

Ο σύντομος ύπνος την ημέρα προστατεύει τον εγκέφαλο [μελέτη]

 [iatronet.gr/article/117328/o-syntomos-ygnos-thn-hmera-prostateyei-ton-egkefalo-meleth](https://www.iatronet.gr/article/117328/o-syntomos-ygnos-thn-hmera-prostateyei-ton-egkefalo-meleth)

Εύη Ψωμιάδου

21 Ιουνίου 2023

Τετάρτη, 21 Ιουνίου 2023, 18:25

Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Ο σύντομος ύπνος την ημέρα ενδεχομένως μπορεί να βοηθά στην προστασία της υγείας του εγκεφάλου καθώς αυτός γερνά, υπέδειξαν ερευνητές οι οποίοι ανακάλυψαν ότι η συνήθεια φαίνεται να συνδέεται με μεγαλύτερο όγκο εγκεφάλου.

Στη νέα έρευνα, επιστήμονες δήλωσαν ότι ανακάλυψαν ενδείξεις ότι ο σύντομος ύπνος την ημέρα ενδεχομένως προστατεύει από τη συρρίκνωση του εγκεφάλου.

Το εύρημα υποδεικνύει ότι ο τακτικός υπνάκος δίνει κάποια προστασία έναντι της νευροεκφύλισης μέσω της αναπλήρωσης του ανεπαρκούς ύπνου.

Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο Sleep.

Ερευνητές του UCL και του University of the Republic στην Ουρουγουάη αναφέρουν ότι χρησιμοποίησαν στοιχεία από την UK Biobank, 35.080 συμμετεχόντων για να εξετάσουν αν συνδυασμός γενετικών ποικιλομορφιών που προηγουμένως συνδέθηκαν με τον σύντομο ύπνο την ημέρα, συνδέονται επίσης με τον όγκο του εγκεφάλου, την αντίληψη και άλλα θέματα υγείας του εγκεφάλου.

Η Dr Victoria Garfield, δήλωσε ότι οι ποικιλομορφίες ήταν αρκετά κοινές. Είναι παρούσες στο 1% του πληθυσμού τουλάχιστον.

Ενώ πρώτα φάνηκε ότι συμμετέχοντες που ανέφεραν ότι ποτέ ή σπάνια κοιμόνταν για λίγο κατά τη διάρκεια της ημέρας είχαν μεγαλύτερο όγκο εγκεφάλου, οι ερευνητές ανακάλυψαν την αντίστροφη σχέση όταν ελήφθη υπόψη η γενετική προδιάθεση στον σύντομο ύπνο.

Αυτό υποδεικνύει ότι τα αρχικά ευρήματα θα μπορούσαν να οφείλονται σε άλλους παράγοντες.

Η ομάδα παρατήρησε σχέση μεταξύ γενετικής προδιάθεσης σε υπνάκο την ημέρα και μεγαλύτερου όγκου εγκεφάλου, ισοδύναμο με 2,6 έως 6,5 λιγότερα χρόνια γήρανσης -αν και δεν υπήρχε σχέση με τη νοητική επίδοση, όπως χρόνο απόκρισης.

Πηγές:

Sleep.

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Οι χρόνιες ασθένειες αυξάνουν τη χρήση γενοσήμων

Παιδιά, θύματα κακοποίησης, καταθέτουν σε χώρους 3 X 3 με κάγκελα

127 φάρμακα σε μακροχρόνια και σημαντική έλλειψη τον Ιούνιο - Τι δείχνουν τα στοιχεία του ΕΟΦ

Ο δείκτης μάζας σώματος υποτιμά την έκταση της παχυσαρκίας [Μελέτη]

[iatronet.gr/article/117303/o-deikths-mazas-somatos-ypotima-thn-ektash-ths-pahysarkias-meleth](https://www.iatronet.gr/article/117303/o-deikths-mazas-somatos-ypotima-thn-ektash-ths-pahysarkias-meleth)

Φίλιππος Ζάχαρης

21 Ιουνίου 2023

Τετάρτη, 21 Ιουνίου 2023, 11:16

Φίλιππος Ζάχαρης

Ειδικά ρεπορτάζ - Σύλλογοι Ασθενών και ΜΚΟ

Ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ), ο οποίος αξιολογεί το βάρος ενός ατόμου σε σχέση με το ύψος του, δεν είναι ακριβές μέτρο για την εκτίμηση του σωματικού λίπους και της κατανομής του.

