

Νους υγιής εν σώματι υγιεί

Health

Η κληρονομικότητα ανάλογα με τη νόσο

Πολλά έχουν ακουστεί για τον παράγοντα της κληρονομικότητας στην εκδήλωση διάφορων παθήσεων, όμως το οικογενειακό ιστορικό δεν έχει την ίδια βαρύτητα σε όλες τις νόσους. Σε πολλές περιπτώσεις μάλιστα το lifestyle παίζει σημαντικότερο ρόλο ακόμα και από τα γονίδια.

Ο διαβήτης 2 περισσότερο πιθανός

Ο διαβήτης είναι μια πάθηση που επηρεάζει το πάγκρεας. Οι διαβητικοί Τύπου 1 έχουν υψηλά επίπεδα γλυκόζης, επειδή το πάγκρεας τους δεν μπορεί να παράγει πια ινσουλίνη, γι' αυτό και πρέπει να κάνουν ενέσεις ινσουλίνης για να κρατήσουν υπό έλεγχο τον διαβήτη. Οι διαβητικοί Τύπου 2 μπορούν να παράγουν τη δική τους ινσουλίνη, όμως το αίμα τους δεν αντιδρά τόσο καλά σε αυτήν - μια κατάσταση που ονομάζεται αντίσταση στην ινσουλίνη.

Είναι κληρονομικός ο διαβήτης; Για τον Τύπο 1: αν η μητέρα σας υποφέρει από την πάθηση, ο δικός σας κίνδυνος αυξάνεται κατά 2-3%, ενώ αν υποφέρει ο πατέρας σας, τότε το δικό σας ποσοστό εκτινάσσεται στο 8-9%. Σε περίπτωση ωστόσο που πάσχουν από διαβήτη τύπου 1 και οι δύο γονείς σας, τότε έχετε 30% περισσότερες πιθανότητες να τον εμφανίσετε κι εσείς. Για τον Τύπο 2: αν έχετε μόνο έναν γονιό με διαβήτη Τύπου 2, έχετε 15% αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσετε κι εσείς, ενώ αν και οι δύο γονείς σας πάσχουν από αυτόν, οι δικές σας πιθανότητες αυξάνονται κατά 75%.

Πρόληψη:

Δεν υπάρχει τίποτα που να μπορεί να κάνει κάποιος για να καθυστερήσει την εμφάνιση του διαβήτη Τύπου 1, όμως υπάρχει τρόπος να μειώσει την εμφάνιση του Τύπου 2. Η υγιεινή διατροφή και η άσκηση παίζουν καθοριστικό ρόλο.

Αερόβια άσκηση για οστεοπόρωση

Είναι αποτέλεσμα της απώλειας της οστικής πυκνότητας, που συντελείται λόγω ηλικίας κι αφήνει τα οστά εύθραυστα κι επιρρεπή στα κατάγματα. Μετά την ηλικία των 35 ετών το φαινόμενο εντείνεται σταδιακά, ανάλογα πάντα με τον οργανισμό του καθενός.

Είναι κληρονομική; Αν έχετε γονιό που έχει υποστεί κάταγμα ισχίου ως αποτέλεσμα της οστεοπόρωσης, έχετε τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσετε το ίδιο, συγκριτικά με

κάποιον χωρίς οικογενειακό ιστορικό. Σε γενικές γραμμές το 80% των προβλημάτων υγείας των οστών είναι κληρονομικό.

Πρόληψη:

Ακόμα κι αν έχετε βεβαρημένο οικογενειακό ιστορικό οστεοπόρωσης, υπάρχουν τρόποι να μειώσετε τον κίνδυνο. Η αερόβια άσκηση, όπως ο χορός και το περπάτημα, συμβάλλει στο χτίσιμο γερών οστών, καθώς επιταχύνει το φυσικό μηχανισμό επιδιόρθωσής τους. Επιπλέον η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ασβέστιο και η διακοπή του καπνίσματος βοηθούν σημαντικά.

Παράγοντας τα γονίδια στις καρδιοπάθειες

Στον όρο «παθήσεις της καρδιάς και του κυκλοφορικού» περιλαμβάνονται το έμφραγμα και το εγκεφαλικό.

