

# Η ΡΥΠΑΝΣΗ «ΧΤΥΠΑΕΙ» ΚΑΡΔΙΑ & ΜΥΑΛΟ

✘ Ίσως έφθασε η ώρα να αρχίσουμε να ελέγχουμε τα επίπεδα της ρύπανσης του αέρα. Αυτό είναι το μήνυμα που προκύπτει από τρεις νέες μελέτες οι οποίες δημοσιεύθηκαν την 3<sup>η</sup> εβδομάδα του Φεβρουαρίου 2012, και έδειξαν ότι όσοι εκτίθενται σε υψηλά επίπεδα ρύπων διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να υποστούν εγκεφαλικό, έμφραγμα και νοητική εκφύλιση. Οι επιπτώσεις της ρύπανσης του αέρα στην καρδιά και στον εγκέφαλο είναι βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες, αναφέρει η εφημερίδα «Νιου Γιορκ Τάιμς».

Σε μια από τις μελέτες, οι ερευνητές παρακολούθησαν επί μία δεκαετία σχεδόν 20.000 ηλικιωμένες εθελόντριες και διαπίστωσαν πως η συχνή έκθεση στους ρύπους επιταχύνει την επιδείνωση σε διάφορες παραμέτρους της μνήμης και της ικανότητας προσοχής.

Σε άλλη έρευνα που διεξήχθη στη Βοστώνη, διαπιστώθηκε πως τις ημέρες που αυξανόταν η ατμοσφαιρική ρύπανση μεγάλωνε και ο κίνδυνος να υποστεί κάποιος εγκεφαλικό.

## **Επικίνδυνη και η μικρή αύξηση**

Το χειρότερο είναι πως αυτό ίσχυε ακόμα και όταν τα επίπεδα των ρύπων θεωρούνταν από τις αρμόδιες Αρχές ως «μέτρια», συνεπώς ως χαμηλού κινδύνου για την υγεία: εκείνες τις ημέρες, ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου αυξανόταν περισσότερο από 30%.

«Σε επίπεδα τα οποία η Υπηρεσία Περιβαλλοντικής Προστασίας (EPA) θεωρεί ως ασφαλή, εμείς ανακαλύψαμε αληθινές συνέπειες στην υγεία» δήλωσε ο δρ Γκρέγκορι Α. Γουελένιους, αναπληρωτής καθηγητής Επιδημιολογίας στο Πανεπιστήμιο Μπράουν και επικεφαλής της μελέτης που συσχέτισε την ατμοσφαιρική ρύπανση με τα εγκεφαλικά.

«Οι συνέπειες αυτές εκδηλώθηκαν μέσα σε 12-14 ώρες από τη στιγμή που αυξήθηκαν τα επίπεδα των ρύπων».

Η μελέτη των συσχετίσεων μεταξύ ρύπανσης και υγείας είναι δύσκολη, επειδή παίζουν ρόλο πολλοί παράγοντες και είναι δύσκολο να τεκμηριωθεί σχέση αιτίας – αποτελέσματος.

Όμως η πιθανή συσχέτιση ρύπανσης και φθίνουσας καρδιαγγειακής υγείας αποτελεί αντικείμενο μελέτης τουλάχιστον από τη δεκαετία του '90, όταν μια επιδημιολογική εργασία υποδήλωσε πως η εισπνοή αέρα με βαφή αυξάνει τα ποσοστά να εμφανίσει κάποιος καρδιοπάθεια.

Ωστόσο, οι πιθανές βραχυπρόθεσμες συνέπειες παρέμεναν εν πολλοίς ασαφείς, καθώς υπήρξαν μελέτες που δεν έδειξαν ότι υπάρχουν. Λίγα εξάλλου ήταν γνωστά για τον αντίκτυπο της εισπνοής των ρύπων που εκλύουν τα οχήματα και των αιωρούμενων σωματιδίων στην εγκεφαλική λειτουργία και την άνοια.

