

ΤΟ ΒΗΜΑ online

Κυριακή 15 Νοεμβρίου 2009 Τελευταία Ενημέρωση: [06:50]

Επιστήμη

ΠΟΛΙΤΙΚΗ
ΒΙΒΛΙΑΟΙΚΟΝΟΜΙΑ
ΝΕΥΡΟΒΙΟΛΟΓΙΑ

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΚΟΣΜΟΣ

ΓΝΩΜΕΣ

ΒΗΜΑ2

ΕΚΣΥΝΗΚΕΔΟΣΗ

ΒΙΝΤΕΟΘΗΚΗ

ΘΕΑΤΡΟΠΟΡΤΑΖ

Από το στρες στη λήθη

Η καλύτερη συνταγή για να θυμόμαστε αύριο είναι να ξεχάσουμε το άγχος σήμερα. Αυτό το μήνυμα στέλνει **έλληνας επιστήμονας που τιμήθηκε για τις έρευνές του** οι οποίες συνδέουν το χρόνιο άγχος με την κατάθλιψη και τη νόσο Αλτσχάιμερ

της ΘΕΟΔΩΡΑΣ ΤΣΩΛΗ | Κυριακή 15 Νοεμβρίου 2009



Όσο θυμάται τον εαυτό της την «τρώει» το στρες. Εξαντλητικά ωράρια, σφιχτές προθεσμίες για την ολοκλήρωση των νέων projects, δύο παιδιά που πάνε σχολείο και έχουν ολοένα μεγαλύτερες καθημερινές ανάγκες (με κύρια την επαφή με τη μητέρα τους που συνεχώς λείπει), ένας σύζυγος με τον οποίον έχουν χαθεί, λογαριασμοί που πάντα τρέχουν και μια πιεστική κοινωνική ζωή την οποία δεν μπορεί να «χωρέσει» μέσα στο 24ωρο που της προκαλεί ασφυξία. Μέσα σε όλα αυτά, πριν από δύο χρόνια έχασε τη μητέρα της- ένα χτύπημα που συνεχίζει να της προκαλεί κατάθλιψη, τέτοια ώστε να νιώθει ότι δεν μπορεί να παλέψει μαζί της και να τη νικήσει. Η τυπική για εκατομμύρια γυναίκες σε παγκόσμιο επίπεδο αυτή εικόνα θα μπορούσε να έχει για τίτλο της τη φράση «Το χρονικό μιας προαναγγελλθείσης περίπτωσης Αλτσχάιμερ»! Τι εννοούμε με αυτό; Το «κλειδί» σε αυτή την κοινότυπη- αλλά και τόσο μοναδική για τον καθέναν που τη ζει- ιστορία χρόνιου στρες έχει τελικώς να κάνει με το για πόσο θα... θυμάται τον εαυτό του, αφού, όπως απέδειξαν οι μελέτες ενός έλληνα νευροφυσιολόγου, ερευνητή στο Εργαστήριο Φαρμακολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, του κ.Ι.Σωτηρόπουλου, το άγχος που χρονίζει «τρώει» τελικώς τον εγκέφαλο, οδηγώντας σε Αλτσχάιμερ αλλά και σε κατάθλιψη- δύο ασθένειες, που, σύμφωνα με όλα τα στοιχεία, είναι πράγματι κυρίως... γένους θηλυκού. Για το πρωτοποριακό έργο του ο κ. Σωτηρόπουλος τιμήθηκε στις 30 Οκτωβρίου στη Φραγκφούρτη με το διεθνές βραβείο HIRNLIGA το οποίο απονέμεται σε επιστήμονες που ασχολούνται με νόσους του εγκεφάλου και ιδιαίτερα με τη νόσο Αλτσχάιμερ, η οποία έχει ήδη μετατραπεί σε «επιδημία» και αναμένεται να λάβει... πανδημικές διαστάσεις μέσα στον αιώνα που διηγούμε, σύμφωνα με τους αρμόδιους οργανισμούς. Όπως προκύπτει από τη βραβευμένη πλέον ελληνική ερευνητική δουλειά, το μήνυμα είναι ένα και σαφές: Ξεχάστε το στρες για να μην ξεχάτε...

