

13 Μαΐου 2023

## Υπνική άπνοια: Εξασθενεί το μυαλό - Αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού και άνοιας

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



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Θέλετε δυνατό μυαλό μέχρι τα βαθιά γεράματα; Η λύση είναι απλή: Κοιμηθείτε πολύ και βαθιά! Νέα μελέτη συνδέει τις διαταραχές ύπνου με αυξημένο κίνδυνο για τον εγκέφαλο, αναδεικνύοντας για ακόμη μια φορά πόσο σημαντικός είναι ο ύπνος για την υγεία του οργανισμού



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Είναι αδιαμφισβήτητο ότι ο ύπνος είναι δείκτης υγείας, όπως επιβεβαιώνει ένας μεγάλος όγκος επιστημονικών στοιχείων. Είναι, όμως, ζωτικής σημασίας αυτός ο ύπνος να είναι βαθύς και επαρκής. Σε αντίθετη περίπτωση, δεν επιτρέπει στον οργανισμό να εξασφαλίσει την απαραίτητη ξεκούραση και αναδόμηση και, εάν αυτό διαρκέσει, να οδηγείται σταδιακά σε διάφορα προβλήματα υγείας.

Διαταραχές ύπνου, όπως η υπνική άπνοια, δεν επιτρέπουν στους ανθρώπους να ξεκουράζονται ικανοποιητικά, αυξάνοντας τον κίνδυνο διάφορων παθήσεων. Νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο *Neurology*, συνδέει αυτή τη διαταραχή με την υγεία του εγκεφάλου. Όπως ισχυρίζονται, ειδικότερα, οι μελετητές, όσοι δεν κοιμούνται βαθιά για αρκετή ώρα αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο πρόκλησης μιας σειράς εγκεφαλικών παθήσεων, όπως η γνωστική εξασθένηση, η νόσος Αλτσχάιμερ και το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Προκειμένου να καταλήξει σε ασφαλή συμπεράσματα, η έρευνα εξέτασε διάφορους παράγοντες ύπνου, αλλά και ορισμένους βιοδείκτες υγείας της λευκής ουσίας του εγκεφάλου. Οι βιοδείκτες αυτοί μετρούν πόσο καλά διατηρείται η λευκή ουσία του εγκεφάλου, η οποία είναι σημαντική για τη αποτελεσματική σύνδεση διαφορετικών τμημάτων του εγκεφάλου. Ένας από τους υπό εξέταση βιοδείκτες ήταν οι υπερεντάσεις της λευκής ουσίας, μικροσκοπικές βλάβες που αποτυπώνονται σε ακτινογραφίες εγκεφάλου. Οι βλάβες αυτές παρουσιάζονται πιο συχνά καθώς ο

άνθρωπος μεγαλώνει ή σε ασθενείς με υψηλή αρτηριακή πίεση. Ένας δεύτερος βιοδείκτης που συμπεριέλαβαν οι μελετητές ήταν η ακεραιότητα των νευραξόνων, οι οποίοι σχηματίζουν τις νευρικές ίνες που συνδέουν τα νευρικά κύτταρα.

«Οι βιοδείκτες αυτοί αποτελούν ευαίσθητες ενδείξεις πρώιμης εγκεφαλοαγγειακής νόσου», δήλωσε ο Diego Z. Carvalho, από τη Mayo Clinic και μέλος της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας. «Η διαπίστωση ότι η σοβαρή υπνική άπνοια και η έλλειψη ποιοτικού ύπνου συνδέονται με αυτούς τους βιοδείκτες είναι σημαντική, καθώς δεν υπάρχει θεραπεία για αυτές τις αλλαγές του εγκεφάλου, επομένως πρέπει να βρούμε τρόπους να αποτρέψουμε τη δημιουργία ή επιδείνωσή τους».

Στη μελέτη συμμετείχαν 140 άτομα, ηλικίας κατά μέσο όρο 73 ετών, με αποφρακτική υπνική άπνοια, που υπεβλήθησαν σε ακτινογραφία εγκεφάλου, αλλά και σε μια ολονύκτια εργαστηριακή εξέταση. Το 34% των συμμετεχόντων χαρακτηρίστηκε από ήπια, το 32% από μέτρια και το 34% από σοβαρή υπνική άπνοια. Οι συμμετέχοντες δεν παρουσίαζαν γνωστική εξασθένηση στην αρχή της μελέτης και, έως την ολοκλήρωσή της, δεν είχαν αναπτύξει άνοια.

Στο πλαίσιο της μελέτης, διερευνήθηκε για πόση ώρα οι συμμετέχοντες κοιμούνταν βαθιά, ένδειξη που θεωρείται ένας από τους καλύτερους δείκτες ποιότητας ύπνου. Διαπιστώθηκε ότι για κάθε μείωση κατά 10 μονάδες στο ποσοστό ποιοτικού ύπνου υπήρχε μια αύξηση στην ποσότητα της υπερέντασης της λευκής ουσίας, παρόμοια με αυτή που θα παρουσίαζε ένα άτομο 2-3 χρόνια μεγαλύτερο σε ηλικία. Η ίδια μείωση συσχετίστηκε επίσης με μειωμένη αξονική ακεραιότητα, επίσης παρόμοια με αυτή που θα είχε ένας άνθρωπος λίγο μεγαλύτερης ηλικίας. Παρατηρήθηκε, επιπλέον, ότι τα άτομα με σοβαρή υπνική άπνοια παρουσίαζαν υψηλότερο όγκο υπερέντασης λευκής ουσίας και μειωμένη αξονική ακεραιότητα στον εγκέφαλο, συγκριτικά με εκείνα που έπασχαν από ήπια ή μέτρια υπνική άπνοια.

«Η μελέτη δείχνει απλώς μια συσχέτιση μεταξύ των διαταραχών ύπνου και της υγείας του εγκεφάλου. Απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να προσδιοριστεί εάν τα προβλήματα ύπνου επηρεάζουν αυτούς τους βιοδείκτες του εγκεφάλου ή το αντίστροφο. Πρέπει επίσης να εξετάσουμε εάν οι στρατηγικές για τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου ή η θεραπεία της υπνικής άπνοιας μπορούν να επηρεάσουν την εξέλιξη αυτών των βιοδεικτών», συμπέρανε ο δρ. Carvalho.

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