### **Κίνδυνος εγκεφαλικού**

Ο δρ Γουελένιους και οι συνεργάτες του προσπάθησαν να αποσαφηνίσουν τις βραχυπρόθεσμες συνέπειες της ρύπανσης μελετώντας 1.705 ασθενείς, οι οποίοι εισήχθησαν με εγκεφαλικό επεισόδιο σε νοσοκομείο της Βοστώνης την περίοδο 1999-2008.

Οι ερευνητές εξέτασαν τους ιατρικούς φακέλους τους για να δουν πότε ακριβώς έπαθαν το εγκεφαλικό και διασταύρωσαν τις ημερομηνίες με τα στοιχεία της EPA για την ποιότητα του αέρα τις συγκεκριμένες ημέρες.

Αφού έλαβαν υπόψη την ηλικία, την αρτηριακή πίεση και άλλους παράγοντες κινδύνου για εγκεφαλικό, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα πως όταν τα επίπεδα των ρύπων αυξάνονται από «καλά» σε «μέτρια», ο κίνδυνος να υποστεί κάποιος εγκεφαλικό αυξάνεται κατά 34%.

Η αύξηση του κινδύνου ήταν ιδιαίτέρως μεγάλη όταν στην ατμόσφαιρα υπήρχαν αυξημένα επίπεδα ρύπων εξαιτίας της κίνησης των οχημάτων.

Με βάση αυτό το εύρημα, οι ερευνητές υπολόγισαν πως εάν μειώνονταν κατά 20% τα επίπεδα της ρύπανσης στην ευρύτερη περιοχή της Βοστώνης (ένανς στόχος απολύτως εφικτός, κατά τον δρ Γουελένιους), θα καταγράφονταν σχεδόν 4% λιγότερες νοσηλείες εξαιτίας εγκεφαλικού.

Τα ευρήματα της μελέτης δημοσιεύθηκαν στην επιθεώρηση «Αρχεία Εσωτερικής Παθολογίας» (AIM).

### **Έμφραγμα και άνοια**

Σε άλλη μελέτη που δημοσιεύθηκε στην «Επιθεώρηση της Αμερικανικής Ιατρικής Εταιρείας» (JAMA), επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Paris Descartes στη Γαλλία ανακάλυψαν ότι διάφοροι κοινοί ρύποι (το μονοξειδίο του άνθρακα, το διοξειδίο του θείου κ.ά.) αυξάνουν βραχυπρόθεσμα τις πιθανότητες να υποστεί κάποιος έμφραγμα.

Το εύρημα πιθανώς οφείλεται στο ότι οι ρύποι προκαλούν φλεγμονή και αυξάνουν τον καρδιακό παλμό και την πηκτικότητα του αίματος που μπορεί να οδηγήσει σε θρομβώσεις.

Τα αιωρούμενα σωματίδια εξάλλου, τα οποία είναι τα πιο μικρά μόρια ρύπων (έχουν διάμετρο κάτω από 2,5 μικρόνια ή το 1/13 του πάχους της ανθρώπινης τρίχας), ενδέχεται να φτάσουν έως τον εγκέφαλο, μέσω της ρινικής οδού, επηρεάζοντας τελικά τη νοητική λειτουργία, σύμφωνα με την τρίτη μελέτη που επίσης δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «AIM».

Η δρ Τζένιφερ Γουέβ, επίκουρη καθηγήτρια στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Ρας στο Σικάγο, και οι συνεργάτες της παρακολούθησαν για μια δεκαετία 19.409 γυναίκες, ηλικίας 70 έως 81 ετών, και κατέληξαν στο συμπέρασμα πως η μεγάλη έκθεση στα σωματίδια επιταχύνει σημαντικά την εκφύλιση των νοητικών λειτουργιών σε σύγκριση με τη μικρή έκθεση – «είναι σαν να γερνάει το μυαλό κατά 2 χρόνια» δήλωσε η δρ Γουέβ.

**Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα**

**Πηγή: [ΤΑ ΝΕΑ Ένθετο Υγεία](#)**

Φωτό: wikipedia