

Φλεγμονή που συνδέεται με τη διατροφή αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου [μελέτη]

[iatronet.gr/article/121785/flegmonh-poy-syndeetai-me-th-diatrofh-ayxanei-ton-kindyno-egkefalikoy-epeisodiou-meleth](https://www.iatronet.gr/article/121785/flegmonh-poy-syndeetai-me-th-diatrofh-ayxanei-ton-kindyno-egkefalikoy-epeisodiou-meleth)

Εύη Ψωμιάδου

5 Ιανουαρίου 2024

Παρασκευή, 05 Ιανουαρίου 2024, 09:00

Τροποποίηση: 05/01/2024, 09:00

Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Σε πρόσφατη έρευνα στο BMC Public Health, επιστήμονες εξέτασαν τη σχέση μεταξύ διατροφικού δείκτη φλεγμονής DII και εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου σε δείγμα πληθυσμού στις ΗΠΑ, με στοιχεία του National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 1999–2018.

Η έρευνα περιέλαβε δείγμα 44.019 ανθρώπων, μέσης ηλικίας 45,83 ετών. Η εμφάνιση εγκεφαλικών ήταν 3,38%, και το μέσο σκορ DII 1,39.

Συλλέχτηκαν στοιχεία για τη διατροφή που έδειχναν την κατανάλωση τροφίμων και ποτών 24 ώρες πριν τη συνέντευξη.

Ο δείκτης DII υπολογίστηκε με βάση 26 από 45 παραμέτρους διατροφής- καθεμία με συγκεκριμένο σκορ που επηρεαζόταν από τις επιδράσεις του στους κύριους φλεγμονώδεις δείκτες.

Το σύστημα σκορ εντοπίζει διατροφή με προφλεγμονώδη, αντιφλεγμονώδη ή ουδέτερη δυνατότητα.

Συλλέχτηκαν και άλλοι παράγοντες που είναι γνωστό πως επηρεάζουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού, όπως δημογραφικά στοιχεία, αποτελέσματά κλινικών και εργαστηριακών εξετάσεων, κάπνισμα και αλκοόλ.

Καταγράφηκαν επίσης μετρήσεις όπως για την πίεση, γλυκόζη, χοληστερόλη και νεφρική λειτουργία.

Ασθενείς με εγκεφαλικό συνήθως ήταν ηλικιωμένοι, κυρίως γυναίκες και πιο συχνά έγχρωμοι με χαμηλότερη εκπαίδευση. Ήταν επίσης πιο πιθανό να είναι καπνιστές, να μην πίνουν αλκοόλ και να είναι διαβητικοί, υπέρταστικοί, με υψηλά τριγλυκερίδια και χοληστερόλη. Είχαν σημαντικά υψηλότερο σκορ DII (1,99 έναντι 1,37).

Στην αξιολόγηση των διατροφικών συστατικών, ασθενείς με εγκεφαλικό επεισόδιο, γενικά είχαν χαμηλότερη πρόσληψη των περισσότερων ουσιών εκτός από βιταμίνη E και καφεΐνη.

Περαιτέρω ανάλυση σε τεταρτημόρια DII αποκάλυψε ξεχωριστά καρδιομεταβολικά προφίλ στους συμμετέχοντες.

Σημαντικό εύρημα ήταν η θετική, μη γραμμική σχέση μεταξύ υψηλότερου DII και αυξημένου κινδύνου για εγκεφαλικό.

Αυτή ήταν σταθερή σε διάφορες υποομάδες, ανεξάρτητα από φύλο, ΔΜΣ, κάπνισμα, ηλικία, φυλή, αλκοόλ, διαβήτη και υπέρταση.

Στους άντρες, ο κίνδυνος αύξανε απότομα με DII άνω του 2, ενώ στις γυναίκες ο συσχετισμός ήταν γραμμικός.

Η ανάλυση στόχευε να εντοπίσει διατροφικούς παράγοντες που συνδέονταν με το εγκεφαλικό, όπως διατροφικές ίνες, χοληστερόλη, υδατάνθρακες, πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, σίδηρο και αλκοόλ.

Μοντέλο πρόβλεψης κινδύνου που ενσωμάτωνε αυτούς τους διατροφικούς παράγοντες και δημογραφικά δεδομένα έδειχναν προγνωστική αξία για εγκεφαλικό με AUC 79,8%.

