

ΥΓΕΙΑ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΗ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΠΡΟΣΒΟΛΗ

«Η ζωή είναι ένα εφ'άπαξ δώρο»

Κάτι αλλό που δεν ήξερα... Ρώτησα τον γιατρό μου γιατί οι άνθρωποι ουρούν τόσο συχνά κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Απάντησε από τον καρδιολόγο μου:

- Η βαρύτητα κρατά το νερό στο κάτω μέρος του σώματός σας όταν είστε σε όρθια θέση (πόδια πρόνζονται). Όταν ξαπλώνετε και το κάτω μέρος του σώματός (πόδια κλπ) είναι στο ίδιο επίπεδο με τα νεφρά, τότε τα νεφρά απομακρύνουν πιο εύκολα το νερό.

Ηξερα ότι το σώμα χρειάζεται μία ποσότητα νερού για να αποβάλει τις τοξίνες από το σώμα, αλλά δεν γνωρίζα ότι έχει σημασία το πότε πίνουμε νερό. Πίνοντας νερό σε μία συγκεκριμένη ώρα του 24ωρου μεγιστοποιεί την αποτελεσματικότητά του στο σώμα.

2 ποτήρια νερό μετά το ξύπνημα - βοηθά στην ενεργοποίηση εσωτερικών οργάνων

1 ποτήρι νερό 30 λεπτά πριν από το γεύμα - βοηθάει την πέψη

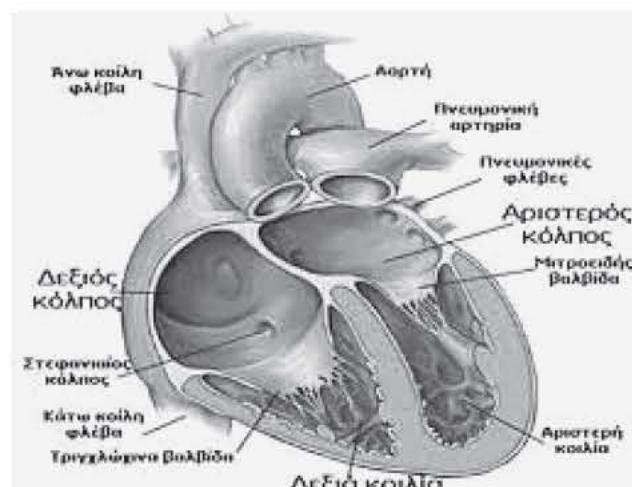
1 ποτήρι νερό πριν από το μπάνιο - βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης

1 ποτήρι νερό πριν πάτε για ύπνο - αποφεύγεται εγκεφαλικό επεισόδιο ή καρδιακή προσβολή

Μπορώ να προσθέσω και αυτό : Ο γιατρός μου, πού είναι καρδιολόγος, είπε ότι πίνοντας νερό πριν τον ύπνο μας προφυλάσσει από κράμπες των ποδιών!

Τα πόδια έχουν ανάγκη εφυδάτωσης όταν παθαίνουν κράμπες!

Οι περισσότερες καρδιακές προσβολές συμβαί-



νουν την ημέρα, γενικά μεταξύ 6 π.μ. και 12 περίπου το μεσημέρι.

Έχοντας ένα επεισόδιο κατά τη διάρκεια της νύχτας, όταν η καρδιά είναι πλέον σε πρεμία, σημαίνει ότι κάτι ασυνήθιστο συνέβη. Οι Somers και οι ουνεργάτες του έχουν εργαστεί για μια δεκαετία για να αποδείξουν ότι η άπνοια ύπνου είναι υπεύθυνη.

1. Εάν πέρνετε μια ασπιρίνη ή ασπιρίνη για παιδιά, μία φορά την ημέρα, πάρτε την το βράδυ. Ο λόγος: Η ασπιρίνη έχει ισχύ ένα 12ωρο περίπου. Ως εκ τούτου, αν τα περισσότερα εμφράγματα συμβαίνουν τις πρώτες πρωινές ώρες, η ασπιρίνη θα είναι ισχυρότερη εκείνη την ώρα στο σύστημά σας.

2. Παρακαλούμε διαβάστε την ημερομηνία λήξης μιας ασπιρίνης! (Αν η ασπιρίνη σας είναι ληγμένη, τότε μυρίζει σαν ξύδι).

