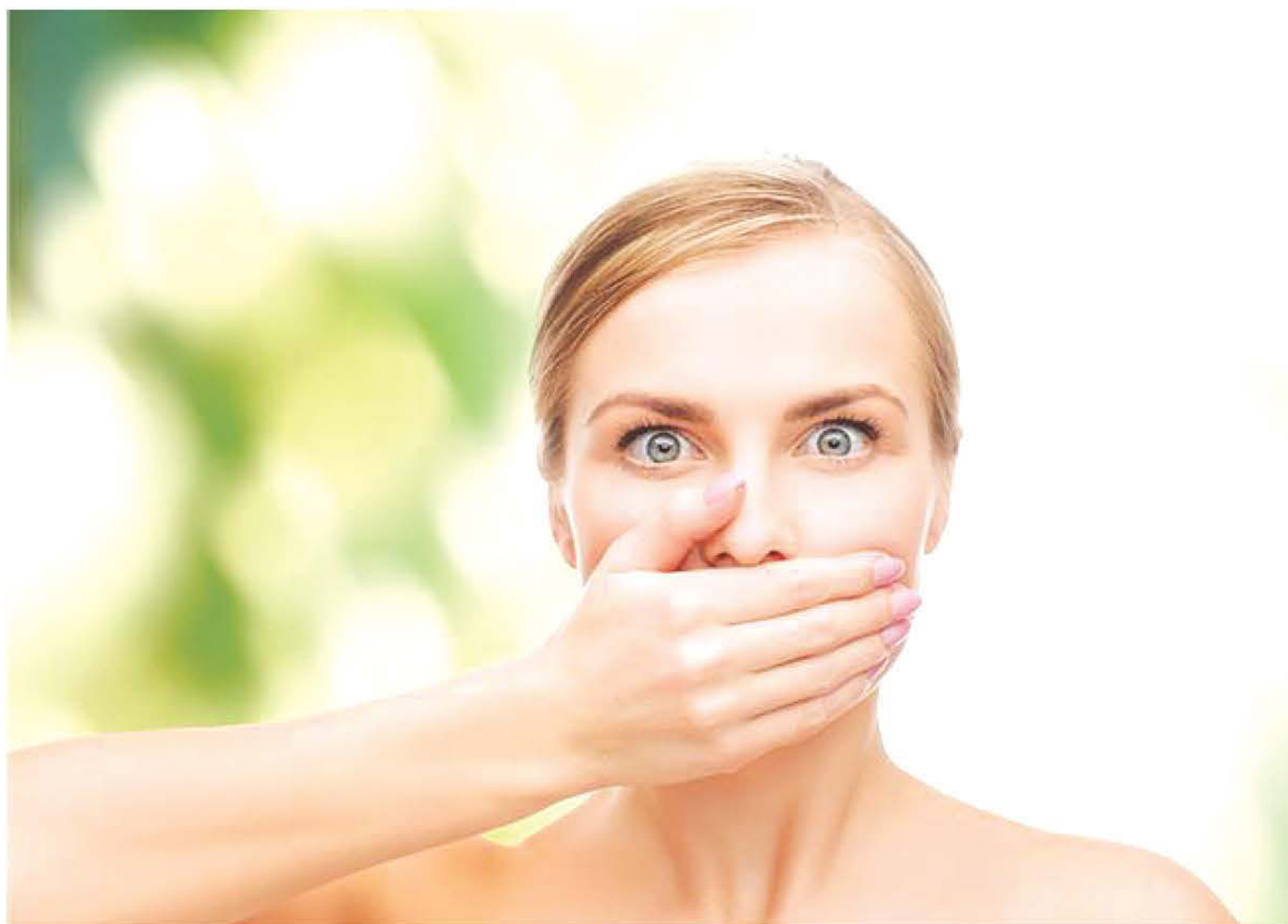




Η συστηματική άθληση συντελεί σε καλή υγεία στην τρίτη ηλικία

Η συστηματική φυσική δραστηριότητα στην τρίτη ηλικία μπορεί να τριπλασιάσει τις πιθανότητες καλής υγείας για τους ηλικιωμένους, σύμφωνα με βρετανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *British Journal of Sports Medicine*.

Αν και δεν υπάρχει επιστημονική ομοφωνία, ως «καλή υγεία» στην τρίτη ηλικία νοείται η απουσία χρόνιας πάθησης, σοβαρής ψυχικής διαταραχής ή σημαντικός περιορισμός των σωματικών ικανοτήτων και η διατήρηση σταθερής καλής ψυχικής υγείας. Ερευνητές του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, με επικεφαλής τον Δρ Μαρκ Χάμερ, έθεσαν υπό ιατρική παρακολούθηση για οκτώ χρόνια 3.500 άτομα, κατά μέσο όρο 64 ετών και διαπίστωσαν ότι όσοι έκαναν συστηματικά ήπια ή έντονη σωματική άσκηση είχαν επιταχισμένες πιθανότητες να έχουν καλή ποιότητα ζωής. Οι πιθανότητες τριπλασιάζονταν για εκείνους που είχαν αρχίσει πρώτη φορά να γυμνάζονται το διάστημα 2000-2010. Στο τέλος της μελέτης μάλιστα, ένα στα πέντε άτομα απολάμβανε «καλής υγείας» ενώ μόνο τέσσερις στους δέκα είχε εκδηλώσει κάποια χρόνια παθολογική κατάσταση, ένας στους πέντε υπέφερε από κατάθλιψη ή άλλη ψυχική διαταραχή και μόνο το ένα τρίτο του δείγματος έπασχε από κάποια ανεπάρκεια. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι ερευνητές συνεκτίμησαν παράγοντες που επηρεάζουν τη γήρανση του οργανισμού, όπως το κάπνισμα, την κατανάλωση αλκοόλ, την οικογενειακή κατάσταση και το εισόδημα, αλλά τα συμπεράσματά τους δεν μεταβλήθηκαν. «Η μελέτη μας υποστηρίζει τις πολιτικές υγείας που έχουν ως στόχο την παρακίνηση των ηλικιωμένων να μένουν σωματικά ενεργοί, έστω και σε προχωρημένη ηλικία», σημειώνουν οι επιστήμονες.