Αρθροί με σημασία

Μπορεί η ζωή του σύγχρονου ανθρώπου να έχει επιμηκυνθεί τις τελευταίες δεκαετίες, δεν συμβαίνει όμως το ίδιο και με την ποιότητά της: δυστυχώς, όπως δείχνουν όλα τα δεδομένα, όσο αυξάνεται το προσδόκιμο επιβίωσης τόσο μειώνονται τα επίπεδα νοητικής υγείας εξαιτίας της αύξησης στη συχνότητα εμφάνισης ασθενειών που «πλήττουν» τον εγκέφαλο. Η έκπτωση των εγκεφαλικών λειτουργιών που αποτελεί χαρακτηριστικό πολλών ηλικιωμένων ατόμων οδηγεί συχνά σε άνοιες: ο αριθμός των ανοιακών ασθενών σχεδόν παρουσιάζει διπλασιασμό κάθε 20 χρόνια παγκοσμίως, με αποτέλεσμα η άνοια να χαρακτηρίζεται ως «μάστιγα» του 21ου αιώνα. Η νόσος Αλτσχάιμερ κατέχει την πρώτη θέση μεταξύ των ανοιών, αφορώντας ως και επτά στις 10 περιπτώσεις ανοιακών ατόμων- εκτιμάται ότι αυτή τη στιγμή 160.000 άτομα στην Ελλάδα και 28 εκατομμύρια παγκοσμίως πάσχουν από Αλτσχάιμερ. Και οι προβλέψεις είναι πολύ πιο δυσοίωνες: υπολογίζεται ότι ως το 2050 ένα στα 85 άτομα (ήτοι περισσότερα από 105 εκατομμύρια) θα πάσχουν από τη νευροεκφυλιστική νόσο, ενώ ο αριθμός των ανθρώπων που είναι απαραίτητοι για τη φροντίδα των ασθενών αυτών θα εκτιναχθεί στα 216 εκατομμύρια. Με δεδομένο μάλιστα ότι πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι όσοι φροντίζουν ασθενείς με Αλτσχάιμερ εμφανίζουν υψηλό στρες και αυξημένα ποσοστά κατάθλιψης, μάλλον και οι άνθρωποι αυτοί θέτουν ισχυρή υποψηφιότητα για Αλτσχάιμερ στο μέλλον, σύμφωνα με όσα προκύπτουν από τις μελέτες του κ. Σωτηρόπουλου. Και τα συγκεκριμένα άτομα δεν είναι τα μόνα: απλώς αναλογιστείτε πόσο γύρω σας εμφανίζουν χρόνιο στρες και καταθλιπτικές συμπεριφορές. Αναλογιστείτε μήπως και εσείς είστε ένας από αυτούς...

Ο μεγάλος «εχθρός» της ζωής και της αξιοπρέπειας του ανθρώπου αλλά και των συστημάτων υγείας που ακούει στο όνομα Αλτσχάιμερ έχει θεθεί κάτω από το μικροσκόπιο πολλών ερευνητών ανά τον κόσμο. Η έντονη ερευνητική κινητικότητα και προσπάθεια έχει ήδη φέρει στο φως πολύτιμα στοιχεία, σε ό,τι αφορά τόσο τον χαρακτηρισμό της ασθένειας όσο και τους μηχανισμούς που εμπλέκονται στην παθολογία της. «Προς αυτή την κατεύθυνση στοχεύουν και οι ερευνητικές προσπάθειες που περιγράφουν τους παράγοντες κινδύνου για τη νόσο Αλτσχάιμερ, όπως είναι η γήρανση, η κληρονομικότητα αλλά και το φύλο, καθώς οι γυναίκες εμφανίζουν αυξημένα ποσοστά της νόσου σε σχέση με τους άνδρες» σημειώνει στο

Ο ΚΑΙΡΟΣ

Αθήνα 15 °C
Θεσσαλονίκη 11 °C

Η Επιστήμη σε RSS



Ο κ. Ι. Σωτηρόπουλος

Ο κ. Ι. Σωτηρόπουλος



Περεχόμενα Ενότητας

[ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΟ ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ](#)

