

Γιατί χειροτερεύουν οι αρρώστιες το βράδυ

Όποιον κι αν ρωτήσει κανείς, μικρό ή μεγάλο, ξέρει καλά ότι ο πυρετός «ανεβαίνει» το απόγευμα και ότι ο βήχας είναι πιθανότερο να τον «πνίξει» το βράδυ.

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

Αντίστοιχα, οι γυναίκες που μπαίνουν στην κλιμακτήριο ανακαλύπτουν ότι οι νύχτες τους γίνονται πολύ δύσκολες εξαιτίας των συμπτωμάτων της, ενώ οι πάσχοντες από αρθρίτιδα συχνά αγκομαχούν για να σηκωθούν το πρωί από το κρεβάτι τους.

Γιατί συμβαίνει αυτό; Βρετανοί και αμερικανοί ειδικοί έχουν τις απαντήσεις.

ΑΣΘΜΑ

Τα έντονα νυκτερινά συμπτώματα, όπως ο βήχας και η δυσκολία στην αναπνοή, είναι πολύ συνηθισμένα στους πάσχοντες από άσθμα, με περισσότερους από τους μισούς να τα εκδηλώνουν έως και τρεις φορές την εβδομάδα, κατά τον καθηγητή Πνευμονολογίας Ρίτσαρντ Τζ. Μάρτιν, επικεφαλής του Ιατρικού Τομέα του Νοσηλευτικού Ομίλου National Jewish Health, στο Ντένβερ του Κολοράντο.

Αυτό πιστεύεται ότι οφείλεται στο βιολογικό μας ρολόι.

Όπως εξηγεί ο δρ Μάρτιν, το άσθμα είναι μία φλεγμονώδης ασθένεια που χαρακτηρίζεται από παροδική στένωση των βρόγχων, η οποία εμποδίζει την αναπνοή. Τη νύχτα εκ φύσεως παρουσιάζουν στένωση οι βρόγχοι όλων των ανθρώπων, αλλά ενώ ένας υγιής άνθρωπος δεν το αντιλαμβάνεται, για τους πάσχοντες από άσθμα αυτή η φυσιολογική νυκτερινή σύσπαση μπορεί να είναι αρκετή για να πυροδοτηθεί μία ασθματική κρίση.

Η στένωση των αεραγωγών το βράδυ σχετίζεται με τα χαμηλά επίπεδα δύο ορμονών: της κορτιζόλης που ασκεί αντιφλεγμονώδη δράση και της επινεφρίνης (λέγεται και αδρεναλίνη) που δρα ως βρογχοδιασταλτικό. Τα επίπεδα και των δύο είναι υψηλότερα στη διάρκεια την ημέρα και αρχίζουν να ελαττώνονται το απόγευμα για να φτάσουν στο ναδίρ τις ώρες μετά τα μεσάνυχτα.

Οι βιολογικές αυτές διεργασίες μπορεί να εξηγούν γιατί πολλοί ασθενείς αισθάνονται ότι η ασθένειά τους ελέγχεται καλύτερα όταν παίρνουν τα φάρμακά τους το απόγευμα απ' ό,τι όταν τα παίρνουν το πρωί, κατά τον δρ Μάρτιν.

ΠΥΡΕΤΟΣ

Ο πυρετός, ο οποίος προκαλείται

από τις ίδιες εσωτερικές χημικές ουσίες που ευνοούν την φλεγμονή της αεροφόρου οδού που χαρακτηρίζει το άσθμα, επίσης τείνει να αυξάνεται καθώς πέφτει το σκοτάδι.

Όπως συμβαίνει με την σωματική θερμοκρασία, η οποία είναι χαμηλότερη πολύ νωρίς το πρωί και υψηλότερη αργά το απόγευμα, έτσι και ο πυρετός τείνει να φτάνει στα υψηλότερα επίπεδά του στο τέλος της ημέρας.

Ακριβώς όμως εξαιτίας αυτής της διακύμανσης, ακόμα και αν ένας ασθενής είναι άπυρετος το πρωί, οι γιατροί περιμένουν έως το απόγευμα της ίδιας μέρας για να αποφασίσουν εάν έχει υποχωρήσει ο πυρετός του τελείως ή όχι.

