology» — ότι οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις διαταράσσουν τις δομές του εγκεφάλου που ρυθμίζουν τον ύπνο, συμπεριλαμβανομένων όσων παράγουν μελατονίνη. Μένει να διαπιστωθεί αν η χορήγηση συμπληρωμάτων μελατονίνης θα μπορούσε να βοηθήσει τους ασθενείς...

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες ετήσιο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού, προπάππου, αδελφού και θείου



**ΑΝΔΡΕΑ
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ
(Μεζετζής)**



Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή 13 Ιουνίου 2010 στον Ιερό Ναό του Αγίου Σπυρίδωνας, 72-76 Gardeners Rd., Kingsford και ενώσουν μεθ'ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμένοι: Η σύζυγος: Maria. Τα παιδιά: Harry and Georgia Andrews, Freida and Stelios Stylianou. Grandchildren: Maria and Michael Michael, Anthony and Danielle Andrews, Johnathan and Majka Stylianou. Great Grandchildren: Georgia, Peter and Harrison. Τα αδέλφια, ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από την οικία μας στο 4 Prince Edward Circle, Kingsford, 13621

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 ΑΜ (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 ΑΜ λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί γενικά το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλληνα Κάμπος,

"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 KHz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυριακιακή Κοινότητα NNO", "Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτικά μουσικά και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 KHz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας,
**πληρωμήστε στο (02) 9750 8155
και fax: (02) 9750 0517.**

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:
(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683