

Υγεία / Διατροφή

Ψυχικές παθήσεις: Πόσο αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου



Προηγούμενες έρευνες είχαν δείξει ότι ψυχικά πάσχοντες πεθαίνουν 10 έως 20 χρόνια νωρίτερα κατά μέσο όρο σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό και ότι η κύρια αιτία θανάτου τους είναι καρδιαγγειακή.

Η νέα έρευνα είναι η πρώτη που εκτίμησε σε τόσο μεγάλο βάθος χρόνου (30 χρόνια) τον καρδιαγγειακό κίνδυνο σε έναν μεγάλο αριθμό μη νοσηλευόμενων ασθενών διαγνωσμένων με σοβαρή ψυχική νόσο (οι προηγούμενες μελέτες αφορούσαν μόνο νοσηλευόμενους ασθενείς).

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρ Ρεμπέκα Ρόσομ του Ινστιτούτου HealthPartners της Μινεσότα, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό καρδιολογικό περιοδικό «Journal of American Heart Association», ανέλυσαν στοιχεία για σχεδόν 600.000 ανθρώπους 18-75 ετών, από τους οποίους περίπου 11.000 (σχεδόν το 2%) είχαν διαγνωστεί με σοβαρή ψυχική πάθηση: το 70% με διπολική διαταραχή (πρώην μανιοκατάθλιψη), το 18% με σχιζοφρένεια και το 12% με σχιζοφρένεια.

Διαπιστώθηκε ότι ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου σε βάθος δεκαετίας ήταν 9,5% έναντι 8% στους ψυχικά υγιείς, ενώ σε βάθος 30ετίας ήταν 25% έναντι 11% στους υγιείς. Η αύξηση καρδιαγγειακού κινδύνου υπήρχε ακόμη και σε άτομα 18-34 με ψυχική νόσο.

Το κάπνισμα και το αυξημένο σωματικό βάρος βρέθηκαν να είναι οι σημαντικότεροι παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου για τους ψυχικά πάσχοντες, οι οποίοι έχουν τριπλάσια πιθανότητα να είναι καπνιστές σε σχέση με τους ψυχικά υγιείς (36% έναντι 12%), καθώς και παχύσαρκοι (50% έναντι 36%). Επίσης έχουν διπλάσια πιθανότητα να εμφανίσουν διαβήτη (14% έναντι 7%), που αποτελεί παράγοντα καρδιαγγειακού κινδύνου, ενώ είναι και ελαφρώς πιθανότερο να έχουν υπέρταση (15% έναντι 13%).

