Υγεία / Διατροφή

Οστεοαρθρίτιδα: Γιατί αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων

Η οστεοαρθρίτιδα αποτελεί σημαντική αιτία νοσηρότητας δεδομένου ότι επηρεάζει περίπου το 15% του πληθυσμού.

Πρόκειται για μια εκφυλιστική ασθένεια των αρθρώσεων που εξελίσσεται καθώς ο χόνδρος με την πάροδο του χρόνου φθείρεται, ή που ξεκινά ως αντίδραση στο στρες στην οποία υποβάλλεται το οστό μετά από τραυματισμό του.

Εκτός από οίδημα και απώλεια χόνδρου, οι άνθρωποι με οστεοαρθρίτιδα μπορεί επίσης να βιώνουν δυσκαμψία και πόνο.

Μέχρι την ηλικία των 65 ετών, το 80% του πληθυσμού έχει ενδείξεις οστεοαρθρίτιδας και το 60% εμφανίζει συμπτώματα.

Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι η πάθηση επηρεάζει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών επεισοδίων. Οι καρδιαγγειακές παθήσεις, όπως η ισχαιμική καρδιακή νόσος, η συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια και το εγκεφαλικό επεισόδιο, αποτελούν την κύρια αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας.

Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που μπορεί να εμπλέκονται στην διαμόρφωση του συσχετισμού, δεδομένου ότι οι δύο ασθένειες έχουν μερικούς κοινούς παράγοντες κινδύνου.

Τέτοιοι είναι:

Η παχυσαρκία.

Η υπέρταση.

Ο διαβήτης.

Η υπερχοληστερολαιμία.

Τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα που δίνονται στους ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα για την ανακούφιση του πόνου.

Η πτώση της σωματικής δραστηριότητας ή η ακινησία εξαιτίας του έντονου πόνου που βιώνουν στις αρθρώσεις οι ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα, μπορεί να έχει τραγικές συνέπειες, όχι μόνο στην ποιότητα ζωής τους αλλά και στο καρδιαγγειακό τους σύστημα.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα με τον Ήλιο και τον Άρη στον Σκορπιό θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με οικονομικά θέματα ή κάποιες οφειλές που ίσως έχετε σε σχέση με την καριέρα σας ή σε κάποιες τακτοποιήσεις που θα πρέπει να κάνετε στην καθημερινότητά σας. Η Αφροδίτη θα περάσει στον Αιγόκερω και τον 10ο σας οίκο και μπορεί να έχετε κάποια διευκόλυνση από άτομα που σας υποστηρίζουν ενώ ο Ερμής από τις 06.11 στο Σκορπιό θα σας βάλει στη διαδικασία να προσπαθήσετε να κάνετε ένα διακανονισμό.Στις 07.11 το εξάγωνο Αφροδίτης-Ερμή θα σας βοηθήσει σε θέματα επαγγελματικά και οικονομικά.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με ένταση αφού ο Ήλιος και ο Άρης θα βρίσκονται στον Σκορπιό και θα έχετε δυσκολίες στις σχέσεις σας και τις συνεργασίες σας. Ο Ερμής θα περάσει στον Σκορπιό στις 06.11 και θα έχετε περισσότερες επαφές με το περιβάλλον σας και συζητήσεις ωστόσο θα πρέπει να προσέχετε και να δίνετε προσοχή σε συμφωνίες που ίσως κάνετε.Το εξάγωνο Ερμή –Αφροδίτης θα βοηθήσει μόνο τις αρχές του 1ου δεκαημέρου σε επαφές και συμφωνίες.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Οι Δίδυμοι θα θελήσετε αυτή την εβδομάδα με τον Ήλιο και τον Άρη στον Σκορπιό θα θελήσετε να τακτοποιήσετε καλύτερα θέματα καθημερινότητας αλλά θα ασχοληθείτε και αρκετά με την εργασία σας. Το εξάγωνο Αφροδίτης-Ερμή θα ευνοήσει μόνο τις αρχές του 1ου δεκαημέρου που θα έχετε κάποιες απολαβές μέσα από την εργασία σας ίσως και από χρήματα που σας χρώσταγαν.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Αυτή την εβδομάδα ο Ήλιος και ο Άρης θα βρίσκονται στον Σκορπιό και τον 5ο σας οίκο και πολλοί θα ασχοληθείτε με τα χόμπι σας και την ερωτική σας ζωή. Η Αφροδίτη θα περάσει στον Αιγόκερω και τον 7ο σας οίκο και θα ευνοηθεί ο τομέας των σχέσεων και συνεργασιών ενώ στο Σκορπιό θα περάσει και ο Ερμής στις 06.11 και θα σας φέρει νέες γνωριμίες.Το εξάγωνο Ερμή-Αφροδίτης την ίδια ημέρα θα ευνοήσει περισσότερο τις αρχές του 1ου δεκαημέρου που μπορεί να έχετε ευχάριστες συναντήσεις.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Αυτή την εβδομάδα ο Ήλιος και ο Άρης θα συνεχίσουν να βρίσκονται στον τομέα του σπιτιού σας και της οικογένειας και θα αναγκαστείτε να ασχοληθείτε με αυτά τα θέματα και κάποιοι ίσως να πρέπει να κάνετε κάποιες τακτοποιήσεις. Στις 06.11 θα περάσει και ο Ερμής στον Σκορπιό και τον οίκο του σπιτιού και της οικογένειας και θα έχετε αρκετές συζητήσεις.Το εξάγωνο του με την Αφροδίτη θα ευνοήσει τις αρχές του 1ου δεκαημέρου να έχετε συναντήσεις και ίσως βοήθεια από την οικογένειά σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Αυτή την εβδομάδα ο Ήλιος και ο Άρης θα βρίσκονται στον Σκορπιό και τον 3ο σας οίκο και θα έχετε αρκετές επικοινωνίες και επαφές αλλά και αρκετές μετακινήσεις. Η Νέα Σελήνη στον Σκορπιό σε αντίθεση με τον Ουρανό ίσως να σας εκπλήξει με κάποια νέα.Η Αφροδίτη θα περάσει στον Αιγόκερω στις 05.11 και θα βελτιώσει τη δημιουργικότητά σας και την ερωτική σας ζωή.