ΠΟΝΟΣ ΤΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

Ένα από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των περισσότερων μορφών αρθρίτιδας είναι η επιδείνωση του πόνου έπειτα από περιόδους παρατεταμένης ακινησίας, όπως είναι ο ύπνος, κατά τον δρ Φίλιπ Κόναχαν, καθηγητή Μυοσκελετικής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Λντς και εκπρόσωπο του οργανισμού Arthritis Research UK.

Αυτό ενδεχομένως οφείλεται στο ότι όταν οι αρθρώσεις είναι ακίνητες για πολλές ώρες, γεμίζουν τα τοιχώματά τους με έξτρα υγρό και υποπροϊόντα του μεταβολισμού των πρωτεϊνών, τα οποία όταν είμαστε Ξύπνιοι αποβάλλονται μέσω συγκεκριμένων μηχανισμών του σώματος.

Οι μηχανισμοί αυτοί, όμως, επιβραδύνονται το βράδυ, με συνέπεια πολλοί ασθενείς να Ξυπνούν με πόνο και δυσκαμψία, κατά τον δρ Κόναχαν.

Ειδικά στους πάσχοντες από ρευματοειδή αρθρίτιδα, η αιτία του πρωινού πόνου ίσως οφείλεται στην

επιδείνωση των φλεγμονωδών διεργασιών το βράδυ: ελαττώνονται, όπως προαναφέρθηκε, τα επίπεδα της κορτιζόλης η οποία ασκεί ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση και αυξάνονται εκείνα ορισμένων ουσιών που ευνοούν την φλεγμονή, κατά τον δρ Μάικλ Σμολένσκυ, πρόεδρος καθηγητή Βιοϊατρικής Μηχανικής στο Πανεπιστήμιο του Τέξας, στο Ώστιν, και ειδικό σε θέματα χρονοβιολογίας, όπως λέγεται η επιστήμη που διερευνά πως επηρεάζουν την υγεία μας οι ώρες της ημέρας.

ΝΥΚΤΕΡΙΝΗ ΕΦΙΔΡΩΣΗ ΣΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Το να Ξυπνήσει μια γυναίκα μούσκεμα στον ιδρώτα είναι συνηθισμένο σύμπτωμα της κλιμακτηρίου και προκαλείται από την αδυναμία του οργανισμού να ρυθμίσει τη σωματική θερμοκρασία.

Ο ακριβής, υποκείμενος μηχανισμός δεν είναι γνωστός, αλλά ως φαίνεται η μείωση των επιπέδων των οιστρογόνων κατά την εμμηνόπαυση παίζει καθοριστικό ρόλο, κατά τον δρ Έντουαρντ Μόρις, μαιευτήρα-γυναικολόγο στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο του Νόρφολκ & του Νόργουιτς.

Τα οιστρογόνα, που είναι η ορμόνη του γυναικείου φύλου, φαίνεται ότι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην λειτουργία του υποθαλάμου (είναι η δομή του εγκεφάλου που ρυθμίζει την σωματική θερμοκρασία), εξηγεί ο δρ Μόρις.

Και προσθέτει πως μολονότι η νυκτερινή εφίδρωση είναι παρόμοια με τις εξάψεις που ειθισται να εκδηλώνουν την ημέρα οι εμμνοπαυσικές γυναίκες, κατά κανόνα είναι χειρότερη - ίσως διότι με το βραδινό... κουκούλωμα, εμποδίζε-

ται η αποβολή θερμότητας από τον οργανισμό.

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ

Ένας στους δύο πάσχοντες από ημικρανία Ξυπνάει τακτικά μέσα στη νύχτα εξαιτίας της, ενώ μία σπάνια μορφή πονοκεφάλου που λέγεται αθροιστική κεφαλαλγία συχνά εκδηλώνεται κατά τις 2 το πρωί.