Η προσέγγιση υπογραμμίζει τη δυνατότητα διατροφικής τροποποίησης στην πρόληψη του εγκεφαλικού και των στρατηγικών ελέγχου.


Ειδήσεις υγείας σήμερα

Τριπλάσιος θα είναι ο παγκόσμιος τζίρος των ηλεκτρονικών φαρμακείων το 2033

Τι σηματοδοτεί η πρώτη μεταμόσχευση ήπατος από ζώντα δότη

Χρυσοχοϊδης στην τελετή παράδοσης: Πρέπει να κερδίζουμε καθημερινά την ψυχή των ασθενών

Αϋπνίες και πνευματική θόλωση στα συμπτώματα της υποπαραλλαγής JN.1 του SARS-CoV-2 που εξαπλώνεται ραγδαία

 [healthview.gr/aypnies-kai-pneymatiki-tholosi-sta-symptomata-tis-yoparallagis-jn-1-toy-sars-cov-2-poy-exaplonetai-ragdaia](https://www.healthview.gr/aypnies-kai-pneymatiki-tholosi-sta-symptomata-tis-yoparallagis-jn-1-toy-sars-cov-2-poy-exaplonetai-ragdaia)

4 Ιανουαρίου 2024

Η παραλλαγή JN.1 covid είχε ταχεία εξάπλωση μέσα στον Δεκέμβριο του 2023 και πλέον έχει γίνει το πιο κοινό στέλεχος του ιού που εξαπλώνεται στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC), αυξάνοντας τον συνολικό αριθμό των νέων κρουσμάτων και σε μικρότερο βαθμό των εισαγωγών στα νοσοκομεία. Τα κρούσματα JN.1 αυξάνονται, επίσης, στο Ηνωμένο Βασίλειο και τη Γαλλία, στην Κίνα και την Ινδία, και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, όπως και στη χώρα μας.

Η καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, η βιολόγος Παναγιώτα Ζαχαράκη και ο γιατρός Γιάννης Ντάνας συνοψίζουν τα νεότερα δεδομένα. Οι διεθνείς υγειονομικές αρχές επισημαίνουν πως δεν είναι ακόμα σίγουρο εάν οι λοιμώξεις από τη JN.1 προκαλούν διαφορετικά συμπτώματα από άλλες παραλλαγές, με το CDC να σημειώνει ότι «οι τύποι συμπτωμάτων και το πόσο σοβαρά είναι συνήθως εξαρτώνται περισσότερο από την ανοσία και τη γενική υγεία ενός ατόμου παρά από ποια παραλλαγή προκαλεί τη μόλυνση».

Σύμφωνα με το CDC, στα συμπτώματα αυτής της υποπαραλλαγής περιλαμβάνονται: Βήχας, πονόλαιμος, πονοκέφαλος, μυικοί πόνοι, πυρετός, απώλεια γεύσης και όσφρησης, καταρροή ή ρινικό μπούκωμα, κόπωση, εγκεφαλική θόλωση «brain fog», δύσπνοια και ελαφρά γαστρεντερικά συμπτώματα (στομαχικές διαταραχές, ελαφρά διάρροια).

Τα τελευταία δεδομένα από το Γραφείο Εθνικής Στατιστικής του Ηνωμένου Βασιλείου (UK Office for National Statistics), από τον Δεκέμβριο του 2023, υποδηλώνουν ότι τα πιο συχνά αναφερόμενα συμπτώματα μεταξύ των ερωτηθέντων με covid-19 περιλαμβάνουν: Καταρροή (31,1%), βήχας (22,9%), πονοκέφαλος (20,1%), αδυναμία ή κόπωση (19,6%), μυϊκός πόνος (15,8%), πονόλαιμος (13,2%), προβλήματα ύπνου (10,8%), ανησυχία ή άγχος (10,5%).

Πολλά από τα συνηθέστερα συμπτώματα, συμπεριλαμβανομένων της καταρροής και του βήχα, έχουν αναφερθεί σε άτομα με covid από το 2020, αν και η λίστα περιλαμβάνει ορισμένες νέες προσθήκες, όπως προβλήματα ύπνου και άγχος. Επιπρόσθετα, η απώλεια γεύσης και όσφρησης -κάποτε θεωρούνταν ενδεικτικό σημάδι της covid- αναφέρεται τώρα μόνο από το 2 έως 3 τοις εκατό των μολυσμένων ατόμων στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Η ξαφνική άνοδος της JN.1 υποδηλώνει ότι είναι είτε πιο μεταδοτική είτε καλύτερη στην αποφυγή του ανοσοποιητικού συστήματός μας (ανοσοδιαφυγή). Ωστόσο, σύμφωνα με τα υπάρχοντα δεδομένα, δεν φαίνεται να είναι πιο επιθετική από άλλες παραλλαγές που κυκλοφορούν, σύμφωνα με το CDC.