Μια σύγκριση με τη διπλή απορροφησιμετρία ακτίνων Χ (DXA), που παρουσιάστηκε στη συνάντηση ENDO 2023 στο Σικάγο, δείχνει ότι ο ΔΜΣ υποτιμά σημαντικά την έκταση της επιδημίας της παχυσαρκίας.

Οι ολόσωμες μετρήσεις DXA είναι επί του παρόντος η πιο ακριβής μέθοδος για τον προσδιορισμό της ποσότητας λίπους στο σώμα. Είναι πολύ ακριβή για τον έλεγχο του πληθυσμού και ενέχει επίσης μικρό κίνδυνο ακτινοβολίας. Ο προσδιορισμός της περιεκτικότητας σε λίπος χωρίς ακτινοβολία είναι δυνατός με τη χρήση μαγνητικής τομογραφίας (MRI), αλλά αυτό συνδέεται με ακόμη υψηλότερο κόστος.

Στο πλαίσιο της Εθνικής Έρευνας για την Υγεία και τη Διατροφή (NHANES), η οποία διεξάγεται τακτικά από την Εθνική Στατιστική Υπηρεσία των ΗΠΑ, διενεργήθηκε DXA σε σχεδόν 10.000 ενήλικες ηλικίας 20 έως 59 ετών μεταξύ 2011 και 2018. Ως παχύσαρκες ορίζονται γενικά οι γυναίκες με ποσοστό σωματικού λίπους άνω του 30% και οι άνδρες με ποσοστό σωματικού λίπους άνω του 25%.

Ο Aayush Visaria από το Πανεπιστήμιο Rutgers στο New Brunswick συνέκρινε τις διαγνώσεις παχυσαρκίας της DXA με την ταξινόμηση βάσει του ΔΜΣ. Οι άνδρες και οι γυναίκες θεωρούνται παχύσαρκοι από μια τιμή 30 kg/m².

Αποτέλεσμα: Σχεδόν οι μισοί από τους ενήλικες που είχαν ταξινομηθεί ως φυσιολογικού βάρους ή υπέρβαροι με βάση τον ΔΜΣ τους ήταν παχύσαρκοι σύμφωνα με την ανάλυση DXA. Μεταξύ των μη Ισπανόφωνων λευκών, το ποσοστό ήταν 44 % και μεταξύ των Ισπανόφωνων και των Ασιατών έφθανε το 49 %, αλλά μόνο το 29 % μεταξύ των Αφροαμερικανών.

Συνολικά, το 74 %, ή τα τρία τέταρτα, όλων των ενήλικων Αμερικανών ηλικίας 20-59 ετών θα έπρεπε να χαρακτηριστούν ως παχύσαρκοι με βάση την ανάλυση DXA. Με βάση τον ΔΜΣ, θα ήταν "μόνο" το 36 %.

Ο Visaria συνιστά ανεπιφύλακτα τη χρήση άλλων παραμέτρων εκτός από τον ΔΜΣ για τη διάγνωση της παχυσαρκίας.

Η DXA δεν αποτελεί επί του παρόντος ρεαλιστική επιλογή με τιμές εξοπλισμού της τάξης των 30.000 ευρώ. Η ανάλυση βιοηλεκτρικής αντίστασης είναι πολύ φθηνότερη. Εδώ, συσκευές για τον καταναλωτικό τομέα προσφέρονται πλέον για περίπου 100 ευρώ.