Άφθες: Οι πληγές του στόματος

Οι άφθες είναι μία από τις πιο κοινές στοματικές παθήσεις και απασχολούν τουλάχιστον έναν στους δέκα ανθρώπους. Πώς τις αναγνωρίζουμε; Ποιες είναι οι αιτίες εμφάνισής τους; Πώς μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμε;

Πρόκειται για πληγές λευκοκίτρινου χρώματος, συνήθως στρογγυλές, που εμφανίζονται αποκλειστικά στο εσωτερικό του στόματος και συνήθως στη γλώσσα, κάτω από αυτήν, στα μάγουλα και τα χείλη (όχι στα ούλα) και προκαλούν τοπικό τσοξίμο και πόνο. Πολλές φορές επεκτείνονται μέχρι τον φάρυγγα και τις αμυγδαλές, δυσκολεύοντας την κατάποση, ακόμη και την ομιλία. Οι άφθες δεν είναι μεταδοτικές, αλλά υποτροπιάζουν. Οι πιο συχνές είναι οι μικρές άφθες (έως 1 εκ.), που επουλώνονται σε 1-2 εβδομάδες. Οι μεγάλες (πάνω από 1 εκ.) κάνουν 1-2 μήνες να υποχωρήσουν και συνήθως αφήνουν ουλές.

Οι ένοχοι

Τα ακριβή αίτια που τις προκαλούν δεν έχουν εντοπιστεί. Οι ειδικοί τις κατατάσσουν στα αυτοάνοσα νοσήματα. Ο οργανισμός, δηλαδή, δεν αναγνωρίζει τον βλεννογόνο του στόματος και έτσι του επιτίθεται, προκαλώντας τη δημιουργία αφθών. Η κληρονομικότητα θεωρείται καθοριστικός παράγοντας για την εκδήλωσή τους, ωστόσο έχει παρατηρηθεί ότι υπάρχουν και άλλοι λόγοι που δίνουν το έναυσμα για την εμφάνισή τους, όταν βέβαια υπάρχει γενετική προδιάθεση. Ενδεικτικά αναφέρουμε:

- * Τους μικροτραυματισμούς (από την οδοντόβουρτσα, τα «σιδεράκια» ή τις σκληρές τροφές).
- * Την κακή στοματική υγιεινή, που ευθύνεται για την ανάπτυξη μικροβίων.
- * Το στρες και την έντονη κόπωση, που εξασθενίζουν την άμυνα του οργανισμού.
- * Τις ορμονικές διαταραχές (π.χ. κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης). Δεν είναι τυχαίο ότι οι γυναίκες προσβάλλονται συ-

χνότερα από τους άνδρες.

* Τις αλλεργικές αντιδράσεις σε χρωστικές και συντηρητικές ουσίες τροφίμων.

* Την έλλειψη σιδήρου, βιταμίνης B12 ή φυλλικού οξέος.

* Κάποιες παθήσεις του γαστρεντερικού (π.χ. νόσος του Crohn, δυσανεξία στη γλουτένη).

* Το σύνδρομο Αδαμαντιάδη-Behcet (σύνδρομο κατά το οποίο εμφανίζονται έλκη στο στόμα και στα γεννητικά όργανα). 1 Άλλες σοβαρές ασθένειες, όπως ο ιός HIV.

Τι περνάει από το χέρι μας

1 Αποφεύγουμε τις οδοντόκρεμες με SLS (Sodium lauryl sulfate).

2 Όταν εκδηλώνονται άφθες, καλό είναι να αποφεύγουμε τις όξινες τροφές, τα καρυκεύματα, το αλάτι και τα αναψυκτικά, που οξύνουν τον ερεθισμό.

3 Κάνουμε πλύσεις με σοδόνερο, χλιαρό χαμομήλι ή αλατόνερο, που έχουν αντισηπτικές ιδιότητες.

Για ανακούφιση

Η θεραπεία τους είναι συμπτωματική και δεν μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση νέων πληγών. Στο εμπόριο κυκλοφορούν τοπικά αναλγητικά σε μορφή αλοιφών ή τζελ, που ανακουφίζουν άμεσα από τον πόνο και παράλληλα επισπεύδουν τον χρόνο επουλώσης. Υπάρχουν, επίσης, αντισηπτικά στοματικά διαλύματα που μειώνουν τον κίνδυνο επιμολύνσεων. Όταν οι άφθες υποτροπιάζουν συχνά ή επιμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, χορηγούνται κορτικοστεροειδή, ενώ στις μεγάλες άφθες μπορεί να γίνει ένεση κορτιζόνης μέσα στην πληγή.