[ΒΟΥΤΙΑ ΣΤΟ ΗΦΑΙΣΤΕΙΟ](#)

[Γη ώρα μπδέν](#)

[200 ΧΡΟΝΙΑ ΔΑΡΒΙΝΟΣ](#)

[NANONEWS](#)

[Βιώνουμε την Ανθρωπόκλιμα:](#)

[Ταξίδη στην καρδιά του ηφαιστείου](#)

[Ο ακάματος «μηχανικός» της μακροζωίας](#)

[Το κινητό προκαλεί αλλαγές στον εγκέφαλο](#)

[Υποπτη η παρακαταμολή για εμφάνιση](#)

[άσθματος](#)

[Διαστημικό ιστοφόρο](#)

[Ανακαλύφθηκε νερό στη Σελήνη](#)

[Ο ευρωπαϊκός κυνηγός κομητών περνά](#)

[«ξυστά» από τη Γη](#)

[Ανακαλύφθηκαν δύο άστρα στο μέγεθος της](#)

[γης με οξυγόνο στην ατμόσφαιρά τους](#)

[Ακόμη και με ακρωτηριασμό απειλούνται](#)

[διαβητικοί που καπνίζουν](#)

Προς το Λύριο

[Αερόσκακος ζώνης εν όψει](#) [15/11/2009]

[Aero Spider: το τηλεκατευθυνόμενο-spiderman](#)

[15/11/2009]

[«Εξυπνο» βραχιόλι μετρά το στρες](#) [15/11/2009]

[«Μυρίστε» την ηλικία των παλιών βιβλίων](#)

[15/11/2009]

[Ακούστε την... Aida για ευχάριστη οδήγηση!](#)

[8/11/2009]

[Volution: υψηλή αισθητική στα bluetooth](#)

[8/11/2009]

[Συσκευή «οσμίζεται» τον φόβο](#) [8/11/2009]

[8/11/2009]

[Ντους στον... βυθό](#) [8/11/2009]

[«Εξυπνη» ταπετσαρία σε ρόλο](#)

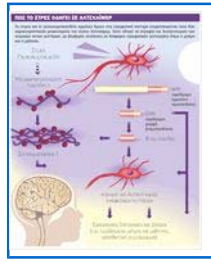
[τηλεχειριστήριο](#) [11/11/2009]

[Τρισδιάστατος φορητός υπολογιστής!](#) [11/11/2009]

VIDEO

«Βήμα» ο κ. Σωτηρόπουλος.

Ελληνική συμβολή



Σε αυτό το πολύπλοκο παζλ προσέθεσε το δικό του κομμάτι οδηγώντας πιο γρήγορα προς τη λύση του και ο Έλληνας ερευνητής, αποκαλύπτοντας τον μηχανισμό που συνδέει το χρόνιο ψυχολογικό στρες με τη νευροεκφυλιστική νόσο (τα πειράματα έγιναν υπό την καθοδήγηση του καθηγητή στο Ινστιτούτο Ψυχιατρικής Μαξ Πλανκ του Μονάχου Οσμπορν Λιμμέντα). Όπως εξηγεί ο κ. Σωτηρόπουλος, μελέτησε μοντέλα, ορισμένα εκ των οποίων έπασχαν ήδη από Αλτσχάιμερ, ενώ κάποια άλλα ήταν υγιή. Τα ζώα ετέθησαν υπό συνθήκες στρες επί έναν μήνα και πλέον

(χρονικό διάστημα που θεωρείται μεγάλο για ένα ποντίκι) και σε όλο αυτό το διάστημα ο Έλληνας επιστήμονας και οι συνεργάτες του μετρούσαν τα επίπεδα της έκκρισης ορμονών που συνδέονται με το χρόνιο στρες και οι οποίες ονομάζονται γλυκοκορτικοειδή. Παράλληλα γίνονταν μετρήσεις σε ό,τι αφορούσε συμπεριφορικά χαρακτηριστικά που συνδέονταν με τη μνήμη, τη μάθηση, αλλά και την πιθανή καταθλιπτική διάθεση των ζώων.

