

3 Δεκεμβρίου 2016

## Διαταραχές ύπνου: Οι επιπτώσεις τους στη λειτουργία των νεφρών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Οι άνθρωποι που υποφέρουν από διαταραχές ύπνου διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αντιμετωπίσουν πρόβλημα με τα νεφρά**

## **ΤΟΥΣ.**

Οι άνθρωποι που υποφέρουν από διαταραχές ύπνου, όπως η ανεπάρκεια ύπνου ή η υπνική άπνοια, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αντιμετωπίσουν πρόβλημα με τα νεφρά τους.

Οι ερευνητές εξέτασαν τις συνήθειες ύπνου 432 ενηλίκων με χρόνια νεφρική νόσο.

Οι συμμετέχοντες φόρεσαν ειδική συσκευή στον καρπό τους για 5 έως 7 ημέρες, προκειμένου να μετρηθεί η διάρκεια και η ποιότητα του ύπνου τους.

Οι συμμετέχοντες κοιμούνταν κατά μέσο όρο 6,5 ώρες τη νύχτα. Κατά τη διάρκεια της έρευνας 70 άνθρωποι εμφάνισαν νεφρική ανεπάρκεια, ενώ 48 πέθαναν.

Συνοπλογίζοντας παράγοντες όπως ο Δείκτης Μάζας Σώματος, η αρτηριακή πίεση, ο διαβήτης, η καρδιαγγειακή υγεία και η νεφρική λειτουργία, οι επιστήμονες κατέληξαν στη διαπίστωση ότι κάθε επιπλέον ώρα βραδινού ύπνου συνδεόταν με 19% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης νεφρικής ανεπάρκειας.

Υπήρχε επίσης σημαντική σχέση μεταξύ ποιότητας ύπνου και κινδύνου νεφρικής ανεπάρκειας.

Τέλος, οι ασθενείς που είχαν τάσεις υπνηλίας στη διάρκεια της ημέρας ήταν 10% πιο πιθανό να πεθάνουν κατά τη διάρκεια της έρευνας σε σχέση με όσους δεν αισθάνονταν νύστα την ημέρα.

Σύμφωνα με την ερευνήτρια Ana C. Ricardo, ο ανεπαρκής και διακοπτόμενος ύπνος αποτελεί σοβαρό παράγοντα κινδύνου για την εξέλιξη της χρόνιας νεφρικής νόσου. Τα ευρήματα παρουσιάστηκαν στο ASN Kidney Week 2016 στο Σικάγο.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)