

## Υπέρταση: Πότε η συνδέεται με την άνοια - Τι να προσέχετε

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση) σπάνια προκαλεί συμπτώματα. Αλλά με την πάροδο του χρόνου, η υπερβολική δύναμη και τριβή του αίματος που πιέζει τα εσωτερικά τοιχώματα των αρτηριών μπορεί να βλάψει τα αιμοφόρα αγγεία σε όλο το σώμα. Και ενώ η μεγαλύτερη απειλή μπορεί να είναι για την καρδιά σας, ο εγκέφαλός σας μπορεί επίσης να υποφέρει.



Ακόμη και μικρού βαθμού υπέρταση στην μέση ηλικία έχει συνδεθεί με 30% υψηλότερο κίνδυνο άνοιας δύο δεκαετίες αργότερα. Ωστόσο, η λήψη φαρμάκων για την αρτηριακή πίεση μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς να αποφύγουν αυτόν τον κίνδυνο, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση JAMA.

Η έρευνα περιελάμβανε ευρήματα από 12 μελέτες στις οποίες συμμετείχαν περισσότερα από 92.000 άτομα συνολικά. Η μέση συστολική αρτηριακή τους πίεση ήταν 154 mm Hg, η μέση διαστολική τους ένδειξη ήταν 83 mm Hg. Μετά από μια περίοδο παρακολούθησης (περίπου τέσσερα χρόνια κατά μέσο όρο), ο κίνδυνος άνοιας (γνωστική εξασθένηση) ήταν περίπου 7% χαμηλότερος μεταξύ των ατόμων που έλαβαν φάρμακα για την υπέρταση σε σύγκριση με εκείνους που δεν το έκαναν.

“Αυτή η μελέτη υπογραμμίζει τη σκέψη ότι η μείωση της αρτηριακής πίεσης είναι πιθανό να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για την πρόληψη της γνωστικής βλάβης”, ανέφερε ο δρ. Steven Greenberg, καθηγητής νευρολογίας στη Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ. Άτομα με γνωστική εξασθένηση έχουν δυσκολία στο να θυμούνται και να μαθαίνουν νέα πράγματα και έχουν πρόβλημα με τη συγκέντρωση και την λήψη αποφάσεων. Η κατάσταση είναι συχνά πρόδρομος για την άνοια, η οποία αναφέρεται σε πιο σοβαρά προβλήματα μνήμης και σκέψης που επηρεάζουν την καθημερινή ζωή.

Οι επιπτώσεις που παρουσιάζει η υπέρταση

Η υψηλή αρτηριακή πίεση μπορεί να βλάψει τόσο τα μεγάλα όσο και τα μικρά αιμοφόρα αγγεία του εγκεφάλου, πιθανώς με ελαφρώς διαφορετικούς τρόπους,

εξηγεί ο δρ. Greenberg. Η υπέρταση επιταχύνει τη διαδικασία της αθηροσκλήρωσης (συσσώρευση λιπώδους πλάκας μέσα στα τοιχώματα της αρτηρίας), η οποία σας αφήνει επιρρεπείς σε ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο. Αυτά τα εγκεφαλικά επεισόδια συμβαίνουν όταν ένας θρόμβος αίματος μπλοκάρει μια αρτηρία στον εγκέφαλο. Εάν ένα ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο επηρεάζει μια περιοχή του εγκεφάλου που είναι σημαντική για τη γνώση, μπορεί να συμβάλει σε μια κατάσταση που ονομάζεται αγγειακή άνοια. Όμως όλο και πιο έντονα, τα στοιχεία δείχνουν ότι η αγγειακή άνοια πηγάζει συχνά από βλάβες στα μικρότερα αγγεία του εγκεφάλου.

Η υπέρταση προκαλεί πυκνότητα των τοιχωμάτων των μικρότερων αρτηριών στον εγκέφαλο, “στρώνοντας τον δρόμο” όχι μόνο για ισχαιμικά, αλλά και αιμορραγικά εγκεφαλικά (όταν διαρρέει ή σπάσει ένα αιμοφόρο αγγείο του εγκεφάλου).

Τα “μίνι” εγκεφαλικά που προέρχονται από ζημιές σε αυτά τα μικρότερα αγγεία μπορεί να περάσουν απαρατήρητα. Αλλά εάν ο ασθενής βιώσει πολλές μικρές, “σιωπηλά” εγκεφαλικά, η ζημιά μπορεί να συσσωρευτεί, οδηγώντας σε προβλήματα σκέψης.

Η βλάβη είναι ορατή σε σάρωση μαγνητικής τομογραφίας. Σχεδόν όλοι οι άνθρωποι άνω των 60 ετών έχουν τέτοιες βλάβες, οι οποίες μπορεί να συμβάλουν στην φυσιολογική απώλεια μνήμης που σχετίζεται με την ηλικία. Αλλά τα άτομα με υπέρταση έχουν πιο εκτεταμένη βλάβη.

Μια εξελισσόμενη οπτική γύρω από την άνοια

Η κατανόησή μας για την άνοια έχει εξελιχθεί την τελευταία δεκαετία. Οι ειδικοί τώρα αναγνωρίζουν ότι πολλοί άνθρωποι που χάνουν τη μνήμη τους με την ηλικία έχουν περισσότερους από έναν τύπους άνοιας, συμπεριλαμβανομένης της νόσου του Αλτσχάιμερ, της αγγειακής άνοιας και άλλων, λιγότερο κοινών μορφών.

Το γεγονός ότι η μελέτη έδειξε μετρήσιμα οφέλη από την λήψη φαρμάκων για την υπέρταση είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικό.

Επιπλέον, τα αποτελέσματα ευθυγραμμίζονται με τα ευρήματα από μια μελέτη του 2016 στο επιστημονικό περιοδικό *The New England Journal of Medicine* που δείχνει ότι τα ποσοστά άνοιας που προσαρμόζονται στην ηλικία μειώνονται αργά με την πάροδο του χρόνου.

Η άνοια εμφανίζεται επίσης αργότερα στη ζωή: η μέση ηλικία της διάγνωσης άνοιας αυξήθηκε από 80 σε 85 έτη τα τελευταία 30 χρόνια. Μια πιθανή εξήγηση: η αυξημένη εστίαση στη θεραπεία της υψηλής αρτηριακής πίεσης και άλλων

κινδύνων που σχετίζονται με την καρδιά και οι οποίοι εμφανίστηκαν την ίδια χρονική περίοδο.

Συμπερασματικά: Εάν η αρτηριακή σας πίεση είναι υψηλότερη από την κανονική, τότε η θεραπεία πιθανότατα θα ωφελήσει και τον εγκέφαλο εκτός από την καρδιά σας.

**Πηγή:** [briefingnews.gr](http://briefingnews.gr)