

Το Συναρπαστικό Λοιπόν, κατά τη διάρκεια ύπνου



Η μελέτη

έδειξε ότι όσοι είχαν προβλήματα αναπνοής κατά τον ύπνο τους, όπως δυνατό ροχαλητό και περιόδους άπνοιας, διαγιγνώσκονταν με ήπια γνωστική διαταραχή ή Αλτσχάιμερ, πολύ νωρίτερα σε σχέση με τους ανθρώπους που δεν είχαν τέτοια αναπνευστικά προβλήματα στον ύπνο τους.

Συγκεκριμένα, όσοι δεν ανέπνεαν καλά στον ύπνο τους, ανέπτυσαν ήπια γνωστική διαταραχή σε μέση ηλικία 77 ετών (έναντι 90 ετών για όσους ανέπνεαν κανονικά τα βράδια), ενώ επίσης εμφάνιζαν τη νόσο Αλτσχάιμερ σε μέση ηλικία 83 ετών (έναντι 88 όσων δεν είχαν νυχτερινά αναπνευστικά προβλήματα).

Σύμφωνα με τους ερευνητές, το ροχαλητό και η υπνική άπνοια είναι συνηθισμένα στους ηλικιωμένους, καθώς αφορούν πάνω από το μισό των ανδρών (52%) και πάνω από το ένα τέταρτο των γυναικών (26%).

Οι Αμερικανοί επιστήμονες επεσήμαναν ότι όσοι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν ένα ειδικό μηχάνημα που τους επέτρεπε να κοιμούνται καλύτερα τα βράδια, εμφάνιζαν δέκα χρόνια αργότερα συμπτώματα ήπιας γνωστικής διαταραχής σε σχέση με όσους δεν είχαν καμία βοήθεια για το πρόβλημά τους.

Πηγή: real.gr