Το βασικό εύρημα ήταν- και καλό θα είναι να μην το... ξεχάσετε ότι το χρόνιο στρες ενεργοποιεί τους μηχανισμούς που σχετίζονται με την εμφάνιση της νόσου Αλτσχάιμερ. Στην ομάδα των ζώων που έπασχαν ήδη από τη νευροεκφυλιστική ασθένεια παρουσιάστηκε επιτάχυνση της εξέλιξης της, ενώ στα υγιή ζώα το στρες οδήγησε σε νευρικές δυσλειτουργίες, σε προβλήματα μνήμης και μάθησης, αλλά και σε καταθλιπτική συμπεριφορά. «Μιλάμε βέβαια για χρόνιο στρες, για μια κατάσταση με συσσωρευτική δράση, που επιβαρύνει σταδιακά τον οργανισμό. Διαφορετικά, με βάση τα ευρήματα σχεδόν όλος ο πληθυσμός θα έπρεπε να πάσχει από Αλτσχάιμερ ή από κατάθλιψη. Είναι σίγουρα και θέμα οργανισμού, αλλά και γονιδιακού υποβάθρου. Επίσης όταν η έκθεση σε στρες ενός ατόμου είναι παροδική, ο οργανισμός έχει τη δυνατότητα να αναλάβει δυνάμεις. Όταν όμως πολλοί και διαφορετικοί παράγοντες συντελούν σε χρόνια έκθεση σε στρες, όπως μπορεί να είναι ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου ο οποίος δεν ξεπερνιέται εύκολα, τότε ο κίνδυνος για Αλτσχάιμερ αλλά και για κατάθλιψη αυξάνεται» επισημαίνει ο κ. Σωτηρόπουλος.

Ορμονική παρέμβαση



Όμως το στρες θέτει σε λειτουργία τους μηχανισμούς του εγκεφάλου που κρύβονται πίσω από τη νόσο Αλτσχάιμερ; Σύμφωνα με τον Έλληνα ερευνητή, οι ορμόνες που εκκρίνονται εξαιτίας του χρόνιου στρες ρυθμίζουν την έκφραση γονιδίων και την παραγωγή πρωτεϊνών που έχουν άμεση σχέση με δύο «συνήθεις υπόπτους» σε ό,τι αφορά τη νόσο.

Ο πρώτος «ύποπτος» είναι το βαμυλοειδές, ένα πεπτιδίο που, ενώ δημιουργείται στα εγκεφαλικά κύτταρα όλων των ανθρώπων, στους ασθενείς με Αλτσχάιμερ είτε παράγεται σε πολύ μεγαλύτερες ποσότητες είτε δεν αποικοδομείται επιτυχώς (είτε και τα δύο). Το αποτέλεσμα είναι η συγκέντρωση στον

εγκέφαλο πλακών β-αμυλοειδούς οι οποίες θεωρείται ότι ευθύνονται για τον εκφυλισμό και τελικώς τον θάνατο των νευρώνων, αλλά και για τη βαθμιαία έκπτωση των νοητικών ικανοτήτων. Ο δεύτερος «ύποπτος» ακούει στο όνομα τ (τάου)-πρωτεΐνη η οποία συσσωρεύεται μέσα στους νευρώνες σε σχηματισμούς δεσμών ινιδίων (ονομάζονται νευρο-ινιδιακά δεμάτια)- η ύπαρξη των νευρο-ινιδιακών δεσμάτων σε έναν νευρώνα δηλώνει εκφυλισμό. Οι δύο αυτές «ένοχες» πρωτεΐνες οδηγούν σε απώλεια νευρώνων και ατροφία του εγκεφάλου, που με τη σειρά τους προκαλούν απώλεια της μνήμης και των γνωστικών λειτουργιών.