Ακόμη φθηνότερος είναι ο προσδιορισμός της περιφέρειας της κοιλιάς με μια μετροταινία, η οποία διατίθεται για λίγα ευρώ. Οι γυναίκες με φυσιολογικό βάρος έχουν περιφέρεια κοιλιάς ή μέσης μικρότερη από 80 εκατοστά. Για τους άνδρες, πρέπει να είναι μικρότερη από 94 εκατοστά. Το όριο της σπλαχνικής παχυσαρκίας είναι 88 εκατοστά για τις γυναίκες και 102 εκατοστά για τους άνδρες.

Ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος τάχθηκε πρόσφατα κατά της αποκλειστικής χρήσης του ΔΜΣ για τη διάγνωση της παχυσαρκίας στην ετήσια συνάντησή του. Συμβουλεύει να λαμβάνονται υπόψη και άλλα χαρακτηριστικά, όπως το σπλαχνικό λίπος, ο δείκτης σωματικής παχυσαρκίας, η σύνθεση του σώματος, η σχετική λιπώδης μάζα, η περιφέρεια μέσης, καθώς και γενετικοί και μεταβολικοί παράγοντες.

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Οι χρόνιες ασθένειες αυξάνουν τη χρήση γενοσήμων

Παιδιά, θύματα κακοποίησης, καταθέτουν σε χώρους 3 X 3 με κάγκελα

127 φάρμακα σε μακροχρόνια και σημαντική έλλειψη τον Ιούνιο - Τι δείχνουν τα στοιχεία του ΕΟΦ

1 στις 5 γυναίκες μένει έγκυος με φυσικό τρόπο έπειτα από εξωσωματική

 [iatronet.gr/article/117304/1-stis-5-gynaikes-menei-egkyos-me-fysiko-tropo-epeita-apo-exosomatikh](https://www.iatronet.gr/article/117304/1-stis-5-gynaikes-menei-egkyos-me-fysiko-tropo-epeita-apo-exosomatikh)

iatronet.gr

21 Ιουνίου 2023

Τετάρτη, 21 Ιουνίου 2023, 11:22

Περίπου το 20% των γυναικών που χρειάστηκαν θεραπεία γονιμότητας, όπως η εξωσωματική, για να συλλάβουν το πρώτο τους παιδί, είναι πιθανό να μείνουν έγκυες με φυσικό τρόπο στο μέλλον, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύεται στο περιοδικό "Human Reproduction".

Οι ερευνητές, με επικεφαλής το University College London, ανέλυσαν δεδομένα από 11 μελέτες σε συνολικά πάνω από 5.000 γυναίκες παγκοσμίως την περίοδο 1980 - 2021 και διαπίστωσαν ότι τουλάχιστον μία στις πέντε γυναίκες συνέλαβε φυσικά αφού είχε αποκτήσει μωρό με θεραπεία γονιμότητας, κυρίως μέσα σε τρία χρόνια. Το ποσοστό αυτό παρέμεινε αμετάβλητο ακόμη και όταν ελήφθησαν υπόψη οι διαφορετικοί τύποι και τα αποτελέσματα της θεραπείας γονιμότητας παράλληλα με τη διάρκεια της παρακολούθησης.

Η εξωσωματική γονιμοποίηση χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1978 και σήμερα περισσότερα από δέκα εκατομμύρια μωρά παγκοσμίως έχουν γεννηθεί με τη χρήση αυτής της θεραπείας, αριθμός που αντιστοιχεί στο 1-6% όλων των μωρών που γεννιούνται ετησίως στον ανεπτυγμένο κόσμο μέχρι το 2020.

Προκειμένου να παρακολουθούνται τα δεδομένα με μεγαλύτερη ακρίβεια και να αναλύονται οι παράγοντες που καθιστούν πιο πιθανή την εγκυμοσύνη με φυσικό τρόπο μετά την απόκτηση μωρού με θεραπεία γονιμότητας, οι ερευνητές ζητούν τη δημιουργία συνδεδεμένων εθνικών συνόλων δεδομένων.