Ενώ ο Ερμής που θα περάσει στον Σκορπιό στις 06.11 θα σχηματίσει μια όψη εξαγώνου με την Αφροδίτη που θα δώσει σε εσάς των αρχών του 1ου δεκαημέρου εύνοια σε κάποιες επαγγελματικές και ερωτικές συναντήσεις.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Αυτή την εβδομάδα θα ασχοληθείτε κυρίως με τα οικονομικά σας αφού ο Ήλιος και ο Άρης θα βρίσκονται στον 2ο σας οίκο. Στις 06.11 ο Ερμής θα περάσει στον Σκορπιό και το εξάγωνο του με την Αφροδίτη θα σας βοηθήσει σε επαφές με την οικογένεια αλλά και τα οικονομικά σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Αυτή την εβδομάδα μαζί με τον Ήλιο θα έχει περάσει και ο Άρης στο ζώδιό σας και θα είστε πιο δυναμικοί αλλά και περισσότερο νευρικοί και ίσως πεισματάρηδες. Το τετράγωνο Ερμή-Πλούτωνα ίσως να σας προβληματίσει αρκετά στην επικοινωνία σας με φιλικά πρόσωπα αλλά και τα αδέλφια σας ενώ η Νέα Σελήνη στο ζώδιό σας σε αντίθεση με τον Ουρανό ίσως να σας φέρει δυσκολίες και εντάσεις με κάποιους συνεργάτες σας ή τις σχέσεις σας.