Είναι κληρονομικές; Τα γονίδια είναι ένας από τους επτά σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για τις παθήσεις αυτές. Το κάπνισμα, η παχυσαρκία, η υπέρταση, η υψηλή χοληστερίνη, η έλλειψη σωματικής άσκησης και ο διαβήτης είναι οι υπόλοιποι έξι. Παρ' όλα αυτά, αν κάποιος συγγενής σας πρώτου βαθμού και θηλυκού γένους έχει πάθει έμφραγμα πριν από την ηλικία των 65 ετών ή κάποιος συγγενής σας

πρώτου βαθμού και αρσενικού γένους έχει πάθει έμφραγμα πριν την ηλικία των 55 ετών, θεωρείται ότι έχετε θετικό ιατρικό ιστορικό.

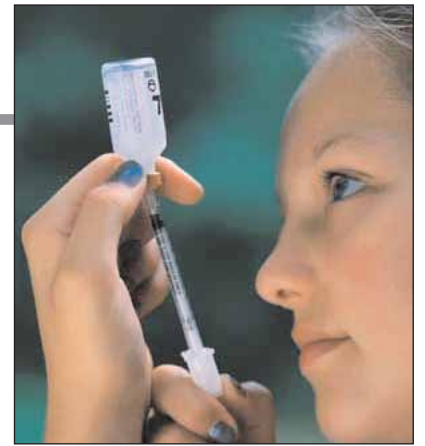
Πρόληψη:

Τα γονίδια σίγουρα δεν αλλάζουν, όμως μια διατροφή χαμηλή σε λιπαρά και πλούσια σε φρούτα και λαχανικά παίζει καθοριστικό ρόλο στην καλή λειτουργία του καρδιακού μυός, ενώ η συχνή σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει έως κατά 30% τον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος στους άντρες και έως κατά 50% τον αντίστοιχο κίνδυνο για τις γυναίκες.

Το γλαύκωμα προτιμά τους συγγενείς

Το γλαύκωμα επηρεάζει αρχικά την περιφερειακή όραση και σταδιακά οδηγεί στην πλήρη απώλεια της όρασης. Ο εκφυλισμός της ωχράς κηλίδας, αντίθετως, επηρεάζει την κεντρική όραση.

Είναι κληρονομικές; Αν έχετε γονιό, αδερφό ή παππού με γλαύκωμα, έχετε 20% περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσετε κι εσείς. Σε ό,τι αφορά τον εκφυλισμό της ωχράς κηλίδας, το κάπνισμα επιβαρύνει την κατάσταση περισσότερο και από τα γονίδια, αφού οι καπνιστές έχουν τις διπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν την πάθη-



ση από τους μη καπνιστές. Σε περίπτωση ωστόσο που κάποιος συνδυάζει και κάπνισμα και οικογενειακό ιστορικό, τότε οι πιθανότητές του αυξάνονται κατά 44%.

Πρόληψη:

Οι συχνοί οφθαλμολογικοί έλεγχοι είναι εξαιρετικά σημαντικοί για την έγκαιρη διάγνωση των παθήσεων.

Προληπτικοί έλεγχοι για καρκίνο του στήθους

Πρόκειται για την πιο συνηθισμένη μορφή καρκίνου που επηρεάζει τις γυναίκες. Η ηλικία, η παχυσαρκία και η κατανάλωση αλκοόλ είναι βασικότεροι παράγοντες κινδύνου.

Είναι κληρονομικός; Αν και πολύς κόσμος φοβάται πως είναι, στην πραγματικότητα μόνο το 5-10% των περιπτώσεων συνδέεται με γενετικούς παράγοντες. Σύμφωνα με τους ειδικούς, τρία είναι τα γονίδια που ευθύνονται για την εμφάνισή του: τα BRCA1, BRCA2 και TP53. Όσες γυναίκες έχουν ένα από αυτά έχουν 80% περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν τη νόσο.

Πρόληψη:

Οι προληπτικοί έλεγχοι βοηθούν στην έγκαιρη διάγνωση της νόσου δίνοντας πολλές ελπίδες για πλήρη ίαση.

