



Ασπίδα, και για την καρδιά η ασπιρίνη

Πολλά λέγονται για την ασπιρίνη και το πόσο συχνά πρέπει να λαμβάνεται, όμως πρόσφατη βρετανική έρευνα απέδειξε ότι τελικά μπορεί να προστατεύσει από την καρδιακή προσβολή. Σύμφωνα με επιστημονική ομάδα των πανεπιστημίων του Νότιγγαμ και του Σέφιλντ, όταν η ασπιρίνη λαμβάνεται καθημερινά από άντρες άνω των 48 ετών και γυναίκες άνω των 57 μπορεί να προστατεύσει από την καρδιακή προσβολή, αφού προλαμβάνει τις θρομβώσεις. Η έρευνα έγινε σε 12.000 ανθρώπους ηλικίας από 30 έως 75 ετών και, όπως προέκυψε, οι άντρες και οι γυναίκες που βρίσκονται στις παραπάνω ηλικίες έχουν τη δυνατότητα να προστατευτούν με τη βοήθεια της ασπιρίνης, καθώς ο δεκαετής κίνδυνος καρδιαγγειακής νόσου βρίσκεται στο 10%. Ωστόσο, η κατανάλωση ασπιρίνης δεν συνιστάται σε όσους πάσχουν από έλκος και διαβήτη.



Μαχαίρι στο τσιγάρο και μάχη με τα κιλά

Αμεση

αντιμετώπιση



του μύκητα των ποδιών



Από την ώρα που γυρίσατε από τις διακοπές νιώθετε φαγούρα ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών σας; Αν ναι, τότε το πιθανότερο σενάριο είναι ότι έχετε κολλήσει μύκητες από την απολαυστική ξυπολησιά στην παραλία ή την πισίνα. Δυστυχώς, δεν είναι από αυτά που περνάνε με την υπομονή. Χρειάζεται δράση και μάλιστα άμεση, γιατί διαφορετικά ελλοχεύει ο κίνδυνος της εξάπλωσης. Ο «ένοχος» είναι ένας μικροσκοπικός μύκητας της οικογένειας των δερματοφύτων, ο οποίος αναπτύσσεται στην εξωτερική στιβάδα της επιδερμίδας γιατί έχει ανάγκη την κερατίνη για να επιβιώσει. Πρωτοεκδηλώνεται με κοκκινίλες και φαγούρα, ενώ το δέρμα αρχίζει να ξεφλουδίζει και τα «λέπια» που πέφτουν στο έδαφος αποτελούν φορείς του μύκητα, που μπορούν να τον μεταδώσουν και σε άλλους που θα τα ακουμπήσουν. Η μετάδοσή του δε γίνεται πολύ εύκολα και στο σπίτι, αφού φωλιάζει στα πατάκια αλλά και στις πετσέτες που πατάνε ή χρησιμοποιούν όλοι. Το καλό είναι ότι κυκλοφορούν όλο και πιο αποτελεσματικά φάρμακα για την αντιμετώπιση των μυκητιάσεων. Ωστόσο, είναι σημαντικό να γίνεται σωστή εφαρμογή αυτών των φαρμάκων, ενώ είναι σημαντικό να λαμβάνονται μέτρα ακόμα και μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας γιατί η μυκητίαση μπορεί να επιστρέψει. Θα πρέπει να πλένετε πετσέτες κ.λπ. σε θερμοκρασία άνω των 60 βαθμών Κελσίου και όταν φοράτε κλειστά παπούτσια που δημιουργούν συνθήκες υγρασίας και υψηλής θερμοκρασίας στα πόδια σας, να βάζετε τις ειδικές πούδρες κατά της εφίδρωσης.

Η διακοπή του καπνίσματος δεν σημαίνει απαραίτητα επιπλέον κιλά. Οι ειδικοί ανατρέπουν το μύθο και υποστηρίζουν ότι αν κανείς μπει σε πρόγραμμα με διάθεση να κερδίσει τη μάχη, τότε μπορεί να αποτοξινώσει τον οργανισμό του χωρίς να φορτώσει τη ζυγαριά του.

Διατηρηθείτε κομπού: Η νικωτήνη καίει θερμίδες και κόβει την όρεξη. Γι' αυτό όταν ξεκινήσετε την προσπάθεια, χρησιμοποιήστε αυτοκόλλητα νικοτίνης. Καλύπτουν την έλλειψη της ουσίας, ενώ παράλληλα δίνουν πίστωση χρόνου μέχρι να αλλάξετε διατροφικές συνήθειες. «Ναι» στα φρούτα, τα λαχανικά, το κρέας, το ψάρι και

τα αβγά. Αντί για γλυκό προτιμήστε αποξηραμένα φρούτα.