Η αθροιστική κεφαλαλγία χαρακτηρίζεται από κρίση πόνου στην περιοχή του ενός ματιού, είναι εξαιρετικά έντονη (συχνά αποκαλείται και πονοκέφαλος της αυτοκτονίας, επειδή οι ασθενείς λένε ότι θέλουν να πεθάνουν γιατί δεν την αντέχουν) και μπορεί να εκδηλώνεται την ίδια ώρα κάθε βράδυ, επί μερικές εβδομάδες έως δύο μήνες και μετά να εξαφανιστεί, κατά τον δρ Άντυ Ντόσον, διευθυντή του Ιατρείου Κεφαλαλγίας στο Νοσοκομείο του πανεπιστημίου King's College, στο Λονδίνο.

Οι πονοκέφαλοι αυτοί μπορεί να κάνουν νυκτερινές εμφανίσεις εξαιτίας του στελέχους του εγκεφάλου - της περιοχής στην βάση του εγκεφάλου που ρυθμίζει τους υπνικούς κύκλους (σ.σ. ο ύπνος δεν είναι κάτι ενιαίο, αλλά αποτελείται από 4-5 υπνικούς κύκλους που διαρκούν 90-120 λεπτά ο καθένας) και μελέτες δείχνουν ότι παίζει ρόλο και στους συγκεκριμένους πονοκεφάλους.

ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Το έμφραγμα αποτελεί κλασική περίπτωση προβλήματος που εκδηλώνεται μετά την ανατολή του ηλίου, αλλά έχει τις ρίζες του στη νύχτα.

Όπως εξηγεί ο δρ Μάρτιν Κάουϊ, καθηγητής Καρδιολογίας στο

Imperial College του Λονδίνου, έχει διαπιστωθεί ότι τα εμφράγματα είναι τρεις φορές πιο πιθανό να εκδηλωθούν το πρωί απ' ό,τι να εκδηλωθούν απόγευμα.

Αυτό πιστεύεται ότι οφείλεται σε συνδυασμό παραγόντων, όπως οι διακυμάνσεις στα επίπεδα των ορμονών (το βράδυ μειώνονται και όταν Ξυπνήσουμε αυξάνονται), η αύξηση της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού παλμού κατά τον τελευταίο υπνικό κύκλο (όταν και αρχίζουν οι διαδικασίες για να Ξυπνήσει το σώμα), η πρωινή «δυσκαμψία» των αρτηριών εξαιτίας της ολονύχτιας ακινησίας και - για όσους παίρνουν καρδιολογικά φάρμακα - το ότι περνάει πια η επήρεια των φαρμάκων για την καρδιά, κατά τον δρ Κάουϊ.

Στις 3-4 το πρωί εξάλλου έχουν τις περισσότερες πιθανότητες να χρειασθούν επείγουσα μεταφορά στο νοσοκομείο οι ασθενείς με οξεία καρδιακή ανεπάρκεια, προσθέτει.

Ένα από τα χαρακτηριστικά της καρδιακής ανεπάρκειας είναι ότι προκαλεί οιδήματα (πρήξιμο) στα πόδια και τους αστραγάλους στη διάρκεια της ημέρας. Αυτά οφείλονται στην συσσώρευση υγρού. Όταν, λοιπόν, ένας ασθενής μπει για ύπνο (λ.χ. στις 10 το βράδυ) και είναι Ξαπλωμένος οριζόντια, το υγρό θα αρχίσει να κυλάει βαθμιαία προς τον θώρακά του.

«Τρεις έως πέντε ώρες αργότερα, μπορεί να ασκείται τέτοια πίεση στα αιμοφόρα αγγεία, ώστε να μπει υγρό στους πνεύμονες και ο ασθενής να χρειάζεται επείγοντως μεταφορά στο νοσοκομείο, διότι κινδυνεύει η ζωή του», λέει ο δρ Κάουϊ. «Αυτός είναι και ο λόγος που συνιστάται στους πάσχοντες από καρδιακή ανεπάρκεια να μην κοιμούνται οριζόντια, αλλά με τον κορμό τους ανυψωμένο», προσθέτει.