Πηγές:

ΑΠΕ-ΜΠΕ

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Οι χρόνιες ασθένειες αυξάνουν τη χρήση γενοσήμων

Παιδιά, θύματα κακοποίησης, καταθέτουν σε χώρους 3 X 3 με κάγκελα

127 φάρμακα σε μακροχρόνια και σημαντική έλλειψη τον Ιούνιο - Τι δείχνουν τα στοιχεία του ΕΟΦ

Μικρότερος ο κίνδυνος μόλυνσης από Covid για όσους παίρνουν αντικαταθλιπτικά

 [iatronet.gr/article/117317/mikroteros-o-kindynos-molynshs-apo-covid-gia-osoys-pairnoyn-antikatathliptika](https://www.iatronet.gr/article/117317/mikroteros-o-kindynos-molynshs-apo-covid-gia-osoys-pairnoyn-antikatathliptika)

iatronet.gr

21 Ιουνίου 2023

Τετάρτη, 21 Ιουνίου 2023, 15:10

Οι ασθενείς στους οποίους συνταγογραφήθηκαν αντικαταθλιπτικά είχαν σημαντικά λιγότερες πιθανότητες να βρεθούν θετικοί στον Covid-19, όπως διαπίστωσε έρευνα με επικεφαλής το Ινστιτούτο Ψυχιατρικής, Ψυχολογίας και Νευροεπιστημών του Πανεπιστημίου King's College του Λονδίνου.

Στην έρευνα, που δημοσιεύεται στο περιοδικό «BMC Medicine», αναφέρεται ότι τα αντικαταθλιπτικά, ιδίως η πιο συχνά συνταγογραφούμενη κατηγορία που ονομάζεται «εκλεκτικοί αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης» (SSRI), μπορεί να έχουν προληπτικό ρόλο έναντι της μόλυνσης με Covid-19 και θα μπορούσαν να αποτελέσουν συμπληρωματική προσέγγιση στον μαζικό εμβολιασμό.

Οι ερευνητές ανέλυσαν τα κλινικά αρχεία 5.664 ασθενών που εισήχθησαν για ψυχιατρική περίθαλψη στο νοσοκομείο «South London and Maudsley NHS Foundation Trust» κατά τη διάρκεια του πρώτου κύματος της πανδημίας (Απρίλιο έως Δεκέμβριο 2020). Όλοι οι νεοεισαχθέντες ασθενείς έκαναν τεστ υποχρεωτικά για Covid-19 καθ' όλη τη διάρκεια της περιθαλψής τους. Από αυτούς, 202 ασθενείς βρέθηκαν θετικοί. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι ασθενείς με θετικό τεστ Covid-19 που, σύμφωνα με τον ιατρικό τους φάκελο, είχαν πρόσφατα λάβει αντικαταθλιπτικά (90 ημέρες πριν από την εισαγωγή τους), ήταν κατά το ήμισυ λιγότεροι σε σχέση με αυτούς που δεν είχαν λάβει αυτά τα φάρμακα. Περαιτέρω στατιστική ανάλυση αποκάλυψε ότι η πρόσφατη συνταγογράφηση αντικαταθλιπτικών σχετιζόταν με περίπου 40% μείωση της πιθανότητας μόλυνσης από Covid-19 και τα SSRI ήταν η μόνη κατηγορία αντικαταθλιπτικών που εμφάνιζε τέτοια συσχέτιση.

Οι ερευνητές σημειώνουν ότι λόγω της ερευνητικής μεθόδου που χρησιμοποίησαν, δεν μπορούσαν να εγγωθηθούν ότι όλοι οι ασθενείς με αναφορά λήψης αντικαταθλιπτικών έπαιρναν το φάρμακο κατά τη διάρκεια της εξέτασης. Ωστόσο, θεωρούν ότι η συσχέτιση είναι αρκετά ισχυρή, ώστε να δικαιολογεί περαιτέρω διερεύνηση σε ευρύτερο πληθυσμό.