Περιορίστε την επιρροή των παρορμήσεων: Μην πέφτετε με τα μούτρα σε ό,τι βρείτε στο ψυγείο. Προτιμήστε «κάτι μικρό», π.χ. ένα φρέσκο φρούτο, δυο-τρία αποξηραμένα φρούτα, ένα γιαούρτι με λίγο μέλι. Ή ικανοποιήστε την πείνα σας με light προϊόντα. Ίσως σας βοηθήσουν κάποια συμπληρώματα διατροφής.

Μην ξεχάσετε τη βιταμίνη C: Οι καπνιστές έχουν έλλειψη βιταμίνης C. Για να καλύψουν το κενό πρέπει να καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά. Η αύξηση της βιταμίνης βοηθά στη διαδικασία απεξάρτησης από το κάπνισμα.

Οργάνωση γευμάτων: Το πρωινό, ασπίδα κατά της σωματικής κόπωσης, μπορείτε να το πάρετε την ώρα που συνήθως ανάβατε το πρώτο τσιγάρο στη δουλειά. Για το μεσημε-

ριανό επιλέξτε κρέας, λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα και φρούτα. Οσο για το βραδινό, πρέπει να αποτελείται από τροφές πλούσιες σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά. Ιδανικό γεύμα θεωρείται η σαλάτα και η σούπα.

Βρείτε μη διατροφικές «επιβραβεύσεις»: Το τσιγάρο είναι το βραβείο των ενήλικων καπνιστών σχεδόν για όλα. Ετσι, όταν κόβεται, συνήθως αντικαθίσταται με παχυντικές λιχουδιές, με τα γνωστά ανεπιθύμητα αποτελέσματα. Είναι πιο έξυπνο τη στιγμή που καταλαβαίνετε ότι σας λείπει να παίζετε με μαλακές, αντιστρεσογόνες μπαλίτσες ή το στυλό που κρατάτε στα χέρια σας.

Ασκηθείτε: Η διακοπή του καπνίσματος προκαλεί ψυχολογικό και σωματικό στρες, γεγονός που εξηγεί και την επιθετικότητα των πρώην καπνιστών. Για να εκτονωθείτε κάντε σπορ.

Το πρότυπο ύπνου των γυναικών επηρεάζει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου

Νέα Υόρκη: Το πρότυπο ύπνου των μεσήλικων γυναικών μπορεί αυξήσει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο Stroke.

Η μεγαλύτερη αύξηση του κινδύνου, 70%, παρατηρήθηκε στις γυναίκες που κοιμόντουσαν εννέα ώρες ή περισσότερο κάθε βράδυ. Ερευνητές του Πανεπιστημίου της Βόρειας Καρολίνα έθεσαν υπό ιατρική παρακολούθηση 93.175 γυναίκες, 50-79 ετών, που είχαν εγγραφεί στη μελέτη Women's Health Initiative.

Συνολικά, το 8,3% των γυναικών ανέφερε ότι φυσιολογικά κοιμόταν όχι περισσότερες από πέντε ώρες κάθε βράδυ, ενώ το 4,6% ανέφερε ότι κοιμόταν τουλάχιστον εννέα ώρες. Μετά από παρακολούθηση του δείγματος για 7,5 χρόνια, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι 1.166 γυναίκες

υπέστησαν ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο.

Η περαιτέρω ανάλυση έδειξε ότι οι γυναίκες που κοιμόντουσαν έξι ώρες ή λιγότερο, οκτώ ώρες ή εννέα ώρες και περισσότερο είχαν αυξημένο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 14%, 24% και 70% αντίστοιχα, συγκριτικά με το βραδινό ύπνο επτά ωρών.

Οι παρενέργειες του εξάωρου ύπνου ή λιγότερο είναι εμφανέστερες στις γυναίκες που είχαν καρδιαγγειακό νόσημα στην αρχή. Η ποσότητα του ύπνου αύξησε τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 22%.

Η παρενέργεια του παρατεταμένου ύπνου δεν σχετίστηκε με το συχνό ροχαλιτό ή την υπνηλία. Επομένως, το πρότυπο ύπνου που είναι μεγαλύτερο ή μικρότερο από το φυσιολογικό μπορεί να είναι ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο.

Η συχνότητα του μακρά διάρκειας ύπνου στις γυναίκες είναι χαμηλότερη από την μικρότερη των έξι ωρών διάρκεια ύπνου.