Ο κ. Σωτηρόπουλος ανακάλυψε ότι τα γλυκοκορτικοειδή, δηλαδή οι ορμόνες του χρόνιου στρες, παρεμβαίνουν στον μηχανισμό που εμπλέκεται στην υπερφωσφορυλίωση της τ-πρωτεΐνης, οδηγώντας στη δημιουργία νέων, τοξικών για τα κύτταρα μορφών της. Αυτό σημαίνει ότι η πρωτεΐνη αρχίζει να λαμβάνει παραπάνω μόρια φωσφόρου απ' όσα συνήθως έχει. Έτσι, αν και αποτελεί μια πολύ χρήσιμη πρωτεΐνη προκειμένου να διατηρείται η δομή των νευρικών κυττάρων σε φυσιολογική κατάσταση, καταστρέφει λόγω της υπερφωσφορυλίωσης τη δομή των μικροσωληναρίων που υπάρχουν εντός των νευρικών κυττάρων, με αποτέλεσμα τα κύτταρα τελικώς να πεθαίνουν. Ο Έλληνας επιστήμονας ανακάλυψε παράλληλα ότι οι ορμόνες του χρόνιου στρες προκαλούν αύξηση της παραγωγής β-αμυλοειδούς, με αποτέλεσμα τη συγκέντρωσή του στον εγκέφαλο, η οποία οδηγεί σε σχηματισμό πλακών.

Σε αυτή την εξίσωση εισέρχεται όμως και η κατάθλιψη, μια- δυστυχώς- πολύ



[Περισσότερα video στη Επιστήμη](#)



[Διώνουν οι παγετώνες στη Γροιλανδία](#)



[Μπίρα από το Διάστημα](#)

ΒΙΒΛΙΑ



Τα φάρμακα του Λεβέντε

Στις 8 Οκτωβρίου του 1795 ένας 38χρονος Άγγλος ευγενής επέστρεψε στην Οξφόρδη, έπειτα από ένα «κυνήγι θησαυρού» στην Ελλάδα. Ήταν όμως εξουθενωμένος από την ελαιοσαία και, όπως καθυστερημένα διαγνώστηκε, τον είχε σημαδέψει και η φυμاتیωση. Πάλεψε τέσσερις μήνες, αλλά τελικά υπέκυψε. Γιατί; Ποιος ήταν ο «θησαυρός» που του κόστισε τη ζωή; Όπως θα διηγούνταν με θλίψη οι υπηρέτες του, ήταν μόνο κάποια δεμάτια ξεραμένα αγριόχορτα! Η ιστορία ξεκίνησε έναν αιώνα πριν, όταν ο γάλλος βοτανολόγος Τουρνεφόρ (Joseph Pitton de Tournefort, 1656-1708) ταξίδεψε στα νησιά του Αιγαίου, με οδηγό τα βοτανικά κείμενα του ιατρού Διοσκουρίδη (από τον 1ο αιώνα μ.

Ακόμη...

[Γέφυρα τέχνης - τεχνολογίας](#)

[Όσα δεν φέρνει ο... πελαργός](#)

Περισσότερες Ειδήσεις

[Ασυμφωνία ηγετών σε δεσμευτικούς στόχους για την κλιματική αλλαγή \[13/32 \]](#)

[Η ΔΕΗ «κινήτριος δύναμη πράσινης ανάπτυξης» \[12/11/2009 \]](#)

[Το AIDS κύρια αιτία ασθένειας και θανάτου στις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας \[10/11/2009 \]](#)

[Ειδήμονες της κοινωνικής δικτύωσης οι Έλληνες χρήστες \[9/11/2009 \]](#)

[Τα μωρά στη Γαλλία «κλαίνε στα γαλλικά» \[6/11/2009 \]](#)

[Ποτάμια και λίμνες απνεκρώνονται, προειδοποιεί η Κόκκινη Λίστα \[3/11/2009 \]](#)

[Κονδύλια 39 δισ. δολαρίων ζητά ο ΟΗΕ για την καταπολέμηση της πνευμονίας στα παιδιά \[2/11/2009 \]](#)

[Σε αναμονή για την πρώτη, κρίσιμη εκτόξευση του Ares I \[27/10/2009 \]](#)

[Περισσότερες Ειδήσεις...](#)

ΕΝ ΤΑΧΕΙ

[Ειδήσεις από την εβδομάδα που πέρασε](#)

Η ΑΤΖΕΝΤΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Τα Δημοφιλέστερα

[Το κινητό προκαλεί αλλαγές στον εγκέφαλο](#)