Ο Νταγκ Άαρσλαντ, καθηγητής Ψυχιατρικής της Τρίτης Ηλικίας στο King's College του Λονδίνου, επισημαίνει ότι «ενώ οι επιδράσεις των αντικαταθλιπτικών στον Covid-19 είναι ενδιαφέρουσες, σκοπεύουμε επίσης να διερευνήσουμε τις επιδράσεις και σε άλλες ενδείξεις, συμπεριλαμβανομένων των εγκεφαλικών παθήσεων, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ».

Πηγές:

euro2day, ΑΠΕ

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Οι χρόνιες ασθένειες αυξάνουν τη χρήση γενοσήμων

Παιδιά, θύματα κακοποίησης, καταθέτουν σε χώρους 3 X 3 με κάγκελα

127 φάρμακα σε μακροχρόνια και σημαντική έλλειψη τον Ιούνιο - Τι δείχνουν τα στοιχεία του ΕΟΦ

Ο κάθε εγκέφαλος έχει το δικό του "αποτύπωμα πόνου" [μελέτη]

 [iatronet.gr/article/117325/o-kathe-egkefalos-ehei-to-diko-toy-apotypoma-ponoy-meleth](https://www.iatronet.gr/article/117325/o-kathe-egkefalos-ehei-to-diko-toy-apotypoma-ponoy-meleth)

Εύη Ψωμιάδου

21 Ιουνίου 2023

Τετάρτη, 21 Ιουνίου 2023, 17:51

Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Νέα έρευνα έδειξε ότι υπάρχει στον εγκέφαλο των ανθρώπων διαφορετικό "αποτύπωμα πόνου".

Ερευνητές του University of Essex και του Ludwig Maximilians University of Munich, ανακάλυψαν ότι ταχείας ταλάντωσης κύματα που συνδέονταν με σύντομο πόνο και επαφή μπορεί να διαφέρουν ευρέως, σε απεικονιστικές εξετάσεις.

Αυτά τα κύματα, γάμμα ταλαντώσεις, εκτιμάτο ότι αντιπροσωπεύουν την αντίληψη του πόνου στον εγκέφαλο-προηγούμενες έρευνες εστίασαν σε στοιχεία ομάδων και παρέβλεψαν ατομικές διαφορές.

Η Dr. Elia Valentini ανακάλυψε μεγάλες διαφορές στο χρόνο, τη συχνότητα και τοποθεσία των διακυμάνσεων γάμμα, ενώ ορισμένοι δεν είχαν καθόλου κύματα.

Η Dr. Valentini δήλωσε ότι για πρώτη φορά μπορούμε να εντοπίσουμε την πολύ μεγάλη ποικιλία στην αντίδραση των κυμάτων γάμμα μεταξύ των ανθρώπων και ότι το μοτίβο ατομικής απόκρισης είναι σταθερό διαχρονικά.

Αυτό το μοτίβο ενδεχομένως μπορεί να αφορά και άλλες αποκρίσεις του εγκεφάλου και ενδεχομένως μπορεί να μας επιτρέψει να εντοπίσουμε ατομικά αποτυπώματα πόνου στην εγκεφαλική δραστηριότητα.

Εξετάστηκαν στοιχεία 70 ανθρώπων. Τα πειράματα χωρίστηκαν σε 2 έρευνες και χρησιμοποιήθηκε laser για τη δημιουργία πόνου.

Ανακαλύφθηκε ότι τα κύματα γάμμα ήταν αξιοσημείωτα σταθερά και δημιουργούσαν παρόμοια ατομικά μοτίβα όταν διεγείρονταν.

Ορισμένοι ανέφεραν ότι αισθάνονταν πόνο και δεν είχαν γάμμα απόκριση, ενώ άλλοι είχαν μεγάλη απόκριση.

Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο Journal of Neurophysiology.

Πηγές:

Journal of Neurophysiology.

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Οι χρόνιες ασθένειες αυξάνουν τη χρήση γενοσήμων

Παιδιά, θύματα κακοποίησης, καταθέτουν σε χώρους 3 X 3 με κάγκελα

127 φάρμακα σε μακροχρόνια και σημαντική έλλειψη τον Ιούνιο - Τι δείχνουν τα στοιχεία του ΕΟΦ