

οικονομικοί παλμοί

‘Ο καλός ύπνος είναι “γιατρός”.

Γαλήνη Φούρα, δημοσιογράφος.

‘Ο καλός ύπνος είναι για πολλούς ανθρώπους άπιαστο όνειρο. Έρευνα σε ευρωπαϊκές χώρες έδειξε ότι ένας στους τρεις ενήλικες αντιμετωπίζει προβλήματα, που σχετίζονται είτε με την ποσότητα, είτε με την ποιότητα του ύπνου. Δυσκολευόμαστε να κοιμηθούμε, ξυπνάμε πολύ νωρίς, πολλές φορές τη νύχτα ή μένουμε ξαγρυπνοι ώρες, με αποτέλεσμα τὸ πρωί να μην νιώθουμε ξεκούραστοι.

‘Η άπνία μπορεί να συνδέεται με τὸ άγχος και τὴν υπέρταση τῆς καθημερινότητας ἢ και με ιατρικά θέματα. Μεταξύ τῶν παραγόντων κινδύνου περιλαμβάνεται ἡ προχωρημένη ηλικία, ἡ άνεργία, ἡ άπόλεια αγαπημένων ανθρώπων, άκόμη και τὸ φύλο, άφού οἱ γυναίκες πλήττονται περισσότερο. ‘Ο ύπνος είναι έπαρκής, όταν κάποιος ξυπνάει και αισθάνεται ανανεωμένος, χωρίς να νιώθει ύπνιλη στή διάρκεια τῆς ἡμέρας. Πρόκειται για μιὰ διαταραχή με σοβαρές συνέπειες για τὴν υγεία, τὴν κοινωνική ζωή, αλλά και τὴν οικονομία.

‘Η στέρση του ύπνου μειώνει τὰ άποτελέσματα στὶς γνωστικές δοκιμασίες. Έπηρεάζει σημαντικά τὴν ικανότητα συγκέντρωσης, ενώ έχει συσχετιστῆ με αύξηση τῆς πιθανότητας εμφάνισης τῆς νόσου Άλτσχάιμερ. Σύμφωνα με διεθνή μελέτη, στὴν όποία συμμετείχε και ἡ Ελλάδα (μελέτη Equinox), οἱ διαταραχές του σχετίζονται με μειωμένη παραγωγικότητα και αύξηση τῶν άτυχημάτων. Οἱ οικονομικές συνέπειες είναι μεγάλες. Οἱ άμεσες άφοροῦν στὸ κόστος τῶν θεραπειῶν και, γενικά, τῶν ιατρικῶν υπηρεσιῶν. ‘Ο ύπνος παίζει σημαντικό ρόλο στὴ λειτουργία του άνοσοποιητικῆς συστήματος. Άσθενεῖς με χρόνια άπνία, έχει καταγραφῆ στὸ 6% του πληθυσμοῦ, αντιμετωπίζουν περισσότερα χρόνια προβλήματα υγείας, καρδιακά και μυοσκελετικά, που άπαιτοῦν φαρμακευτική θεραπεία και ιατρική υπηρεσία. Είναι πολυτίμος σύμμαχος τῆς υγείας, έπειδή κατά τὴν διάρκεια του βαθέως ύπνου πραγματοποιεῖται ανανέωση και επιδιόρθωση τῶν κυττάρων, αλλά και εκκρίνεται ἡ αύξητική όρμόνη στὴν παιδική και έφηβική ηλικία.

Έρευνα τῆς ‘Ιατρικῆς Σχολῆς του Νοσοκομείου Johns Hopkins τῶν Η.Π.Α. έδειξε ότι, όταν ὁ ύπνος διαταράσσεται σε ὅλη τὴν διάρκεια τῆς νύχτας, ὁ έγκέφαλος δὲν προλαβαίνει να περάσει σε ὅλα τὰ στάδια του ύπνου και αυτό δὲν βοηθάει στὴν άποκατάσταση τῆς ψυχικῆς διάθεσης. ‘Όταν κοιμόμαστε άνήσυχα, δὲν ἀπολαμβάνουμε πλήρως τὰ ευεργετήματα. Άντίθετα, υπάρχουν άρνητικές επιπτώσεις στὰ επίπεδα τῆς ενέργειας και τὰ αισθήματα συμπάθειας και φιλικότητας που διαθέτουμε. Έρευνητές, από τὸ Πανεπιστήμιο Binghamton τῆς Νέας ‘Υόρκης, ύποστηρίζουν ότι οἱ άνθρωποι που πηγαίνουν για ύπνο άργά τὸ βράδυ ἢ κάνουν διαταραγμένο ύπνο, με συχνές

διακοπές, είναι πιθανότερο να διακατέχονται από άρνητικές σκέψεις, σε σύγκριση με ὅσους πηγαίνουν στὸ κρεβάτι και κοιμοῦνται καλά. Οἱ άρνητικές σκέψεις, ἡ ύπερβολική άνησυχία για τὸ μέλλον και ἡ έμμονή στὸ παρελθόν, κατακλύζουν πρόσωπα που πάσχουν από γενικευμένη άγχώδη ἢ καταθλιπτική διαταραχή, μετατραυματικό στρες και, συνήθως, αντιμετωπίζουν προβλήματα ύπνου.