[Ο ακάματος «μηχανικός» της μακροζωίας](#)

[Διαστημικό ιστοφόρο](#)

[Από το στρες στη λήθη](#)

[Υποπτη η παρακαταμόλη για εμφάνιση άσθματος](#)

[Βιώνουμε την Ανθρωπότητα;](#)

[Τα φάρμακα του Λεβέντε](#)

[NANONEWS](#)

[Ταξίδι στην καρδιά του ηφαιστείου](#)

[ΠΡΟΣ ΤΟ ΑΥΡΙΟ](#)

δημοφιλής ψυχική νόσος του σύγχρονου κόσμου, η οποία σύμφωνα με μελέτες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) «στοιχειώνει» σήμερα τη ζωή περισσότερων από 121 εκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως. Ο ερευνητής αναφέρει ότι «αρκετές πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι τα επίπεδα β-αμυλοειδούς είναι αυξημένα σε άτομα με κατάθλιψη, καθώς και ότι άτομα με καταθλιπτικά επεισόδια εμφανίζουν αυξημένα ποσοστά υπερφωσφορυλίωσης της τ-πρωτεΐνης, αλλά και σχηματισμού πλακών β-αμυλοειδούς. Οι δύο ασθένειες, Αλτσχάιμερ και κατάθλιψη, εμφανίζουν επίσης κοινά κλινικά χαρακτηριστικά, όπως είναι η ανησυχία, οι φοβίες, ο πανικός, η αμετροπέπεια, η κακή συγκέντρωση, αλλά και οι διαταραχές του ύπνου. Προσφάτως κλινικές μελέτες από διαφορετικές χώρες επιβεβαιώνουν τη σχέση συνέχειας μεταξύ κατάθλιψης και Αλτσχάιμερ, καθώς οι καταθλιπτικοί ασθενείς εμφανίζουν αυξημένα ποσοστά ανάπτυξης Αλτσχάιμερ σε σύγκριση με άτομα χωρίς ιστορικό κατάθλιψης».

Ο δρ Σωτηρόπουλος υπογραμμίζει ότι «με δεδομένο ότι αρκετές μελέτες υποστηρίζουν μια σχέση συνάφειας μεταξύ κατάθλιψης και Αλτσχάιμερ, και καθώς είναι γνωστό ότι το χρόνιο στρες ενοχοποιείται για την εμφάνιση κατάθλιψης, τα δικά μας νέα ερευνητικά δεδομένα που εξήχθησαν υπό την εποπτεία της διευθύντριας του Εργαστηρίου Φαρμακολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών κυρίας Ζέτας Παπαδοπούλου-Νταϊφώτη προτείνουν ότι η χρόνια έκθεση σε ψυχολογικό στρες αποτελεί έναν βασικό μηχανισμό για την παθολογική γήρανση του εγκεφάλου προσφέροντας παράλληλα ένα νέο, κοινό νευροβιολογικό μονοπάτι σύνδεσης των δύο ασθενειών».

Καταστρεπτική αλυσίδα

Σύμφωνα με τον ερευνητή, αν και δεν υπάρχουν αυτή τη στιγμή ξεκάθαρες αποδείξεις, πιθανότατα η όλη αλυσίδα της... καταστροφής ακολουθεί την εξής σειρά: το χρόνιο στρες προκαλεί αύξηση των γλυκοκορτικοειδών τα οποία παρεμβαίνουν σε γονίδια και ένζυμα που αρχικώς συνδέονται με την υπερπαραγωγή β-αμυλοειδούς, το οποίο με τη σειρά του εμπλέκεται στην υπερφωσφορυλίωση της τ-πρωτεΐνης. Όλη αυτή η αλυσίδα καταλήγει αρχικώς σε κατάθλιψη και σταδιακά και σε Αλτσχάιμερ. Δεν είναι μάλλον δύσκολο να φανταστεί κάποιος ότι οι κρίκοι σε αυτή την περιτλοκή αλυσίδα μπήκαν με πολύ κόπο. Για την ακρίβεια, χρειάστηκαν «δέκα ολόκληρα χρόνια ερευνών», όπως σημειώνει ο επιστήμονας.

