


Η γιόγκα βελτιώνει την ποιότητα ζωής και την καρδιαγγειακή λειτουργία σε ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια [μελέτη]

 [iatronet.gr/article/119321/h-giogka-veltionei-thn-poiothta-zohs-kai-thn-kardiaggeiakh-leitoyrgia-se-astheneis-me-kardiakh-aneparkeia-meleth](https://www.iatronet.gr/article/119321/h-giogka-veltionei-thn-poiothta-zohs-kai-thn-kardiaggeiakh-leitoyrgia-se-astheneis-me-kardiakh-aneparkeia-meleth)

Εύη Ψωμιάδου

26 Σεπτεμβρίου 2023

Τρίτη, 26 Σεπτεμβρίου 2023, 18:00

Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Νέα έρευνα που παρουσιάστηκε στο συνέδριο American College of Cardiology Asia 2023, εξέτασε τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα θεραπείας με γιόγκα για να διαπιστωθεί το όφελος πρόσθεσής της ως συμπληρωματική αγωγή στην αντιμετώπιση της καρδιακής ανεπάρκειας.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 75 ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια σε ίδρυμα της Ινδίας που υποβλήθηκαν σε στεφανιαία παρέμβαση, επαναγγείωση ή αγωγή με ιατρική συσκευή εντός των προηγούμενων 6 έως 12 μηνών.

Όλοι ανήκαν στο στάδιο NYHA Class III ή λιγότερο, είχαν ηλικία 30 έως 70 ετών και κλάσμα εξώθησης αριστερής κοιλίας <45%.

Η ομάδα παρέμβασης είχε 35 συμμετέχοντες (31 άντρες και 4 γυναίκες) ενώ 40 (30 άντρες και 10 γυναίκες) είχε η ομάδα χωρίς παρέμβαση. Η πρώτη έλαβε ιατρική θεραπεία και γιόγκα και η δεύτερη μόνο ιατρική θεραπεία.

Ο Ajit Singh, δήλωσε ότι οι ασκήσεις γιόγκα μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά για την πρόκληση σωματικής και ψυχικής ευεξίας.

Οι ασθενείς της μελέτης παρατήρησαν βελτίωση στη συστολική πίεση και στον καρδιακό παλμό σε σύγκριση με ασθενείς που λάμβαναν φάρμακα χωρίς γιόγκα.

Οι ασθενείς στην ομάδα γιόγκα, στο τμήμα γιόγκα του νοσοκομείου διδάχτηκαν επιλεγμένες τεχνικές γιόγκα όπως pranayama, διαλογισμό και τεχνικές χαλάρωσης. Κάθε συνεδρία διαρκούσε 60 λεπτά και οι συμμετέχοντες επιτηρούνταν για μια εβδομάδα στο κέντρο εκπαίδευσης πριν συνεχίσουν γιόγκα στο σπίτι μόνοι τους.

Όσοι ανήκαν στην ομάδα της γιόγκα έπρεπε να ασκούνται με την τεχνική τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα για 12 μήνες.

Μετρήθηκε η ποιότητα ζωής με το ερωτηματολόγιο World Health Organization Quality of Life, που χρησιμοποιεί 26 ερωτήσεις για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής σε 4 τομείς-σωματική, ψυχολογική, κοινωνική και περιβαλλοντική υγεία. Οι συμμετέχοντες

συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο στην έναρξη και στις 24 και 48 εβδομάδες.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η μελέτη έδειξε ότι οι συμμετέχοντες στην ομάδα της γιόγκα είχαν βελτίωση στην αντοχή, δύναμη, ισορροπία, σταθερότητα των συμπτωμάτων και ποιότητα ζωής. Παρατήρησαν επίσης ότι ενώ οι ασθενείς βελτιώθηκαν σωματικά και ψυχολογικά δεν υπήρξε βελτίωση στην κοινωνική και περιβαλλοντική υγεία.

Παράμετροι ηχοκαρδιογραφήματος δεν έδειξαν σημαντικές διαφορές στις 2 ομάδες κατά την έναρξη. Στους 6 και 12 μήνες παρακολούθησης βελτίωση της δικοιλιακής συστολικής λειτουργίας φάνηκε στην ομάδα της γιόγκα έναντι της άλλης. Επίσης η ομάδα είχε ουσιαστική βελτίωση στα λειτουργικά αποτελέσματα όπως αξιολογήθηκαν από την κατηγοριοποίηση NYHA.

Οι ερευνητές σημειώνουν ότι η θεραπεία με γιόγκα ενδεχομένως μπορεί να βελτιώσει την ευεξία και τη λειτουργία της αριστερής κοιλίας σε ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια που ακολουθούν τη βέλτιστη ιατρική αντιμετώπιση.


Ειδήσεις υγείας σήμερα

Μειωμένες κατά 60% οι παράλληλες εξαγωγές φαρμάκων από αρχές του έτους

Οι κατάλληλες τροφές για κάθε δεκαετία της ζωής

Η Allergan Aesthetics ηγείται παγκόσμιας πρωτοβουλίας με επίκεντρο την "Αισθητική και το Ήθος"

Εξέταση αίματος εντοπίζει με ακρίβεια τους ασθενείς με long covid

 healthpharma.gr/prevention/exetasi-aimatos-entopizei-me-akriveia-toys-astheneis-me-long-covid

26 Σεπτεμβρίου 2023

Με μια εξέταση αίματος οι γιατροί μπορούν να εντοπίσουν τους ασθενείς με μακροχρόνια Covid (long Covid), καθώς ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του Yale και της Ιατρικής Σχολής Icahn εντόπισαν συγκεκριμένους βιοδείκτες που υπάρχουν στο αίμα.

ΔΩΡΕΑΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ NEWSLETTER

Συγκεκριμένα, όπως έγινε γνωστό οι ασθενείς με long Covid έχουν σαφείς διαφορές στην ανοσολογική και ορμονική λειτουργία από τους ασθενείς χωρίς την πάθηση, σύμφωνα με τη νέα μελέτη, ενώ η μακροχρόνια Covid μπορεί να φανεί στις εξετάσεις αίματος.

Οι γιατροί από το Mount Sinai εντόπισαν για πρώτη φορά συμπτώματα long Covid το 2020 όταν οι ασθενείς ανέφεραν επίμονα προβλήματα έπειτα από μια αρχική, διαγνωσμένη ασθένεια Covid-19. Τα συμπτώματα αυτά περιλάμβαναν γνωστική εξασθένηση ή «εγκεφαλική ομίχλη», ακραία κόπωση, δύσπνοια και χρόνιο πόνο.

Τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων στις ΗΠΑ αναφέρουν ότι ένας στους 13 ενήλικες (ή το 7,5%) στις Ηνωμένες Πολιτείες έχει συμπτώματα long Covid που διαρκούν περισσότερο από τρεις μήνες μετά τη νόσησή τους. Πολλοί από αυτούς τους ασθενείς δεν έχουν σαφή αιτία για τα συμπτώματά τους και αυτή η μελέτη, που δημοσιεύεται στο περιοδικό Nature, παρέχει νέα στοιχεία για τις αιτίες τους.

Διαφορές βιοδεικτών

Οι ερευνητές μελέτησαν 271 ασθενείς μεταξύ Ιανουαρίου 2021 και Ιουνίου 2022. Τους χώρισαν σε τρεις ομάδες, εκείνους που δεν είχαν προηγούμενη λοίμωξη από SARS-CoV-2, εκείνους που είχαν αναρρώσει πλήρως από ένα κλινικά επιβεβαιωμένο κρούσμα Covid-19 και όσους είχαν ενεργά συμπτώματα long Covid για τουλάχιστον τέσσερις μήνες ή περισσότερο μετά την επιβεβαιωμένη λοίμωξη. Ο μέσος χρόνος μακροχρόνιων συμπτωμάτων ήταν δώδεκα μήνες από την οξεία λοίμωξη.

Οι ερευνητές έλαβαν δείγματα αίματος από όλους τους ασθενείς, εντόπισαν διαφορές και ομοιότητες βιοδεικτών μεταξύ των τριών ομάδων και στη συνέχεια εφάρμοσαν αναλύσεις μηχανικής μάθησης για να κατανοήσουν καλύτερα ποιοι βιοδείκτες ήταν πιο αποτελεσματικοί στο να επιτρέπουν στον αλγόριθμο να εντοπίζει ασθενείς με long Covid.

Ανίχνευση πάθησης

Ο αλγόριθμος μπόρεσε να διακρίνει μεταξύ των ατόμων με και χωρίς long Covid με ακρίβεια 96% και να ανιχνεύσει την πάθηση με βάση διακριτικά χαρακτηριστικά που εντοπίστηκαν στο αίμα των συμμετεχόντων στην ομάδα με long Covid. Ορισμένες από τις πιο έντονες διαφορές της ομάδας με long Covid σε σχέση με τις άλλες δύο ομάδες σχετιζόνταν με την ανοσολογική και ορμονική δυσλειτουργία. Αυτή χαρακτηρίστηκε από

βιοδείκτες που υποδεικνυαν μη φυσιολογική δραστηριότητα των T κυττάρων, επανενεργοποίηση πολλαπλών λανθανόντων ιών (συμπεριλαμβανομένου του ιού Epstein-Barr και άλλων ερπητοϊών) και σημαντικές μειώσεις στα επίπεδα κορτιζόλης.

«Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι οι άνθρωποι με long Covid ζουν με μια νόσο που είναι παρατηρήσιμη με τη χρήση των πρωτοκόλλων εξέτασης αίματος που ορίζονται στη μελέτη, αλλά επίσης διαφέρει από ασθενή σε ασθενή ανάλογα με το συγκεκριμένο ιατρικό ιστορικό τους», επισημαίνει ο κύριος ερευνητής και καθηγητής Αποκατάστασης και Ανθρώπινης Απόδοσης στην Ιατρική Σχολή Icahn Mount Sinai, Ντέιβιντ Πουτρίνο. Ο ίδιος υπενθυμίζει ότι πρόκειται για μια ασθένεια «που διεισδύει σε πολύπλοκα συστήματα, όπως το ανοσοποιητικό και η ορμονική ρύθμιση. Οι σύνθετες ασθένειες απαιτούν σύνθετες θεραπευτικές λύσεις και χρειαζόμαστε ταχύτερη έρευνα για την καλύτερη κατανόηση της long Covid και την ανακάλυψη νέων και πολλά υποσχόμενων θεραπειών».

Κάντε like στη σελίδα μας στο facebook για να μαθαίνετε όλα τα νέα

Photo: Pixabay

- ΕΤΙΚΕΤΤΕΣ
- long covid
- αίμα
- κορωνοϊός
- πανδημία

Watch Video At: https://youtu.be/N7_fhuEZE1g