Τὸ έμμεσο κόστος τῆς άπνίας σχετίζεται με τὴν άπόλεια χρόνου εργασίας και παραγωγικότητας, φτωχή άπόδοση στὸν επαγγελματικό τομέα, δυσκολίες μνήμης και κατάθλιψη. ‘Η άποτελεσματικότητα τῶν φαρμάκων, στὴν αντιμετώπιση τῆς χρόνιας άπνίας, δὲν έχει άξιολογηθεῖ συστηματικά. Τῆς τελευταῖες δεκαετίες έχει γίνει σημαντική έρευνα για τὸν ύπνο, ὁχι ὅμως και για τὰ προβλήματα τῆς θεραπείας τῆς άπνίας, που παραμένουν άλυτα.

Πολλά φάρμακα δὲν έχουν επίσημα έγκριθεῖ για τὴν άπνία, εντούτοις χρησιμοποιοῦνται για τὸ σκοπὸ αυτό. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, ἡ χρήση ναρκωτικῶν χαπιῶν άπαιτεῖ προσοχή, ειδικά στὸς ηλικιωμένους. Μετά τὴν ηλικία τῶν 60 εἰνών οἱ ανάγκες για ύπνο μειώνονται και πολλοὶ άρκοῦνται με λιγότερες από έφτά, ὁκτώ ὡρες ύπνου. Γι’ αυτό οἱ ηλικιωμένοι καταφεύγουν συχνά στὴ χρήση χαπιῶν, ἡ χορήγηση τῶν όποίων πρέπει να γίνεται με μεγάλη προσοχή, διότι έγκυμοῦν κινδύνους.

Στὶς μεγαλύτερες ηλικίες ὁ μεταβολισμός τῶν φαρμάκων επιβραδύνεται, με άποτέλεσμα ἡ δράση τῶν ύπνωτικῶν να διαρκεῖ περισσότερο. Μελέτες έδειξαν ότι οἱ ηλικιωμένοι που παίρνουν ύπνωτικά χάπια, έχουν τριπλάσιο κίνδυνο να ύποστοῦν πῶση και τέσσερις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να αισθάνονται τὴν άλλη ἡμέρα κουρασμένοι. Τὸ καλύτερο φάρμακο για τὴν περίπτωση είναι ἡ μεσημεριανή σιέστα, που για πολλοὺς άποτελεῖ καθημερινή συνήθεια. Αὐτὸς ὁ ύπνάκος, ὅπως έχουν δείξει πολλές μελέτες, έχει πολλαπλὰ ὀφέλη. Έρευνα, που δημοσιεύθηκε στὸ επίσημο περιοδικὸ τῆς ‘Αμερικανικῆς ‘Εταιρείας Γηριατρικῆς, έδειξε ότι ὁ μεσημεριανός ύπνος, διάρκειας περίπου μιᾶς ὥρας, διατηρεῖ τὸν έγκέφαλο πιὸ νέο στὸς ηλικιωμένους. Οἱ έρευνητές κατέληξαν στὸ συμπέρασμα ότι «άποτελεῖ πιθανῶς σημαντική παράμετρο για τὴ βελτιστοποίηση τῆς γνωστικῆς λειτουργίας και μειώνει τὸν κίνδυνο λειτουργικῆς εξάρτησης και κακῆς ποιότητας ζωῆς». Μάλιστα, τὸ ‘Ίδρυμα ‘Υγείας στὴν Τρίτη ‘Ηλικία, μὴ κερδοσκοπικός ὀργανισμός, που ίδρύθηκε από τὴν ‘Αμερικανική ‘Εταιρεία Γηριατρικῆς, ανακοίνωσε ότι «ἡ διαφορά που διαπιστώθηκε στὸς ηλικιωμένους, οἱ όποιοι κοιμοῦνται μιὰ ὥριστα τὸ μεσημέρι, είναι ότι κερδίζουν πέντε εἴη ζωῆς-γῆρασης του έγκεφάλου, από ὅσους δὲν κοιμοῦνται ἢ κοιμοῦνται πολὺ ἢ ελάτιστα. ●