Η αλυσίδα ελπίζεται τώρα ότι θα συνεχίσει να μεγαλώνει με την προσθήκη νέων κρίκων που θα μπουν στην ορθή θέση φωτίζοντας τόσο τη νόσο Αλτσχάιμερ όσο και την κατάθλιψη. «Η ανακάλυψη της χρήσης από το στρες κυτταρικών μηχανισμών που ως χρες σχετίζονται μόνο με τη νόσο Αλτσχάιμερ αναδεικνύει τον σημαντικό ρόλο του στρες τόσο στην παθολογική γήρανση του εγκεφάλου όσο και στη σύνδεση της κατάθλιψης με τη νόσο Αλτσχάιμερ» τονίζει ο δρ Σωτηρόπουλος. Με βάση τη νέα αυτή γνώση που συνεχώς εμπλουτίζεται, ελπίζεται ότι μελλοντικά η ανάπτυξη φαρμάκων που θα ελέγχουν την παραγωγή γλυκοκορτικοειδών από τον οργανισμό θα μπορούσε να βάλει ένα «φρένο» στο χρόνιο στρες, προλαμβάνοντας έτσι τόσο τη νόσο Αλτσχάιμερ όσο και την κατάθλιψη. Ως τότε ο ερευνητής υπογραμμίζει την ανάγκη συνετής χορήγησης από τους γιατρούς γλυκοκορτικοειδών τα οποία χρησιμοποιούνται σήμερα ευρέως στην κλινική πράξη για την αντιμετώπιση πλήθους αλλεργικών, αυτοάνοσων και γενικώς φλεγμονωδών καταστάσεων.

Είναι αδιαμφισβήτητο ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής εκθέτει τον άνθρωπο σε αυξημένα ποσοστά στρες σε καθημερινή και επαναλαμβανόμενη βάση και αυτό, μαζί με άλλους επιβαρυντικούς παράγοντες, μπορεί να συμβάλει καθοριστικά στην ανάπτυξη ασθενειών όπως η νόσος Αλτσχάιμερ και η κατάθλιψη, όπως μαρτυρούν τα ελληνικά ευρήματα. Η διαπίστωση αυτή όμως είναι σημαντικό να μη μείνει στη θεωρία, αλλά να ακολουθηθεί από πράξεις, συμβουλευεί ο κ. Σωτηρόπουλος. «Αυτό θα μπορούσε να σημαίνει ότι ένας σωστός τρόπος ελέγχου και αποβολής του χρόνιου στρες απ' όλους μας θα ήταν δυνατόν να συμβάλει στην αποφυγή παθολογικής γήρανσης, ενώ σε κλινικό επίπεδο σωστή και έγκαιρη θεραπεία της κατάθλιψης θα μπορούσε να προλάβει και να μειώσει τα ποσοστά εμφάνισης Αλτσχάιμερ. Προς αυτή την κατεύθυνση της πρόληψης συνεχίζονται και οι έρευνές μας». Μην... ξεχνάτε λοιπόν ότι είναι σημαντικό ο τρόπος ζωής μας να σπάσει την άρρηκτη, όπως αποδεικνύεται, αλυσίδα του στρες, της κατάθλιψης και της νόσου Αλτσχάιμερ. Απελευθερωθείτε από τα δεσμά του άγχους και θα το... θυμάστε πάντα χαρούμενοι!

thsoli@tovima.gr

ΤΟ «ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ» ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Η κατάθλιψη είναι η πιο διαδεδομένη ψυχική πάθηση στην εποχή μας (σύμφωνα με τον ΠΟΥ «αγγίζει» το 15%- 20% του πληθυσμού ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου) και παρουσιάζεται σε ήπια, μέτρια και βαριά μορφή. Τα βασικότερα χαρακτηριστικά που μαρτυρούν καταθλιπτικά συμπτώματα είναι οι αρνητικές σκέψεις που κάνει το άτομο για τον εαυτό του, για την κοινωνία και για το μέλλον. Τα κύρια συμπτώματα της νόσου είναι το αίσθημα χαμηλής αυτοεκτίμησης, το αίσθημα μελαγχολίας που μπορεί να εκφραστεί με κλάματα, απομόνωση, διαταραχές του ύπνου κ.ά., το αίσθημα ενοχής αλλά και εκνευρισμού που κάποιες φορές εκδηλώνεται με επιθετικότητα και

