

## Κρύο και υγρασία αυξάνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού



Το πολύ κρύο, η μεγάλη υγρασία

και οι απότομες μεταβολές της θερμοκρασίας μέσα στη μέρα αυξάνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα, που συνδέει τον καιρό με την πιθανότητα ενός τέτοιου επεισοδίου. Όσο το θερμόμετρο ανεβαίνει και η υγρασία πέφτει, τόσο μειώνεται ο κίνδυνος ενός εγκεφαλικού, με αποτέλεσμα τα εγκεφαλικά να είναι συχνότερα το χειμώνα και αραιότερα το καλοκαίρι.

Οι ερευνητές των πανεπιστημίων Γιέηλ, Χάρβαρντ και Ντιουκ, με επικεφαλής την Τζούντιθ Λίχτμαν, παρουσίασαν τα ευρήματά τους σε διεθνές συνέδριο για τα εγκεφαλικά, που διοργάνωσε η Αμερικανική Καρδιολογική Ένωση στην Καλιφόρνια. Πρόκειται για την μεγαλύτερη μελέτη που έχει γίνει μέχρι σήμερα για τη σχέση καιρού - εγκεφαλικών και η οποία βασίστηκε στη συσχέτιση μετεωρολογικών δεδομένων με τα αρχεία νοσοκομείων που αφορούσαν τις εισαγωγές 134.500 ασθενών για ισχαιμικό εγκεφαλικό κατά την περίοδο 2009-2010.

«Ο καιρός δεν είναι κάτι που οι άνθρωποι συνήθως συσχετίζουν με τον κίνδυνο εγκεφαλικού, βρήκαμε όμως πως οι καιρικές συνθήκες είναι όντως ανάμεσα σε εκείνους τους πολλούς παράγοντες που αυξάνουν τις εισαγωγές στα νοσοκομεία για εγκεφαλικό» ανέφερε η Λίχτμαν, αναπληρώτρια καθηγήτρια επιδημιολογίας στη Σχολή Δημόσιας Υγείας του πανεπιστημίου Γιέηλ.

Όταν κάνει κρύο, τα αιμοφόρα αγγεία συστέλλονται, γεγονός που αυξάνει την αρτηριακή πίεση και άρα τον κίνδυνο εγκεφαλικού. Γενικότερα οι ακραίες καιρικές

συνθήκες μπορούν να πυροδοτήσουν μια αντίδραση καρδιαγγειακού στρες στον οργανισμό, καθώς προκαλούν την απελευθέρωση ουσιών που κάνουν το αίμα πιο πυκνότερο και άρα πιο πιθανό να εμφανίσει θρόμβωση. Ανάλογες στρεσογόνες επιδράσεις έχει στο καρδιαγγειακό σύστημα και η μεγάλη υγρασία.

Η συνηθέστερη μορφή εγκεφαλικού είναι τα ισχαιμικού τύπου, που προκαλούνται όταν ένας θρόμβος μπλοκάρει την κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο, ενώ πιο σπάνια είναι τα αιμορραγικά εγκεφαλικά, όταν διαρρηγνύονται αγγεία στον εγκέφαλο.

Η μελέτη διαπίστωσε ότι:

- Οι χαμηλότερες ετήσιες θερμοκρασίες αυξάνουν τόσο τις εισαγωγές στα νοσοκομεία, όσο και τους θανάτους, από εγκεφαλικό.
- Για κάθε αύξηση της μέσης θερμοκρασίας κατά ένα βαθμό Φαρενάιτ (που ισοδυναμεί με περίπου μισό βαθμό Κελσίου), μειώνεται κατά 0,86% η πιθανότητα εισαγωγής σε νοσοκομείο και κατά 1,1% η πιθανότητα θανάτου λόγω εγκεφαλικού.
- Όσο αυξάνεται το μέσο επίπεδο υγρασίας στην ατμόσφαιρα, τόσο αυξάνεται και ο κίνδυνος εγκεφαλικού.
- Ακόμα, όσο πιο μεγάλες είναι οι ημερήσιες μεταβολές της θερμοκρασίας (δηλαδή η διαφορά ανώτερης και κατώτερης θερμοκρασίας μέσα σε ένα 24ωρο), τόσο μεγαλώνει ο κίνδυνος.

«Οι άνθρωποι που κινδυνεύουν από εγκεφαλικό θα ήταν καλύτερα να αποφεύγουν να εκτίθενται σε σημαντικές αλλαγές της θερμοκρασίας και σε μεγάλη υγρασία», δήλωσε η Λίχτμαν. Στην ομάδα υψηλού κινδύνου για εγκεφαλικό ανήκουν όσοι έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση ή υψηλή χοληστερόλη, καπνίζουν πολύ, έχουν διαβήτη, καρδιοπάθεια, κάνουν κακή διατροφή, δεν ασκούνται σωματικά, έχουν παραπανίσια κιλά και πίνουν πολύ αλκοόλ.

Τα συμπτώματα του εγκεφαλικού περιλαμβάνουν «κρέμασμα» του προσώπου, ξαφνική αδυναμία των άνω ή κάτω άκρων, δυσκολία ομιλίας, νοητική σύγχυση, απότομη δυσκολία όρασης από το ένα μάτι ή και τα δύο, δυσκολία βάδισης, απώλεια ισορροπίας, ζαλάδα, ξαφνικό πονοκέφαλο άγνωστης ιατιολογίας κ.α.

### **Επικίνδυνη η κοκαΐνη για εγκεφαλικό**

Εξάλλου, μια άλλη μελέτη, με επικεφαλής τον Γιου-Τσινγκ Τσενγκ, επίκουρο

καθηγητή στην Ιατρική Σχολή του πανεπιστημίου του Μέριλαντ, η οποία παρουσιάστηκε στο ίδιο επιστημονικό συνέδριο στις ΗΠΑ, βρήκε ότι η χρήση κοκαΐνης αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο ισχαιμικού εγκεφαλικού κατά το επόμενο 24ωρο, πολύ περισσότερο από ό,τι άλλοι παράγοντες κινδύνου όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση ή ο διαβήτης.

Οι χρήστες κοκαΐνης αντιμετωπίζουν έξι έως επτά φορές μεγαλύτερο κίνδυνο εγκεφαλικού μέσα στην επόμενη μέρα από τη χρήση του ναρκωτικού. «Όχι μόνο η κοκαΐνη δημιουργεί εθισμό, αλλά μπορεί να επιφέρει αναπηρία ή θάνατο λόγω του εγκεφαλικού» δήλωσε ο Τσενγκ.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)