

Νους υγιής εν σώματι υγιεί

Health

Το ροχαλητό καμπανάκι για παθήσεις της καρδιάς

Τα παιδιά που ροχαλίζουν, ακόμα και ελαφρά, ενδέχεται αργότερα να αναπτύξουν καρδιακές παθήσεις, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου Μελβούρνης σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Monash της Μελβούρνης.

Η έρευνα εξέτασε τις μεταβολές στον αριθμό των παλμών μεταξύ των παιδιών που έχουν σοβαρή μορφή άπνοιας και αυτών που έχουν την ελαφρότερη μορφή της. Αυτό που διαπίστωσαν ήταν ότι και στις δύο περιπτώσεις ακόμα και τα παιδιά που ροχαλίζουν πολύ ελα-

φρά παρουσίαζαν τις ίδιες ανωμαλίες στους παλμούς της καρδιάς.

Όπως αναφέρει η Αντζελα Τζάκμαν, μία από τις ερευνήτριες του Πανεπιστημίου Μελβούρνης, η επίδραση της αποφρακτικής άπνοιας στον ύπνο στην καρδιακή υγεία των παιδιών δεν μπορεί αυτή τη στιγμή να εκτιμηθεί με ακρίβεια, μιας και χρειάζεται η σύγκριση των συμπερασμάτων αυτής της έρευνας με άλλες έρευνες των οποίων το δείγμα θα είναι αριθμητικά μεγαλύτερο.

Την ίδια στιγμή, άλλη έρευνα που ασχολείται επίσης με τις διαταραχές ύπνου στον γενικό πληθυσμό αναφέρει ότι αυτές έχουν χειροτερέψει τα τελευταία 20 χρόνια.

Στην έρευνα, που έγινε από επιστήμονες του νοσοκομείου John Hunter, που εδρεύει στο Νιούκαστλ, έλαβαν μέρος 41.000 άτομα, την κατάσταση των οποίων παρακολούθησαν οι ερευνητές για πάνω από 20 χρόνια.

Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η παχυσαρκία είναι ο βασικότερος λόγος για την επιδείνωση των διαταραχών ύπνου στον γενικό πληθυσμό, ενώ τα αποτελέσματα της έρευνας εξέπληξαν τους επιστήμονες μιας και υπέθεταν ότι η καλύτερη μέθοδος διάγνωσης θα βοηθούσαν στη μείωση των συμπτωμάτων. Να αναφέρουμε ότι τα πορίσματα της έρευνας ανακοινώθηκαν χθες στο συνέδριο Australasian Sleep Conference στην Αδελαΐδα.



Οι άνεμοι φέρνουν στρες και η βροχή...παχαίνει

Οι αλλαγές του καιρού επιδρούν καθοριστικά στη διάθεση και την υγεία μας

Η βροχή παχαίνει; Ο καύσωνας οδηγεί σε αυτοκτονίες; Οι ισχυροί άνεμοι προκαλούν στρες και ημικρανίες; Μπορεί να μοιάζει απίστευτο, όμως είναι αλήθεια ότι οι καιρικές συνθήκες δεν επηρεάζουν μόνο τη διάθεσή μας, αλλά και την υγεία μας!

Εκτός από το σύνηθες κρύωμα του χειμώνα, μια σειρά από διαφορετικές επιστημονικές έρευνες, που αφορούν σοβαρά προβλήματα υγείας, αποδεικνύουν ότι ο καιρός επεμβαίνει με πολλούς διαφορετικούς τρόπους στον οργανισμό μας, τους οποίους δεν μπορούμε να διανοηθούμε. Προτού όμως σας παρουσιάσουμε τις αρνητικές επιδράσεις του καιρού στην υγεία μας, διαβάστε και τα καλά νέα: η ηλιοφάνεια προστατεύει από τον καρκίνο!

Η βιταμίνη D, την οποία παράγει ο οργανισμός όταν εκτίθεται στην ηλιακή ακτινοβολία, εμποδίζει την ανάπτυξη των καρκινικών όγκων.

