

Η αϋπνία αρρωσταίνει την καρδιά

Ασχημα νέα για όσους δυσκολεύονται να κλείσουν μάτι το βράδυ. Νορβηγοί επιστήμονες ανακάλυψαν πως η αϋπνία τους αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο να υποστούν έμφραγμα του μυοκαρδίου.

Το πώς ακριβώς σχετίζονται αυτά τα δύο δεν είναι σαφές, αλλά η αϋπνία θα μπορούσε να επηρεάζει την αρτηριακή πίεση ή να διευκολύνει την ανάπτυξη φλεγμονής στο σώμα – αμφότερα είναι σοβαροί παράγοντες κινδύνου για έμφραγμα. «Επειδή η αϋπνία είναι πολύ συχνή αλλά αντιμετωπίσιμη, είναι σημαντικό οι πάσχοντες να ξέρουν πως συσχετίζεται με το έμφραγμα και να αναφέρουν αμέσως στον γιατρό τους τα προβλήματα ύπνου που αντιμετωπίζουν», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Λααρς Έρικ Λάουγκσαντ, από το Νορβηγικό Πανεπιστήμιο Επιστήμης & Τεχνολογίας, στο Τρόντχαϊμ.

Για τη μελέτη, η οποία δημοσιεύθηκε στην διαδικτυακή έκδοση της επιθεώρησης «Circulation», ο δρ Λάουγκσαντ και οι συνεργάτες του ανέλυσαν στοιχεία από περισσότερους από 53.000 άνδρες και γυναίκες, οι οποίοι είχαν συμμετάσχει την περίοδο 1995-1997 σε μια μεγάλη έρευνα υγείας και είχαν απαντήσει σε ερωτήματα για τον ύπνο. Από αυτούς, σχεδόν 2.400 υπέστησαν έμφραγμα την επόμενη 11ετία.

Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, όσοι πάλευαν για να κοιμηθούν κάθε βράδυ, είχαν κατά 45% περισσότερες



πιθανότητες εμφράγματος σε σύγκριση με όσους αποκοιμιόντουσαν αμέσως μόλις έμπαιναν στο κρεβάτι.

Αντίστοιχα, όσοι εθελοντές ξυπνούσαν συχνά στη διάρκεια της νύχτας, διέτρεχαν κατά 30% μεγαλύτερο κίνδυνο εμφράγματος, σε σύγκριση με όσους κοιμόντουσαν ατάραχα μέχρι το πρωί.

Και όσοι αισθάνονταν κουρασμένοι το πρωί, είχαν κατά 27% μεγαλύτερο κίνδυνο εμφράγματος.

Συνολικά, το 33% των εθελοντών αντιμετώπιζαν κάποιο πρόβλημα με τον ύπνο τους, ενώ οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα πως αϋπνία και έμφραγμα συσχετίζονται, αφού πρώτα έλαβαν υπ' όψιν όλους τους παράγοντες κινδύνου για έμφραγμα (από την ηλικία και την οικογενειακή κατάσταση, έως την χοληστερίνη και το άγχος).

Αν και υπάρχουν προγενέστερες, αλλά πολύ μικρότερες, μελέτες που δείχνουν πως η συσχέτιση αυτή όντως είναι υπαρκτή, οι ερευνητές

τονίζουν πως απαιτείται ακόμη πολλή έρευνα για να οριστικοποιηθεί το όλο θέμα. Πάντως, η συσχέτιση έχει πιθανή βιολογική εξήγηση.

Όπως είπε ο δρ Έντουαρτ Α. Φίσερ, καθηγητής Καρδιαγγειακής Ιατρικής στο Ιατρικό Κέντρο Langone του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης, όλες οι μεταβολικές διεργασίες του οργανισμού ελέγχονται από το βιολογικό μας ρολόι, το οποίο παρουσιάζει σημαντικές διακυμάνσεις όταν είμαστε ξύπνιοι απ' ό,τι όταν κοιμόμαστε.

«Είναι τεκμηριωμένο πως τα ζώα με διαταραγμένο βιολογικό ρολόι αναπτύσσουν μεταβολικές αλλαγές, οι οποίες στους ανθρώπους αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιοπάθειας», εξήγησε.

«Ανεξαρτήτως από την πιθανή αιτία, πάντως, η συσχέτιση μοιάζει ισχυρή – συνεπώς οι πάσχοντες πρέπει να κάνουν αυτό που συνιστούν οι συγγραφείς της νέας μελέτης: να ζητούν ιατρική βοήθεια για την αϋπνία τους».



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύνδευ



• **Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία**

Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.

• **Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



• **Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.**

• **Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.**

• **Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.**



14334

• **Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια**

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ
ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ
ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"
9564 3288**

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia
www.deathandfuneralnotices.com.au

Reflections at Rookwood 02 9764 6088