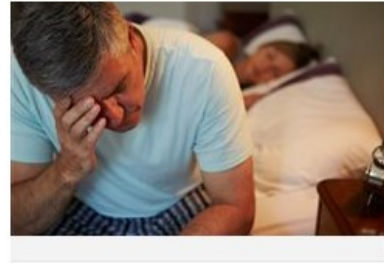


Ειδικά η διαταραχή της αναπνοής

Τα προβλήματα ύπνου προδιαθέτουν σε γνωστική εξασθένηση του εγκεφάλου

Δημοσίευση: 12 Σεπ 2017, 08:12



Τα άτομα που εμφανίζουν συγκεκριμένα αναπνευστικά προβλήματα κατά τη διάρκεια της νύχτας ενδεχομένως να κινδυνεύουν περισσότερο να εκδηλώσουν γνωστική εξασθένηση, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο [JAMA Neurology](#).

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια, στο Σαν Φρανσισκο, αξιολόγησαν στοιχεία από 14 ήδη δημοσιευμένες μελέτες, που είχαν συμπεριλάβει στοιχεία για πάνω από 4,2 εκατομμύρια άνδρες και γυναίκες.

Τα άτομα με αναπνευστικά προβλήματα, κυρίως άπνοια κατά τη διάρκεια του ύπνου είχαν 26% περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν γνωστική εξασθένηση. Στις μικρότερες μελέτες ο κίνδυνος γνωστικής

εξασθένησης ως απόρροια διαταραχής της αναπνοής στον ύπνο, κυμαινόταν από 23% έως 86%.

Όταν οι ερευνητές ανέλυσαν τον συσχέτισμό σε όλες τις επιμέρους μελέτες με όμοιο σχεδιασμό, η συνολική αύξηση του κινδύνου έφτανε το 35%.

Η διαταραχή της αναπνοής στον ύπνο σχετίστηκε επίσης με ελαφρώς χειρότερη εκτελεστική λειτουργικότητα του εγκεφάλου, δηλαδή χειρότερες διαδικασίες που περιλαμβάνουν τον σχεδιασμό, την εστίαση της προσοχής, την εκτέλεση εντολών και την εκτέλεση πολλών πραγμάτων ταυτόχρονα. Όμως, δεν επηρεαζόταν η μνήμη.

«Η αναγνώριση αυτής της διαταραχής σε ηλικιωμένα άτομα ενδεχομένως να βοηθήσει στην πρόγνωση του μελλοντικού κινδύνου γνωστικής εξασθένησης και άρα στην πρώιμη διάγνωση της άνοιας», εξηγεί ο συγγραφέας της μελέτης Γιουε Λενγκ.

Η Μαρι-Πιερ Στ-Ονγκ, ερευνήτρια στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Κολούμπια στη Νέα Υόρκη, σχολιάζει ότι «πιθανόν η μειωμένη ποσότητα οξυγόνου που φτάνει στον εγκέφαλο λόγω άπνοιας με την πάροδο του χρόνου συντελεί σε εγκεφαλικές βλάβες που με τη σειρά τους οδηγούν σε γνωστική εξασθένηση. Επίσης, υπάρχει σχέση μεταξύ γνωστικής εξασθένησης και παχυσαρκίας, καθώς μεταξύ παχυσαρκίας και γνωστικής εξασθένησης».

Σε κάθε περίπτωση απαιτείται περαιτέρω έρευνα του συσχέτισμού για να δουν οι ερευνητές αν η θεραπεία της άπνοιας ύπνου μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο γνωστικής εξασθένησης.

Μαίρη Μπιμπή
health.in.gr