θυμό. Σε πολύ σοβαρές μορφές κατάθλιψης μπορεί να υπάρξουν σκέψεις και πράξεις αυτοτιμωρίας και αυτοτραυματισμού, τάσεις αυτοκτονίας ή αυτοκτονικός ιδεασμός, ενώ μπορεί να παρατηρηθούν και ψευδαισθήσεις.

ΤΟ «ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ» ΤΗΣ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ

Η νόσος Αλτςχάιμερ είναι μια προοδευτική εκφυλιστική πάθηση του εγκεφάλου που χαρακτηρίζεται από ατροφία των νευρικών κυττάρων και εκτενή θάνατό τους. Η κλινική εικόνα των ασθενών ξεκινά με σταδιακή μείωση των γνωστικών λειτουργιών, καθώς και με αλλαγές στην προσωπικότητα και στη συμπεριφορά του ατόμου. Αρχικά τα συμπτώματα, όπως η διαταραχή στη μνήμη και η απώλεια των νοητικών λειτουργιών, μπορεί να είναι τόσο ήπια ώστε να περνούν απαρατήρητα. Ωστόσο, καθώς η νόσος εξελίσσεται, τα συμπτώματα γίνονται ολοένα πιο εμφανή και οι ασθενείς υποφέρουν από σημαντική απώλεια μνήμης, διαταραχές του λόγου και της μάθησης, απάθεια, διαταραχές του ύπνου, υπερκινητικότητα και σοβαρές διαταραχές της διάθεσης. Σε προχωρημένα στάδια, εμφανίζουν έντονα σημεία ψύχωσης και ψυχοκινητικής διέγερσης, ενώ οι καθημερινές δραστηριότητές τους που απαιτούν αισθητικοκινητικό συντονισμό καθίστανται αδύνατες. Το αποτέλεσμα είναι ότι ο ασθενής εξαρτάται ολοκληρωτικά από τους άλλους.

Google Ads

Το Σώμα μου Καίει Λίπος

Μάθε πώς να κάνεις το σώμα σου να καίει Λίπος, όχι Ζάχαρη!
www.detoxcenter.gr

Πρωκτολογικό Ιατρείο

ραγάδα κυστή κοκκύγα πονος αιμορροΐδες συριγγια ακράτεια
www.proctology.gr

don't panic

Αιματολογία-Ανοσολογία-Βιοχημεία Βακτηριολογία-Ιολογία-Γενετική
www.ioannisgeorgoulis.gr

Εναλλακτικές Θεραπείες

Άρθρα, Σεμινάρια, Εκδηλώσεις Θεραπευτές, Forum, EShop
www.drosostalida.com

Colostrum πύαρ πρωτόγαλα

Ασπίδα κατά των ιώσεων και γρίπης Βελτιώνει την άμυνα του οργανισμού
www.euexia.gr

Το Βήμα σας προτείνει

Επιστροφή στην κορυφή

Κοινωνία

Σε 11.308.000 δικαιώματα η περιουσία των Ελλήνων

Τι δείχνουν τα στοιχεία για την ακίνητη περιουσία όπως διαφάνηκαν από ...

Κόσμος



Η πιλότος που έσπασε το άβατο της RAF

Γνώμες

Η Κίνα να συνειδητοποιήσει την ισχύ και τις ευθύνες της

Κάποιοι γεννιούνται μεγάλοι, κάποιοι γίνονται μεγάλοι και κάποιοι άλλοι ...

Κόσμος



Ο Φλαμανδός που είναι φαβορί για την προεδρία της Ευρώπης

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

«Δημοπρασία του αιώνα» με αντικείμενα του Υβ Σεν Λοράν

Στο σφυρί την ερχόμενη Τρίτη και τα υπόλοιπα προσωπικά αντικείμενα της...