

Τριπλάσιοι οι κίνδυνοι υγείας για τους 50αρηδες με προβλήματα ύπνου

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



Δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε; Ξυπνάτε συχνά μέσα στη νύχτα; Εάν ο ύπνος δεν είναι ομαλός και επαρκής τότε θα πρέπει να δώσετε προσοχή όχι μόνο στη βελτίωση του ύπνου σας, αλλά και στην προστασία της υγείας σας. Πλήθος στοιχείων συνεπικουρούν στη διαπίστωση ότι ο ανεπαρκής ύπνος σχετίζεται με μια σειρά προβλημάτων υγείας όπως η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης, η παχυσαρκία και η καρδιαγγειακή νόσος.



*Middle aged mature woman insomniac lying awake in bed looking up trying to sleep, unhappy old senior lady feel disturb
view*

Νεότερη έρευνα στο Scientific Reports που πραγματοποιήθηκε σε μεσήλικες καταλήγει στη διαπίστωση ότι ο συνδυασμός προβλημάτων ύπνου όπως η δυσκολία στην έλευση του ύπνου, οι συχνές αφυπνίσεις ή η μικρότερη από έξι ώρες διάρκεια ύπνου, σχεδόν τριπλασιάζουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νόσων.

«Τα ευρήματα αυτά αναδεικνύουν τη σημασία του επαρκούς ύπνου» σημειώνει ο Δρ. Lawrence Epstein επίκουρος καθηγητής Ιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ.

Οι ερευνητές άντλησαν δεδομένα από 7.483 ενήλικες από τη Μελέτη Midlife στις

ΗΠΑ οι οποίοι ανέφεραν πληροφορίες σχετικά με τις συνήθειες ύπνου τους και το καρδιολογικό τους ιστορικό. Επίσης ένα υποσύνολο των συμμετεχόντων (663 άτομα) κατέγραφε τη δραστηριότητα του ύπνου τους μέσω μιας συσκευής που φορούσαν στον καρπό τους. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν 53.

Οι ερευνητές έλεγξαν για παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τα αποτελέσματα, συμπεριλαμβανομένου του οικογενειακού ιστορικού καρδιακών παθήσεων, καπνίσματος, σωματικής δραστηριότητας, φύλου και φυλής. Διαπίστωσαν ότι κάθε αύξηση στα προβλήματα ύπνου που ανέφεραν οι συμμετέχοντες συνδέθηκε με 54% αυξημένο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων συγκριτικά με άτομα με φυσιολογικό μοτίβο ύπνου.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει ωστόσο το γεγονός ότι η αύξηση αυτής της σύνδεσης ήταν ακόμη υψηλότερη - 141% - μεταξύ των ατόμων που παρείχαν δεδομένα για τον ύπνο τους μέσω των ερωτηματολογίων αλλά και των δεδομένων που καταγράφονταν από τις συσκευές που φορούσαν στον καρπό τους.

Επίσης παρότι οι γυναίκες της έρευνας ανέφεραν περισσότερα προβλήματα ύπνου οι άνδρες ήταν πιο πιθανό να υποφέρουν από καρδιαγγειακές νόσους.

«Η αντιμετώπιση των διαταραχών του ύπνου συμβάλει στην τόνωση της ενεργητικότητας κατά τη διάρκεια της ημέρας, στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής και στην μείωση των κινδύνων υγείας που σχετίζονται με τον ανεπαρκή ύπνο», επισημαίνει ο Δρ Έπσταϊν.

Πηγή: ygeiamou.gr