



Bentsodiatsepiinit lisäävät dementia-riskiä

Aiheuttavatko bentsodiatsepiinit muistisairauksia? Kiinalainen tutkimusryhmä vastasi tähän kysymykseen analysoimalla pohjoisamerikkalaisen kohortin (ADNI) neljän vuoden seurantatiedot 1 543:sta iältään 55–90-vuotiaasta henkilöstä. Alzheimerin taudin riski oli suurentunut (riskitiheysuhde 1,96), kun bentsodiatsepiineja tai niiden kaltaisia lääkkeitä oli käytetty yhtäjaksoisesti yli vuoden ajan tai suurin annoksin. Sama tutkimusryhmä teki lisäksi 26 pitkästä tutkimuksesta meta-analyysin 3 942 018 tutkitusta, ja sen mukaan muistisairausriski noudatti annosvastesuhdetta: kun henkilö käytti bentsodiatsepiineja tai niiden kaltaisia lääkkeitä määritellyn vuorokausiannoksen verran säännöllisesti sadan päivän ajan, riski suureni 5 %:lla verrattuna näitä lääkkeitä käyttämättömään henkilöön. (Hou J-H ym. J Prev Alz Dis 2024;1:117)

Masennusgeenit sukupuolittain

Masennus on naisille usein erilainen tauti paitsi kliiniseltä kavaltaan mahdollisesti myös taustaltaan. Kansainvälinen tutkijaryhmä analysoi biopankkiaineistosta (UK Biobank) erikseen 146 274 naisen ja 127 867 miehen, joiden ikä oli keskimäärin 56–57 vuotta, masennuksen yhteydet geenitietoon (GWAS). Perimästä löytyi naisille 64 masennusspesifistä geeniä, miehille 53. Masennuksen molekyyli-tason mekanismit ovat naisilla ja miehillä erilaiset. (Silveira PP ym. Mol Psychiatry 2023;28:2469)

EU:n väestön terveydelle pysyvä talviaika olisi eduksi

Euroopan parlamentti äänesti keväällä 2019 kellonajan siirron lopettamisen puolesta. Asia odottaa edelleen Euroopan unionin neuvoston käsittelyä. Päätös tässä asiassa vaikuttaa siihen, miten valoisaa aamu-aamia on. Ihmisen sisäinen kello tahdistuu nimenomaan aamuvaloon, mikä edistää terveyttä. Itävaltalainen tutkijaryhmä havainnollisti väestöpainotetuista laske- lmin, miten paljon aamuaurinkoa ihmisten olisi 27 EU:n jäsenmaassa mahdollista poutasäällä saada ennen kello 9:ää, kun käytössä on normaaliaika tai kesäaika. Kesällä auringonpaistetta on keskimäärin 3 tuntia 40 minuuttia normaaliajassa ja 2 tuntia 41 minuuttia kesäajassa. Talvella auringonpaistetta on keskimäärin 1 tunti 27 minuuttia normaaliajassa ja 27 minuuttia kesäajassa. (Schernhammer ES ym. Wien Klin Wochenschr, julkaistu verkossa 8.12. 2023)

Yömyssy unholaan

Alkoholia on käytetty unilääkkeenä, vaikka jo pitkään on tiedetty sen heikentävän unta. Kiinalainen tutkijaryhmä analysoi biopankkiaineistosta (UK Biobank) 383 357 henkilön, joiden ikä oli keskimäärin 57 vuotta, alkoholin käytön (g/viikko) yhteydet unen kuuteen avainilmiösuun (lyhyt uni, pitkä uni, iltavirkkuus, kuorsaus, unikitka, unettomuus). Mitä suurempaa viikoittainen alkoholin käyttö oli, sitä yleisimpiä sekä kuorsaus että iltavirkkuus olivat. Mendelistisen satunnaistamisen perusteella jokainen 14 g alkoholia lisäsi vetosuhteen iltavirkkuuteen 1,28-kertaiseksi, unikitkaan 1,24-kertaiseksi ja kuorsaukseen 1,14-kertaiseksi. (Zheng J-W ym. Mol Psychiatry, julkaistu verkossa 18.1. 2024)

Tekoälyn löytöretki ahdistuneisuus-perimään

Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön periytyvyys on masennushäiriöiden kaltainen. Yhdysvaltalainen tutkimusryhmä analysoi koneoppimisen menetelmiä hyödyntäen biopankkiaineistosta (UK Biobank) ahdistuneisuuden (GAD-7) yhteydet geenitietoon (GWAS) 90 882 henkilöltä, joiden ikä oli 40–69 vuotta. Naisilla kohtalainen ahdistuneisuus oli suoraan sidoksissa kellogeeniparin (CRY2–ZBTB20) varianttiyhdistelmään ja kellogeeniparin (CRY1–PER3) varianttiyhdistelmän sidos vakavaan ahdistuneisuuteen välittyi iltavirkkuuden kautta. Miehillä vakava ahdistuneisuus oli suoraan sidoksissa kellogeeniparin (CRY1–PER3) varianttiyhdistelmään. (Ventresca C ym. Sci Rep 2023;13:22304)

Sisäinen ja sosiaalinen kello itsetuhoisuuden taustalla

Sisäinen kello synnyttää ja ylläpitää vuorokausirytmeyttä, jotka tahdittavat unirytmiamme ja päivärytmiamme. Uni-valverytmin häiriöihin liittyy myös itsetuhoisuutta. Yhdysvaltalainen tutkijaryhmä teki tästä aiheesta 52 tutkimusta sisältävän meta-analyysin. Aktigrafiaan perustuva lepo-liikeaktiivisuuden pieni amplitudi liittyi vahvasti itsetuhoisuuteen, kyselyihin perustuva sosiaalisen rytmin epäsäännöllisyys kohtalaisesti. (Walsh RFL ym. Neurosci Biobehav Rev 2024;158:105560)



TIMO PARTONEN
THL