

31 Ιουλίου 2022

Αποκοιμιάστε συνεχώς στην πολυθρόνα; Ποιοί σοβαροί κίνδυνοι υγείας σας απειλούν

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Συνηθίζουμε να θεωρούμε τη σιέστα ευεργετική, να όμως που νέα έρευνα αποκαλύπτει ότι όσοι αποκοιμιούνται συχνά στη διάρκεια της ημέρας διατρέχουν υψηλότερο καρδιαγγειακό κίνδυνο



Elderly man in pyjamas sleeping in an armchair and holding a remote control

Όσοι παίρνουν συχνά έναν υπνάκο κινδυνεύουν περισσότερο από υπέρταση και εγκεφαλικό επεισόδιο σύμφωνα με νέα ερευνα που δημοσιεύθηκε στον *Hypertension* της Αμερικανικής Καρδιολογική Εταιρίας.

Ερευνητές από την Κίνα αξιολόγησαν τους ιατρικούς φακέλους 500.000 συμμετεχόντων στην UK Biobank ηλικίας 40-69 ετών, κατοίκων της Μεγάλης Βρετανίας, μεταξύ του 2006 και 2010.

Οι συμμετέχοντες παρείχαν συστηματικά δείγματα αίματος, ούρων και σίελου, καθώς και λεπτομερείς πληροφορίες για τον τρόπο ζωής τους.

Από το δείγμα εξαιρέθηκαν όσοι είχαν ήδη υπέρταση ή υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο πριν την έναρξη της έρευνας. Το δείγμα που τελικά αξιολογήθηκε ήταν 360,000 άτομα για τα οποία αναλύθηκε η σχέση ανάμεσα στους υπνάκους και αναφορές υπέρτασης ή εγκεφαλικού επεισοδίου με μία μέση διάρκεια παρακολούθησης έντεκα ετών.

Η ανάλυση από την ομάδα του Τμήματος Αναισθησιολογίας του Νοσοκομείου Chiangya του Νοτίου Πανεπιστημίου έδειξε ότι:

-Το σύνηθες προφίλ όσων έπαιρναν συχνά μεσημεριανούς υπνάκους ήταν άνδρες, χαμηλού μορφωτικού επιπέδου και εισοδήματος, καπνιστές, πότες αλκοόλ, με προβλήματα αυπνίας και ροχαλητού και κατά βάση «βραδινοί» τύποι.

-Σε σύγκριση με άτομα που δεν κοιμούνταν ποτέ το μεσημέρι, όσοι συνήθως κοιμούνταν είχαν 12% μεγαλύτερη πιθανότητα να εκδηλώσουν υπέρταση και 24% να υποστούν εγκεφαλικό επεισόδιο.

-Οι συμμετέχοντες κάτω των 60 ετών που συνήθως κοιμόντουσαν είχαν 20% υψηλότερο κίνδυνο υπέρτασης σε σύγκριση με άτομα της ίδιας ηλικίας που δεν έκαναν μεσημεριανή σιέστα. Μετά την ηλικία των 60 ετών, η συχνή σιέστα συσχετίστηκε με 10% υψηλότερο κίνδυνο υπέρτασης σε σύγκριση με εκείνους που δεν έκαναν σιέστα.

-Περίπου τα 3/4 των συμμετεχόντων δεν άλλαξαν συνήθειες ύπνου - παρέμειναν στην ίδια κατηγορία ύπνου καθ' όλη τη διάρκεια της μελέτης. Για όσους άλλαζαν κατηγορία ωστόσο, δηλαδή αύξαναν τη συχνότητα της σιέστας ο κίνδυνος υπέρτασης αυξανόταν κατά 40%.

Μια πιθανή εξήγηση για τον συσχετισμό που διαπίστωσαν οι ερευνητές αποδίδεται στον ανεπαρκή νυχτερινό ύπνο ο οποίος έχει συνδεθεί και από προηγούμενες μελέτες με προβλήματα υγείας.

Στους περιορισμούς της έρευνας το γεγονός ότι μετρήθηκε η συχνότητα αλλά όχι και η διάρκεια των υπνάκων, καθώς και ότι τα δεδομένα της σιέστας προέρχονταν από τις προσωπικές μαρτυρίες των ερωτηθέντων. Οι συμμετέχοντες ήταν κυρίως μεσήλικες ευρωπαίοι, οπότε τα αποτελέσματα δεν πρέπει να γενικεύονται.

Πηγή: ygeiamou.gr