Τέλος, οι συστάσεις, παγκοσμίως, για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της covid-19 παραμένουν οι ίδιες: Μείνετε προσεκτικοί σε εσωτερικούς χώρους και εάν είστε θετικοί είναι καλύτερο να μείνετε σπίτι, απομονωμένοι από τους άλλους για κάποιες ημέρες. Σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου Νοσημάτων των ΗΠΑ, «είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα υπάρχοντα εμβόλια και οι θεραπείες εξακολουθούν να λειτουργούν καλά και κατά της υποπαραλλαγής JN.1, επομένως αυτή η υποπαραλλαγή δεν επηρεάζει τις συστάσεις του CDC».

Τα ακουστικά βοηθήματα προσθέτουν χρόνια ζωής [μελέτη]

[iatronet.gr/article/121769/ta-akoystika-voththmata-prosthetoy-n-hronia-zohs-meleth](https://www.iatronet.gr/article/121769/ta-akoystika-voththmata-prosthetoy-n-hronia-zohs-meleth)

Εύη Ψωμιάδου

4 Ιανουαρίου 2024

Πέμπτη, 04 Ιανουαρίου 2024, 12:30

Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Τα ακουστικά βοηθήματα ενδεχομένως μπορούν να βοηθήσουν αυτούς που τα φορούν να ζήσουν περισσότερο, αναφέρει νέα έρευνα.

Ερευνητές του University of Southern California ανακάλυψαν σχεδόν 25% μείωση του κινδύνου πρόωρου θανάτου σε όσους χρησιμοποιούσαν ακουστικά βοηθήματα.

Η έρευνα υπογραμμίζει τα πιθανά οφέλη στην υγεία της χρήσης ακουστικών βοηθημάτων.

Η Janet Choi, δήλωσε ότι η ερευνητική ομάδα ανακάλυψε ότι ενήλικες με απώλεια ακοής που τακτικά χρησιμοποιούσαν ακουστικά βοηθήματα είχαν 24% χαμηλότερο κίνδυνο θνησιμότητας έναντι αυτών που ποτέ δεν τα φορούσαν.

Θεωρεί συναρπαστικά τα αποτελέσματα, επειδή υποδεικνύουν ότι τα ακουστικά βοηθήματα ενδεχομένως παίζουν προστατευτικό ρόλο στην υγεία και προλαμβάνουν τον πρόωρο θάνατο.

Η έρευνα περιέλαβε 10.000 ενήλικες 20 ετών και άνω που υποβλήθηκαν σε εξετάσεις ακοής και συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια για τη χρήση ακουστικών βοηθημάτων. Για διάστημα 10 ετών οι ερευνητές παρακολούθησαν τη θνησιμότητα.

Μεταξύ 1.863 ενηλίκων που εντοπίστηκαν με απώλεια ακοής, 237 ήταν τακτικοί χρήστες ενώ 1.483 δεν χρησιμοποιούσαν τις συσκευές.

Η έρευνα δεν έδειξε αλλαγή στον κίνδυνο θνησιμότητας μεταξύ περιστασιακών και μη χρηστών, υποδεικνύοντας ότι η μη συχνή χρήση ενδεχομένως μπορεί να μη βελτιώνει τη μακροζωία.

Η Dr. Choi εικάζει ότι οι συσκευές ενδεχομένως ενισχύουν τη μακροζωία μειώνοντας τον κίνδυνο κατάθλιψης και άνοιας, καθώς η καλύτερη ακοή μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία και την αντίληψη.

Τα ευρήματα δημοσιεύτηκαν στο The Lancet Healthy Longevity.

Πηγές:

The Lancet Healthy Longevity.

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Φλεγμονή που συνδέεται με τη διατροφή αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου [μελέτη]

Τριπλάσιος θα είναι ο παγκόσμιος τζίρος των ηλεκτρονικών φαρμακείων το 2033

Τι σηματοδοτεί η πρώτη μεταμόσχευση ήπατος από ζώντα δότη