Κάπι που μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε τους εαυτούς μας - καλό είναι να ξέρεις: Η κρυσταλλική ασπιρίνη Bayer διαλύεται πολύ εύκολα και δρά πολύ πιο γρήγορα από ό, πι τα δισκία. Καλόν είναι να έχετε ασπιρίνη στην τοέπι σας.

Σε περίπτωση καρδιακής προσβολής, εκτός από το πόνο στο αριστερό χέρι, υπάρχουν και άλλα συμπτώματα, όπως έντονος πόνος στο πηγούνι, ναυτία και μεγάλη εφίδρωση, αν και τα τελευταία συμπτώματα μπορεί να συμβαίνουν λιγότερο συχνά.

Σημείωση: Μπορεί να ΜΗΝ υπάρχει πόνος στο στήθος κατά τη διάρκεια μιας καρδιακής προσβολής.

Η πλειοψηφία των ανθρώπων (περίπου 60%) που έχουν υποστεί καρδιακή προσβολή κατά τη διάρκεια του ύπνου τους δεν ξυπνούν.

Οστόσο, εάν αυτό συμβεί, ο πόνος στο στήθος μπορεί να σας ξυπνήσει από τον βαθύ ύπνο σας. Αν συμβεί αυτό, διαλύστε αμέσως δύο ασπιρίνες στο στόμα σας και να καταπείτε τις με λίγο νερό.

Στη συνέχεια: - Καλέστε το 000. - Τηλεφωνείστε σε ένα γείτονα ή ένα μέλος της οικογένειας που ζει πολύ κοντά -. Πείτε «καρδιακή προσβολή!»

- Αναφέρατε ότι έχετε πάρει 2 ασπιρίνες.
- Να καθίσετε σε μια καρέκλα ή καναπέ κοντά στην εξώπορτα και να περιμένετε για την άφιξη του 000 και... ΜΗΝ ξαπλώνετε!

Δημιουργικότητα στην τρίτη ηλικία

Η ενασχόληση με την Τέχνη ασπίδα προστασίας κατά της άνοιας

Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες που διαπρούν σε εγρήγορση τον εγκέφαλο και αλλά την σωματική κινητικότητα, μειώνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης άνοιας και νόσου. Αλισχάμερ στην τρίτη ηλικία, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο Neurology.

Ερευνητές της Κλινικής Μάγιο στη Μινεσότα, με επικεφαλής τη Δρ Ρόουζμπουντ Ρόμπερτς, μελέτησαν 256 ανθρώπους άνω των 85 ετών επί μια τετραετία, καταγράφοντας τα χόμπι και τις συνήθειές τους στον ελεύθερο χρόνο τους.

Όπως διαπιστώθηκε, όσοι ασχολούνταν τακτικά με κάποια μορφή τέχνης, είχαν κατά μέσο όρο 73% μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν προβλήματα μνήμης και σκέψης. Όσοι ασχολούνταν με άλλους είδους χειροτεχνικές και κατασκευαστικές δραστηριότητες, είχαν μειωμένο κίνδυνο κατά 45%, όσοι χρησιμοποιούσαν τακτικά το Τιντερ-

νετ και πλεκτρονικούς υπολογιστές, είχαν μειωμένο κίνδυνο κατά 53% και όσοι συστηματικά είχαν έντονη κοινωνική ζωή είχαν μειωμένο κίνδυνο κατά 55%.

«Η μελέτη μας ενισχύει την άποψη ότι η ενεργή ενασχόληση του νου μπορεί να προστατέψει τους νευρώνες (τα εγκεφαλικά κύτταρα) να μην πεθάνουν, αλλά και να δημιουργήσουν νέοι ακόμα και σε προχωρημένη ηλικία» σχολιάζει ο Δρ Ρόμπερτς.

Αξίζει να σημειωθεί ότι, περίπου ένας στους έξι ανθρώπους, άνω των 80 ετών, πάσχει άνοια με το ποσοστό να αυξάνεται, διεθνώς.

Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι, εκτός από τις διάφορες δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο, η υγιεινή διατροφή, η σωματική άσκηση, ο έλεγχος του βάρους και η αποφυγή του καπνίσματος, επίσης μειώνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης άνοιας και νόσου Αλισχάμερ.