Έρευνα του Ινστιτούτου Καρκινικής Έρευνας του Οσλο σε Νορβηγούς καρκινοπαθείς μεταξύ 1964 και 2000 έδειξε ότι ο κίνδυνος θανάτου μέσα στα επόμενα τρία χρόνια ήταν 50% χαμηλότερος όταν η διάγνωση γινόταν στη διάρκεια του καλοκαιριού σε σύγκριση με τους χειμερινούς μήνες.

Τα κινητά τηλέφωνα ένοχα για δερματίτιδα

SOS Βρετανών ειδικών για εξανθήματα στα χέρια και στο πρόσωπο από την παρατεταμένη χρήση τους

Η παρατεταμένη χρήση κινητών τηλεφώνων μπορεί να προκαλέσει αλλεργική δερματίτιδα προειδοποιούν επιστήμονες από τη Βρετανία, επισημαίνοντας πως ιδιαίτερα ευάλωτες είναι οι γυναίκες.

Κατά καιρούς τα κινητά έχουν κριθεί ένοχα για καρκίνο του εγκεφάλου και πονοκεφάλους, όμως για πρώτη φορά κατηγορούνται για εξανθήματα τα οποία, όπως αναφέρουν οι δερματολόγοι, εμφανίζονται μυστηριωδώς στο πρόσωπο και στα χέρια.

Σε χθεσινή του ανακοίνωση, ο Βρετανικός Σύλλογος Δερματολόγων κρούει τον κώδωνα του κινδύνου και εξηγεί πως τα εξανθήματα αυτά, γνωστά και ως «δερματίτιδα από κινητό τηλέφωνο», εμφανίζονται στους χρήστες που είναι αλλεργικοί στο νικέλιο, με το οποίο είναι επικαλυμμένη η επιφάνεια των κινητών.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, ένας στους τρεις χρήστες κινητών έχει αλλεργία στο μέταλλο αυτό, με το οποίο έχει επικαλυφθεί η επιφάνεια των συσκευών (τα πλήκτρα και η οθόνη).

Συμπτώματα
«Η αλλεργία μπορεί να εμφανιστεί στο πρόσωπο αλλά και στα δάχτυλα,

εάν κάποιος περνά πολλή ώρα στέλνοντας μηνύματα», επισημαίνει ο καθηγητής, Γκράχαν Λοβ, διευθυντής στον Βρετανικό Σύλλογο Δερματολογίας. Το δέρμα ξαφνικά αρχίζει να κοκκινίζει, να ερεθίζεται και να βγάζει φουσκάλες,

Οι εκπρόσωποι του ωραίου φύλου διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν δερματίτιδα από τη συχνή χρήση του κινητού τηλεφώνου, καθώς είναι πιο ευεπίφορες στο νικέλιο.

Ο Βρετανικός Σύλλογος Δερματολογίας καλεί τους γιατρούς να έχουν υπόψη τους το ενδεχόμενο αυτό όταν συναντούν ασθενείς με εξάνθημα στα αυτιά ή τα μάγουλα, το οποίο δεν μπορούν να αποδώσουν σε άλλη αιτία.

Το νικέλιο είναι ένα μέταλλο που χρησιμοποιείται σε μεγάλη γκάμα προϊόντων, από κινητά μέχρι κοσμήματα και ζώνες, και αποτελεί μία από τις συνηθέστερες αιτίες πρόκλησης αλλεργικής δερματίτιδας, σύμφωνα με την κλινική Μάγιο των ΗΠΑ.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο Μπράουν του Ροντ Αϊλαντ σχεδόν οι μισές από τις συσκευές κινητών τηλεφώνων που κυκλοφορούν στην αγορά περιέχουν νικέλιο.

Ο καθηγητής Λάιονελ Μπέρκοβιτς, ένας εκ των συντακτών της έρευνας, εξηγεί πως 10 από τις συνολικά 22 συσκευές που βρέθηκαν στο στόχαστρο των επιστημόνων ήταν επικαλυμμένες με αυτό το μέταλλο.



Για θέματα υγείας
επισκεφθείτε μας στο
www.kosmos.com.au