

Γιατί κονιαίνουμε καθώς μεγαλώνουμε

Οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι κρύβουν το μυστικό του ύψους

THE NEW YORK TIMES

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ εάν οι άνθρωποι στ' αλήθεια συρρικνώνονται καθώς μεγαλώνουν; Και αν ναι, πώς μπορεί να αποτραπεί αυτό; Ο δρ Ρότζερ Χερτλ, επικεφαλής του Τμήματος Σπονδυλικής Χειρουργικής στο Νοσοκομείο New York-Presbyterian του Ιατρικού Κολεγίου Weill Cornell, απαντά πως καθημερινά όλοι οι άνθρωποι, ανεξαρτήτως ηλικίας, παρουσιάζουν αυξομειώσεις του ύψους τους που μπορεί να φτάσει τα 1,8 εκατοστά. Με άλλα λόγια, όλοι καθημερινά συρρικνωνόμαστε και ανακτούμε το ύψος μας. Η διαφορά είναι πως σταδιακά η ικανότητα ανακτήσεως φθίνει, με επακόλουθο στην ηλικία των περίπου 60 ετών να μειώνεται το ύψος – μία μείωση που μπορεί να φτάσει τα 5 εκατοστά. Το κλειδί σε όλη αυτή τη διαδικασία είναι οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι, δηλαδή τα «μαξιλαράκια» από χόνδρο που παρεμβάλλονται μεταξύ των σπονδύλων και δρουν ως αμορτισέρ, απορροφώντας τους κραδασμούς από την κάθε μας κίνηση. Οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι, που συνολικά είναι 23, αποτελούνται κατά 88% από νερό και συμπιέζονται ασταμάτητα με την ορθοστασία, την κίνηση και τους κραδασμούς, αποβάλλοντας νερό. Την νύχτα, όταν το σώμα βρίσκεται σε οριζόντια θέση και ξεκουράζεται, οι δίσκοι απορροφούν νερό σαν σφουγγάρια από τον οργανισμό και έτσι το πρωί έχουμε ανακτήσει το ύψος που χάσαμε στη διάρκεια της ημέρας. Η προοδευτική εκφύλιση του σώματος που επέρχεται με την ηλικία διαταράσσει την ικανότητα απορρόφησης νερού, κατά τον δρ Χερτλ, καθώς μειώνεται η παροχή και η κυκλοφορία του αίματος, με συνέπεια να σκληραίνουν οι δίσκοι. Αυτός



είναι και ο λόγος που κονταίνουμε. Η πιο σοβαρή συνέπεια, όμως, είναι πως αν σκληρύνουν πολύ οι δίσκοι, οι σπόνδυλοι μπορεί να καταρρεύσουν, προκαλώντας έντονο πόνο και τελικά συμπιέζοντας τα νεύρα ή, ακόμα χειρότερα, τον νωτιαίο μυελό. Εάν η κατάσταση δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να αναπτυχθεί μόνιμη νευρολογική βλάβη. Επειδή ακόμα δεν έχει βρεθεί κάποιος τρόπος για να επιδιορθώνεται η προοδευτική σκλήρυνση των δίσκων, ο δρ Χερτλ τονίζει πως – προς το παρόν – το καλύτερο φάρμακο είναι η πρόληψη. «Οτιδήποτε επεμβαίνει στη μικροκυκλοφορία του αίματος στους δίσκους, από το κάπνισμα και την παχυσαρκία μέχρι τον διαβήτη, πρέπει να αποφευχθεί – συνεπώς η καλύτερη λύση είναι υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, με προσεγμένη διατροφή και τακτική αεροβική, φυσική δραστηριότητα».

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου πατέρα, παππού και θείου



ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΜΑΝΕΑ
από Κύθηρα

Παρακαλούμε τους τιμώντες την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 30 Μαΐου 2010 στον Ιερό Ναό του Αγίου Γεωργίου, 90 Newcastle St., Rose Bay, και ενώσουν μεθ'ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των. Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Μαρία και Θεμιστοκλής, Ποθητή και Μιχάλης, Παναγιώτης και Ελένη, τα εγγόνια Μιχάλης, Λιάνα, Nicola, Γιώργος, Jake, Jasmin, Ειρηναίος, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι. Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ στο χωλ της εκκλησίας.

