

## Ια 6 οφέλη του πρωινού ξυπνήματος

Το πρωινό ξύπνημα είναι κάτι που ταλαιπωρεί τους περισσότερους εργαζόμενους, ειδικά όσους είναι «νυχτοπούλαι». Ωστόσο το να σπάνεται κανείς πρωί, έχει ορισμένα σημαντικά οφέλη.

### Ζείτε την ημέρα

Είναι υπέροχο συναίσθημα να ξυπνάτε και να τιώθετε ότι έχετε ολόκληρη την ημέρα μπροστά σας για να εκπληρώσετε τις υποχρεώσεις σας και να διασκεδάσετε.

### Ησυχία

Τα παιδιά λείπουν, ο/η σύντροφος λείπει, δεν κυκλοφορούν αυτοκίνητα και δε γίνονται έργα στο δρόμο και η γειτονιά δεν έχει ξυπνήσει ακόμα για να κάνει φασαρία.

### Ανατολή πλίου

Τι πιο όμορφο από το να έχετε την ευκαιρία να δείτε αυτό το μαγευτικό φυσικό φαινόμενο, που έχουμε «ξεχάσει» θεωρώντας το δεδομένο.

### Πρωινό

Όταν ξυπνάτε νωρίς έχετε το χρόνο να φάτε ένα καλό και σωστό πρωινό που αποτελεί το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας.

### Ασκηση

Αντίστοιχα έχετε και τον χρόνο να κάνετε την πρωινή σας γυμναστική.

### Μετακίνηση

Κανείς δεν βγαίνει πολύ πρώι κι έτσι έχετε τους δρόμους άδειους να κάνετε τις δουλειές σας πριν πέσετε στην «ώρα αιχμής».

Αν παρολαυτά δυσκολεύεστε να αποχωριστείτε το κρεβάτι σας το πρωί, ακολουθούν μερικές συμβουλές για πρωινό ξύπνημα:

- Μην κάνετε απότομες αλλαγές στα ωράρια σας. Ξεκινήστε σιγά σιγά, ξυπνώντας κάθε μέρα 10 λεπτά νωρίτερα απ' ότι την προηγούμενη.

- Κοιμηθείτε νωρίτερα και κλείστε την τηλεόραση, τον υπολογιστή, το κινητό και όποια άλλη οθόνη μία ώρα πριν ξαπλώσετε.

- Βάλτε το ξυπνητήρι μακριά από το κρεβάτι ώστε να αναγκαστείτε να σπικωθείτε για να το κλείσετε.

- Βρείτε έναν λόγο να ξυπνάτε το πρωί. Όταν έχετε κάτι ενδιαφέρον και σημαντικό να κάνετε θα είστε σε εγρήγορση πριν καν χτυπήσει το ξυπνητήρι.



# Τι μπορεί να... κρύβει ο πόνος στο στομάχι;

Στην άνω κοιλία και κοντά στο στομάχι εδράζονται και το πάγκρεας και ο σπλήνας οπότε νόσοι αυτών των οργάνων ενδέχεται να εκληφθούν ως γαστρικές ενοχλήσεις, οδηγώντας σε διαγνωστικό κομφούζιο...

**Α**υτό που στην καθομιλουμένη χαρακτηρίζεται ως πόνος στο στομάχι, στην ιατρική ορολογία αναφέρεται ως επιγάστριο άλγος, δηλαδή πόνος του άνω πηματορίου της κοιλιάς και μπορεί να οφείλεται σε έναν μεγάλο αριθμό παθήσεων, συμβαμάτων και συνδρόμων, τα συχνότερα από τα οποία μας αναφέρει ο Γαστρεντερολόγος Εμμανούηλ Συμβουλάκης, Επιμελητής Α' της Γαστρεντερολογικής Κλινικής του Εργίκος Ντυνάν. Κατ' αρχήν, εξηγεί, ένας χρόνιος επιγαστρικός πόνος που επιδεινώνεται με τη λήψη τροφίς και το άγχος συχνότατα οφείλεται στο σύνδρομο της λειτουργικής δυσπεψίας, αυτό που οι παλαιότεροι ιατροί ανέφεραν και ως νεύρωση στομάχου. Πρόκειται για μία διαταραχή που μάλλον οφείλεται σε σπλαγχνική υπερευαισθησία, συνδυάζεται συχνά με το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και μπορεί να αφορά μέχρι και το 15-20% του γενικού πληθυσμού, συνηθέστερα δε γυναίκες.

Ο πόνος στην παραπάνω περίπτωση συνοδεύεται από αίσθημα φουσκώματος ή/και ναυτία και η θεραπεία του είναι σχετικά δυσχερής, όπως και σε όλες τις νόσους ψυχοσωματικής αρχής.