Η Αφροδίτη ευτυχώς θα περάσει στον Αιγόκερω από τις 05.11 και θα σας βοηθήσει να επικοινωνήσετε με καλή διάθεση ενώ ο Ερμής από το ζώδιό σας από τις 06.11 θα σας βοηθήσει να επικοινωνήσετε εις βάθος και να λύσετε κάποια θέματα ή εκκρεμότητες που μπορεί να έχετε.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο στο ζώδιο του Σκορπιού και τον 12ο σας οίκο αλλά και με τον Άρη στον ίδιο χώρο που θα έχει περάσει πρόσφατα και θα πρέπει να προσέχετε την ψυχολογία σας αλλά και κάποιο παρασκήνιο. Η Αφροδίτη θα περάσει στον Αιγόκερω και τον 2ο σας οίκο στις 05.11 και θα σας φέρει κάποια έσοδα ενώ στις 06.11 ο Ερμής θα περάσει στον Σκορπιό και θα πρέπει να προσέχετε συνεργάτες.Ωστόσο οι αρχές του 1ου δεκαημέρου ίσως να πάρετε κάποια χρήματα από μια μυστική συνεργασία.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Αυτή την εβδομάδα ο Ήλιος και ο Άρης θα βρίσκονται στο ζώδιο του Σκορπιού και τον 11ο σας οίκο και θα ασχοληθείτε με ομάδες και με φίλους αλλά και κάποιους στόχους σας. Η Αφροδίτη θα περάσει στο ζώδιό σας από τις 05.11 και θα σας φέρει εύνοια σε οικονομικά αλλά και συναισθηματικά θέματα ενώ ο Ερμής από το Σκορπιό στις 06.11 και σε εξάγωνο με την Αφροδίτη ίσως να σας φέρει γνωριμίες που θα σας ευνοήσουν.

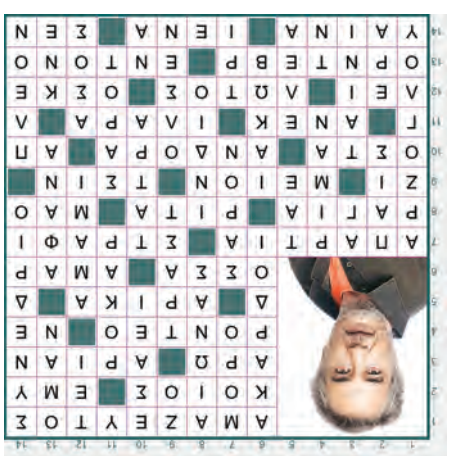
Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Αυτή την εβδομάδα ο Ήλιος και ο Άρης θα βρίσκονται στο ζώδιο του Σκορπιού και τον 10ο σας οίκο των επαγγελματικών σας και ίσως να πιεστείτε αρκετά σε θέματα καριέρας. Ωστόσο η Αφροδίτη στον Αιγόκερω από τις 05.11 ίσως σας βάλει στη διαδικασία να κάνετε έναν εσωτερικό προγραμματισμό. Ο Ερμής από τις 06.11 και μετά στον Σκορπιό θα φέρει αρκετές συζητήσεις και επικοινωνίες στον χώρο εργασίας σας.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Αυτή την εβδομάδα ο Ήλιος και ο Άρης θα βρίσκονται στο ζώδιο του Σκορπιού και τον 9ο σας οίκο και θα ασχοληθείτε με νομικά και οικονομικά θέματα αλλά ίσως και δώσετε και κάποια χρήματα για σπουδές. Στις 06.11 η Αφροδίτη θα περάσει στον Αιγόκερω και τον 11ο σας οίκο και θα έχετε την ευκαιρία να συναντήσετε φίλους αλλά να μπείτε και σε κάποιες ομάδες ενώ το πέρασμα του Ερμή στον Σκορπιό στις 06.11 και το εξάγωνο του με την Αφροδίτη ίσως σας φέρει μια γνωριμία μέσα από κάποιους φίλους.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



Δύσκολο

8	7	9	6	5	4	1	3	2
2	1	3	9	8	7	4	6	5
5	4	6	3	2	1	7	9	8
6	5	7	4	3	2	8	1	9
3	2	4	1	9	8	5	7	6
9	8	1	7	6	5	2	4	3
7	6	8	5	4	3	9	2	1
4	3	5	2	1	9	6	8	7
1	9	2	8	7	6	3	5	4

Εύκολο

7	1	9	5	3	4	2	6	8
6	8	2	7	9	1	4	3	5
5	4	3	8	6	2	9	7	1
8	2	6	1	7	9	3	5	4
1	9	7	4	5	3	6	8	2
4	3	5	2	8	6	7	1	9
3	5	4	6	2	8	1	9	7
2	6	8	9	1	7	5	4	3
9	7	1	3	4	5	8	2	6