Νέα αγωνία για τον Λάκη Λαζόπουλο

Τον τελευταίο καιρό το μυαλό και η καρδιά του Λάκη Λαζόπουλου είναι διαρκώς κοντά στη μεγάλη αδυναμία της ζωής του, την κυρία Μαρία. Η μητέρα του «Mr Αλ τσαντίρι» νοσηλεύεται από την περασμένη Παρασκευή σε ιδιωτικό θεραπευτήριο της Αθήνας και η αγωνία του Λάκη για την υγεία της είναι και εύλογη και έντονη.

Ο Λάκης, που όλοι αγαπάμε, εδώ και μερικές ημέρες βρίσκεται ψυχρή τε και σώματι στο πλευρό της μητέρας του. Πριν λίγες ημέρες πηγαίνονταν στη Λάρισα, αφού η κυρία Μαρία νοσηλευόταν στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο της Θεσσαλικής πόλης.

Όμως, ο Λάκης Λαζόπουλος δεν ένιωθε ήρεμος... Αλλωστε, έχει ιδιαίτερη ευαισθησία σε θέματα υγείας. Ανησυχεί με το παραμικρό, πολύ πε-



ρισσότερο όταν πρόκειται για αγαπημένα του πρόσωπα. Εκεί «τρελαίνονται»... Είναι γνωστό ότι ο Λάκης έχει απίστευτη αδυναμία στη μητέρα του και το δέσιμό τους είναι μεγάλο. Επικοινωνεί συνεχώς μαζί της κι αν κα-

ταλάβει ότι κάτι δεν πάει καλά, είναι ικανός να βρεθεί δίπλα της σε χρόνο μηδέν!

Ο ηθοποιός, λοιπόν, αποφάσισε με τον αδερφό του τον Κώστα να μεταφέρουν τη μητέρα τους σε νοσοκομείο της Αθήνας. Ετσι, εδώ και πέντε ημέρες, από την περασμένη Παρασκευή, η κυρία Μαρία υποβάλλεται σε εξετάσεις προκειμένου να διαπιστωθούν τα αίτια της ασθένειάς της.

Σύμφωνα με καλά πληροφορημένες πηγές, η μητέρα του Λάκη Λαζόπουλου νοσηλεύεται με λοίμωξη του αναπνευστικού σε σουίτα του 17ου ορόφου ιδιωτικού θεραπευτηρίου των βορείων προαστίων. Από την ημέρα της εισαγωγής της όλο το νοσηλευτικό προσωπικό έχει... πέσει πάνω της προκειμένου να τελειώσει όσο πιο γρήγορα γίνεται η περιπέτειά της.

Σύμφωνα με τις ίδιες πηγές, καθημερινά χορηγούνται στη μητέρα του ηθοποιού κορτιζόνη και αντιβιοτικά, ενώ της παρέχεται και οξυγόνο. Φυσικά, ο Λάκης της είναι πάντα κοντά της. Παρά τον φόρτο εργασίας, μπαινοβγαίνει στο νοσοκομείο τουλάχιστον τρεις φορές την ημέρα και όταν δεν είναι ο ίδιος παρών, φροντίζει να ενημερώνεται για την πορεία της υγείας της μητέρας του από τους θεράποντες ιατρούς και τον αδερφό του.

Τόσο η κυρία Μαρία όσο και η Μαριέλλα, η μονακριβή κόρη του ταλαντούχου ηθοποιού, είναι το άλφα και το ωμέγα στη ζωή του. Παρ' ότι η κυρία Μαρία δεν θέλει να γίνεται βάρος στον Λάκη της και του λέει ότι δεν υπάρχει λόγος να ταλαιπωρείται, εκείνος είναι πάντα εκεί για να φροντίζει να μην της λείπει τίποτα...