"Πρόληψη": ο καλύτερος φίλος της καρδιάς

Στη λέξη «πρόληψη» επικεντρώνεται η καμπάνια για τη φετινή Παγκόσμια Ημέρα της Καρδιάς, που εορτάστηκε την Κυριακή 28 Σεπτεμβρίου, καθώς η γνώση που μπορεί να θωρακίσει την καρδιά του ανθρώπου, από τη στιγμή τη γέννησής του, είναι η μεγαλύτερη δύναμη για πρόληψη καρδιολογικών νοσημάτων στο μέλλον.

Τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας είναι απογοητευτικά, καθώς οι καρδιοπάθειες και τα εγκεφαλικά επεισόδια ευθύνονται για περισσότερους από έναν θανάτους κάθε δύο δευτερόλεπτα, παγκοσμίως, αλλά οι επιστήμονες επιμένουν ότι μπορούν να γίνουν πολλά, ώστε να κερδηθεί η μάχη με τα νοσήματα των αγγείων.

Όπως τόνισε, ο καθηγητής Καρδιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και πρόεδρος της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας, Δ. Κρεμαστινός, «η υψηλή πίεση είναι ο μεγαλύτερος αυτόνομος παράγοντας κινδύνου για καρδιοπάθειες, σύμφωνα με τις νεότερες μελέτες. Εκτιμάται ότι επηρεάζει περισσότερους από ένα δισεκατομμύριο ανθρώπους, παγκοσμίως, ενώ έως το 2025 το ένα τρίτο των ενηλίκων άνω των 25 ετών θα έχει υπέρταση». Τα όρια της αρτηριακής πίεσης, σύμφωνα με τις διεθνείς οδηγίες, δεν θα πρέπει να υπερβαίνουν τα 120 mm υδραργύρου (HG) η συστολική, δηλαδή, η μεγάλη, και 80 mm (HG) υδραργύρου η διαστολική, δηλαδή η μικρή. «Νεότερες μελέτες αναφέρουν ότι αν περιορίσουμε ακόμα και κατά τρία γραμμάρια την καθημερινή πρόσληψη α-

λατιού, μπορούμε να περιορίσουμε κατά 20% τους θανάτους από εγκαρδιακό και κατά περισσότερο από 15% τους θανάτους από καρδιοπάθειες», τόνισε ο καθηγητής και υπογράμμισε ότι «πρέπει να γίνει τρόπος ζωής μας, πλέον, η άσκηση και η σωστή διατροφή και ουσιαστικά να συντελέσει ο καθένας μια μικρή επανάσταση σε ατομικό, οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο ώστε να προλάβουμε τις καρδιοπάθειες».

Ο καθηγητής Καρδιολογίας και τ. πρόεδρος της Καρδιολογικής Εταιρείας, Χ. Μπουντούλας, αναφέρθηκε σε μελέτη που αφορά το παθητικό κάπνισμα, το οποίο, όπως διαπιστώθηκε, προκαλεί αύξηση -μέσα σε 30 λεπτά- της συγκολλητικότητας των αιμοπεταλίων, γεγονός που συμβάλλει στη σκλήρυνση των αγγείων και αύξηση της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης. «Κατά συνέπεια, είπε, αν κάποιος πάει για φαγητό σε εστιατόριο, όπου καπνίζουν, αυξάνει δυνητικά τις πιθανότητες να πάθει έμφραγμα του μυοκαρδίου ακόμη και αν δεν καπνίζει ο ίδιος». Ο κ. Μπουντούλας, ωστόσο, παρουσίασε και τη θετική όψη του ζητήματος, κάνοντας αναφορά σε άλλη μελέτη, σύμφωνα με την οποία στο Κολοράντο των Ηνωμένων Πολιτειών, ένα χρόνο μετά την απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους και κλειστούς χώρους, μειώθηκε ο αριθμός των εμφραγμάτων του μυοκαρδίου στα 187 περιστατικά ανά 100.000 κατοίκους, σε σχέση με τα 257 περιστατικά ανά 100.000 κατοίκους, που ήταν η συχνότητα πριν την απαγόρευση.

