

23 Δεκεμβρίου 2016

Η καλή υγεία της καρδιάς συνδέεται και με τη διάρκεια του ύπνου

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



H

μικρή και η μεγάλη διάρκεια ύπνου και η έλλειψη βιταμίνης D «συναντούν» το κάπνισμα, την υπέρταση και τον διαβήτη απειλώντας την υγεία του καρδιαγγειακού μας συστήματος. Όπως αποκαλύπτουν τα νεότερα επιστημονικά δεδομένα, εκτός από τους κλασικούς παράγοντες κινδύνου στεφανιαίας νόσου, που είναι το κάπνισμα, ο διαβήτης, η δυσλιπιδαιμία και η υπέρταση, νέοι και άγνωστοι εν πολλοίς παράγοντες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην καρδιαγγειακή πρόγνωση και την εκδήλωση καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Σύμφωνα με τα όσα είπε χθες ο καθηγητής Καρδιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, διευθυντής της Α΄ Πανεπιστημιακής Κλινικής στο «Ιπποκράτειο», Δημήτριος Τοσούλης, με αφορμή το 20ό Συμπόσιο Αθηροσκλήρωσης και Συναφών Παραγόντων Κινδύνου που θα πραγματοποιηθεί στην Αθήνα (ξενοδοχείο Caravel) στις 16 και 17 Δεκεμβρίου, μεταξύ των νέων παραγόντων κινδύνου είναι και η έλλειψη βιταμίνης D στο αίμα και η διάρκεια του ύπνου. Ειδικότερα, διάρκεια ύπνου λιγότερη από έξι ώρες και μεγαλύτερη από 8 ώρες το 24ωρο σχετίζεται με αυξημένη καρδιαγγειακή θνητότητα.

Οι ειδικοί επιστήμονες συστήνουν, επίσης, για την καλύτερη υγεία της καρδιάς, λήψη χολίνης (ουσία που περιέχεται σε πληθώρα τροφών όπως στον κρόκο των αυγών -κυρίως-, το κοτόπουλο, τα φασόλια, τα ψάρια κ.ά.) και προβιοτικών μέσω της διατροφής, επισημαίνοντας ότι μπορούν να μειώσουν ή να τροποποιήσουν ευεργετικά τη μικροβιακή χλωρίδα -τα μικρόβια του εντέρου- με ευνοϊκά αποτελέσματα στα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον σακχαρώδη διαβήτη και τη γενικότερη επιβίωση.

Κατά τη διάρκεια του Συμποσίου, το οποίο διοργανώνεται από το Ελληνικό Ιδρυμα Καρδιολογίας σε συνεργασία με την Α΄ Καρδιολογική κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών, οι ειδικοί θα εστιάσουν και στις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στην υγεία των πολιτών, όπως αυτή καταγράφηκε σε έρευνα που κάνει το Ελληνικό Ιδρυμα Καρδιολογίας στο πλαίσιο του Μήνα Ελέγχου της Χοληστερόλης - Εκτίμηση Καρδιαγγειακού Κινδύνου.

Διακοπή φαρμάκων

Όπως ανέφερε ο διευθυντής της Καρδιολογικής Κλινικής του νοσοκομείου «Ερρίκος Ντυνάν» Γεώργιος Ανδρικόπουλος, κατά τον φετινό Μήνα Ελέγχου Χοληστερόλης, εξετάστηκαν 1.864 άτομα και μία ακόμη χρονιά διαπιστώθηκε ότι σημαντικό ποσοστό των ασθενών που λαμβάνει φάρμακα για την αντιμετώπιση της υψηλής χοληστερόλης -και το οποίο φτάνει το 13%- αναγκάζεται να τροποποιήσει ή να διακόψει τη φαρμακευτική αγωγή λόγω υψηλής συμμετοχής στη δαπάνη. Επιπλέον, τέσσερις στους δέκα πάσχοντες (39%) που λαμβάνουν

υπολιπιδαιμική φαρμακευτική αγωγή χαρακτηρίζουν το κόστος συμμετοχής ως «πολύ υψηλό» ή «δυσβάσταχτο».

Πηγή: kathimerini.gr