



- [ΑΡΧΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ](#)
- [ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ](#)
- [ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ](#)
- [LINKS](#)
- [ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)



Τα παιδιά που κοιμούνται αργά, κινδυνεύουν με χρόνια αϋπνία όταν μεγαλώσουν



Τα παιδιά, που οι γονείς τους τα αφήνουν να κοιμούνται αργά, παρακολουθώντας τηλεόραση ή παίζοντας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, κινδυνεύουν με αϋπνία για την υπόλοιπη ζωή τους ή έστω να αποκτήσει ο οργανισμός τους τη συνήθεια να κοιμάται πάντα πολύ αργά.

Ο καθυστερημένος ύπνος, σύμφωνα με νέα επιστημονική έρευνα, επηρεάζει το βιολογικό «ρολόι» των παιδιών πολύ περισσότερο από ό,τι των ενηλίκων και οι

συνέπειες είναι δυστυχώς δύσκολο να αντιστραφούν σε έναν ενήλικο, που έχει αποκτήσει από παιδί την κακή συνήθεια να κοιμάται αργά.

Η νέα έρευνα έγινε από το Ιατρικό Πανεπιστήμιο του Τόκιο στην Ιαπωνία, με υπεύθυνο τον παιδίατρο δρ Γιουν Κοχιάμα, και δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό ?Brain & Development? (Εγκέφαλος και Ανάπτυξη). Η έρευνα μελέτησε τους λεγόμενους «κιρκαδιανούς» ρυθμούς, που αναφέρονται στο βιολογικό ρυθμό ενός οργανισμού με βάση το 24ωρο, και οι οποίοι «κυβερνούν» τον ύπνο και το ξύπνημα ενός ανθρώπου (και κάθε άλλου ζώου).

Οι κირκαδιανοί ρυθμοί ελέγχονται από ένα συγκεκριμένο τμήμα του εγκεφάλου, το οποίο, μεταξύ άλλων, λαμβάνει μηνύματα από την ποσότητα του φωτός που εισέρχεται από τα μάτια. Όταν τα παιδιά μένουν μέχρι αργά ξύπνια, το τεχνητό φως της λάμπας οδηγεί σε σύγχυση τον εγκέφαλο για το πότε ξεκινά η μέρα και πότε τελειώνει, οδηγώντας σε μονιμότερη διαταραχή τους κირκαδιανούς ρυθμούς του παιδιού, ακόμα και όταν πια αυτό έχει μεγαλώσει.

Η ιαπωνική έρευνα επισημαίνει ότι πάνω από τα μισά παιδιά άνω του ενός έτους στην εποχή μας πάνε για ύπνο μετά τις 10 το βράδι, ενώ άλλες έρευνες από τη Βρετανία έχουν δείξει ότι έχει αυξηθεί κατακόρυφα ο αριθμός παιδιών κάτω των 11 ετών που προσέρχονται

σε γιατρούς για διάφορες διαταραχές του ύπνου (αϋπνία, υπνοβασία, αναπνευστικά προβλήματα στον ύπνο κ.α.).

Το πρόβλημα δημιουργείται επειδή η διαταραχή των εγκεφαλικών κίρκαδιανών ρυθμών συνδυάζεται με την έξαψη και την ευερεθιστότητα που αποκτούν τα παιδιά, τα οποία συνήθως ξαγρυπνούν δεχόμενα αλληπάλλληλα ερεθίσματα από ηλεκτρονικές πηγές (τηλεόραση, υπολογιστής, κινητά τηλέφωνα κ.α.).

Πηγή: (ΑΠΕ-ΜΠΕ)

Τελευταία Νέα

- [ΠΟΥ: Έκτακτη συνάντηση της Επιτροπής Εκτάκτων Καταστάσεων](#)
- [Νέα κρούσματα της γρίπης Α σε Αυστρία και Ρουμανία](#)
- [Πολλή τηλεόραση, λίγες λέξεις](#)
- [Ρουμανία: Δύο νέα κρούσματα της νέας γρίπης Α Η1Ν1](#)
- [Απαγόρευση καπνίσματος σε δημόσιες υπηρεσίες](#)



[Ιατρικός Φάκελος](#)

Οι εκτιμήσεις για τη γρίπη των χοίρων



Ενας ιός της γρίπης, καινούργιος τόσο από γενετική άποψη όσο και σε σχέση με τις ιδιότητές του, μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο και κυκλοφορεί σε όλο τον κόσμο. Η επιδημία δεν περιορίστηκε στη χώρα από την οποία ξεκίνησε, αλλά αντίθετα μεταδόθηκε σε πολλές χώρες με τις ενάεριες μεταφορές». Αυτό λέει σε συνέντευξή του στη Μοντ ο γάλλος καθηγητής Αντουάν Φλαό, ειδικός της επιδημιολογίας των μολυσματικών ασθενειών και διευθυντής της Σχολής Ανωτάτων

[Όροι Χρήσης](#) | [Προσωπικά Δεδομένα](#) | [Επικοινωνία](#) | [Α.Ν.Α. - Σπουδών δημόσιας υγείας, στη Ρεν.](#)



[Μ.Π.Ε.](#) | Designed by [eProductions](#) | Created by [E-Content Systems](#) - Powered by 