Χρόνιο αλλά και οξύ πόνο στο στομάχι, προκαλούν και οργανικές παθήσεις όπως η γαστρίτιδα και το γαστροδωδεκαδακτυλικό έλκος. Πρόκειται για παθήσεις που σχετίζονται στενά με την χρόνια λήψη αντιφλεγμονώδων φαρμάκων και ασπρίνης και την παρουσία στο στομάχι ενός βακτηρίου, του ελικοβακτηρίδιου του πυλωρού.

Ο συγκεκριμένος μικροοργανισμός ζει

στο στομάχι του μισού ελληνικού πληθυσμού περίπου και σε ένα 10% εξ' αυτών μπορεί να οδηγήσει σε ελκοπάθεια, ενώ είναι μεγαλύτερο το ποσοστό πρόκλησης γαστρίτιδας από το μικρόβιο. Η ανάδειξη του ελικοβακτηρίδιου και η εκρίζωσή του με αντιβιοτική αγωγή έχει μειώσει δραματικά τις περιπτώσεις ασθενών που εμφανίζονται αιφνιδίως με γαστρορραγία στα Νοσοκομεία. Πολύ σπανιότερα το ελικοβακτηρίδιο οδηγεί σε καρκίνο ή λέμφωμα στομάχου και σε αυτές τις περιπτώσεις ο επιγαστρικός πόνος συνοδεύεται από απώλεια βάρους και αναιμία.

Άλλες μικροβιακές παθήσεις είναι σχετικά σπάνιες στο στομάχι, λόγω της παρουσίας μεγάλης ποσότητας υδροχλωρικού οξέος εντός αυτού που σκοτώνει τα μικρόβια και μόνο σε περιπτώσεις

ή μεγάλων λίθων μέσα στην χοληδόχο κύστη μπορεί να οδηγήσει σε κωλικό ή και χολοκυστίτιδα. Και οι δύο νόσοι εκδηλώνονται με αιφνίδιο, οχύ επιδεινούμενο πόνο στην άνω κοιλία, συνήθως μεταγευματικό (ιδιαίτερα μετά από λιπαρό γεύμα που οδηγεί σε ισχυρή σύσπαση την χοληδόχο κύστη), ενώ στην περίπτωση της χολοκυστίτιδας μπορεί να εμφανιστεί και πυρετός. Στην άνω κοιλία και κοντά στο στομάχι εδράζονται και το πάγκρεας και ο σπλήνας οπότε νόσοι αυτών των οργάνων ενδέχεται να εκληφθούν ως γαστρικές ενοχλήσεις, οδηγώντας σε διαγνωστικό κομφούζιο. Ένας έμπειρος κλινικός γιατρός όμως, θα πρέπει ευχερώς να διαφοροδιαγνώσκει νόσους από διαφορετικά όργανα. «Τελικά όχι και τόσο σπάνια στην χοληδόχο κύστη μπορεί να εκδηλωθούν ως αιφνίδιας αρχής οχύ επιγαστρικό άλγος, οπότε θα πρέπει, ειδικά σε καρδιοπαθείς που διαμαρτύρονται για πόνο στο στομάχι να εμβάλλεται πάντα η υποψία και πιθανής καρδιακής συμμετοχής» τονίζει ο κ. Συμβουλάκης.

«Σημαντικό», καταλήγει «είναι το μήνυμα (take home message) ότι στην πόνο στο στομάχι συνδυάζεται με τα λεγόμενα συμπτώματα συναγερμού (alarm symptoms), όπως η αναιμία, η απώλεια βάρους, ο πόνος που εγείρει τον πάσχοντα από τον ύπνο του, οι επίμονοι εμετοί, ευρήματα όπως ο ίκτερος και η λεμφαδενόπαθεια και το θετικό οικογενειακό ιστορικό για κακοήθεια παθήσεις ο ασθενής θα πρέπει να αναζητήσει οπωδήποτε ιατρική συμβουλή και ο θεράπων γιατρός να είναι λεπτομερής και επίμονος στον αποκλεισμό ή την επιβεβαίωση ύπαρξης σοβαρής υποκείμενης νόσου».

### Χρόνιο αλλά και οξύ πόνο στο στομάχι, προκαλούν και οργανικές παθήσεις όπως η γαστρίτιδα και το γαστροδωδεκαδακτυλικό έλκος.

οξείας γαστρεντερίτιδας ή τροφικής δηλητηρίασης μπορεί να προκληθεί πόνος που συνήθως είναι αυτοπεριοριζόμενος και υφίσταται εντός ολίγων εικοσιτετραώρων.

Εκτός από το στομάχι, επιγαστρικό άλγος μπορεί να προκληθεί και από σωρεία άλλων παθήσεων, συχνότερες των οποίων είναι οι παθήσεις της χοληδόχου κύστης και των χοληφόρων. Η χολοιθίαση, δηλαδή η παρουσία μικρών