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο και τον Ερμή στο ζώδιο σας και θα έχετε αρκετή διάθεση να επικοινωνήσετε αλλά και να δημιουργήσετε. Η Αφροδίτη μαζί με τον Κρόνο στον ζώδιο του Υδροχόου αλλά και τον Άρη στον ίδιο χώρο. Ίσως να σας βοηθήσει να μονιμοποιήσετε κάποιες σχέσεις ενώ η Νέα Σελήνη την 1η του μήνα θα σας δώσει ώθηση να κάνετε ένα νέο ξεκίνημα. Η σύνοδος Ηλίου-Ερμή στο ζώδιο σας στις 03.04 ίσως να σας δώσει επίσης συζητήσεις ή επαφές ωστόσο αποφύγετε να είστε επίμονοι στις απόψεις σας.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο και τον Ερμή στον Κριό και τον 12ο σας οίκο και ίσως να έχετε την ανάγκη να είστε περισσότερο απομονωμένοι από το περιβάλλον σας ενώ και η Νέα Σελήνη στον Κριό την 01.04 ίσως να σας ωθήσει να ολοκληρώσετε κάποια θέματα από το παρελθόν. Η Αφροδίτη, ο Άρης και ο Κρόνος θα βρίσκονται στον Υδροχόο και ίσως να πιεστείτε κάπως από κάποιες υποχρεώσεις σας ωστόσο ο Δίας και ο Ποσειδώνας από τους Ιχθύς θα σας δώσουν την εύνοια να κάνετε κάποια όνειρα ή να τα πραγματοποιήσετε.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο και τον Ερμή στον Κριό και θα έχετε την ευκαιρία να κοινωνικοποιηθείτε περισσότερο ή να κάνετε νέες γνωριμίες μέσα στο φιλικό σας περιβάλλον ενώ η Αφροδίτη, ο Άρης και ο Κρόνος από το ζώδιο του Υδροχόου θα είναι σε αρκετά θετική θέση για εσάς. Η Νέα Σελήνη την 1η Απριλίου στον Κριό ίσως να φέρει νέα ξεκινήματα για εσάς και νέες γνωριμίες ενώ η σύνοδος Ηλίου-Ερμή θα φέρει αρκετές συναντήσεις για εσάς.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο και τον Ερμή στο ζώδιο του Κριού και θα σας απασχολήσουν αρκετά τα επαγγελματικά σας ενώ η σύνοδος Αφροδίτης-Κρόνου στον Υδροχόο ίσως να σας πιέσει σε οικονομικά ζητήματα και οφειλές. Η Νέα Σελήνη την 01.04 στον Κριό θα μπορούσε να σας δώσει ένα επαγγελματικό ξεκίνημα ωστόσο η σύνοδος Ηλίου Ερμή ίσως να σας δώσει κάποιες εντάσεις σε συνομιλίες ή συμφωνίες. Ο Δίας και ο Ποσειδώνας από τους Ιχθύς ωστόσο θα ευνοήσει κάποιους από εσάς σε σχέδιά σας.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο και τον Ερμή στον Κριό αρκετά ευνοϊκές θέσεις για εσάς που θα σας φέρουν νέα ανοίγματα και καλύτερη διάθεση για επικοινωνία ενώ η Νέα Σελήνη στον Κριό την 01.04 ίσως να φέρει νέα ξεκινήματα για εσάς. Η Αφροδίτη, ο Άρης και ο Κρόνος θα βρίσκονται στον Υδροχόο και στον οίκο των σχέσεων και συνεργασιών σας ενώ η σύνοδος Αφροδίτης-Κρόνου ίσως να σας φέρει μια μόνιμη συνεργασία. Ο Δίας με τον Ποσειδώνα θα βρίσκονται στους Ιχθύς και ίσως να σας ευνοήσουν σε οικονομικά θέματα ωστόσο προσέχετε σημαντικές αποφάσεις ειδικά αν θέλετε να κάνετε κάποιο δανεισμό.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Αυτή την εβδομάδα ο Ήλιος και ο Ερμής, κυβερνήτης σας, θα βρίσκονται στον Κριό και τον 8ο σας οίκο και θα ασχοληθείτε αρκετά με τα οικονομικά σας ενώ ίσως να θελήσετε να τακτοποιήσετε κάποιες οφειλές σας. Η Νέα Σελήνη επίσης στον Κριό την 01.04 ίσως να σαςβάλει στη διαδικασία να κάνετε έναν νέο οικονομικό προγραμματισμό ενώ η σύνοδος Αφροδίτης-Κρόνου θα σας ωθήσει να τακτοποιήσετε θέματα καθημερινότητας και της εργασίας σας. Στις 03.04 η σύνοδος Ηλίου-Ερμή ίσως να σας φέρει συναντήσεις και συζητήσεις ωστόσο αποφύγετε να βγάλετε την εγωιστική σας πλευρά.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο και τον Ερμή στο ζώδιο του Κριού και τον 7ο σας οίκο και θα ασχοληθείτε με φίλους και συνεργάτες ενώ η Νέα Σελήνη επίσης στον Κριό την 01.04 ίσως να σας φέρει μια νέα γνωριμία ή μια νέα συνεργασία. Η Αφροδίτη, ο Άρης και ο Κρόνος θα βρίσκονται στον Υδροχόο ένα θετικό ζώδιο για εσάς και θα καταφέρετε από την αρχή της εβδομάδας να προγραμματίσετε κάποιους στόχους σας ενώ η σύνοδος Ηλίου-Ερμή στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει αρκετές συναντήσεις.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο και τον Ερμή στο ζώδιο του Κριού και θα ενεργοποιηθείτε αρκετά μέσα στην καθημερινότητά σας ενώ και η Νέα Σελήνη στον Κριό την 01.04 ίσως να σας δώσει ένα νέο ξεκίνημα ή ένα νέο πρόγραμμα. Ο Δίας και ο Ποσειδώνας θα βρίσκονται στους Ιχθύς και θα σας ευνοήσουν στη δημιουργικότητα και την επίτευξη κάποιων σχεδίων σας. Ενώ η Αφροδίτη, ο Άρης και ο Κρόνος στον Υδροχόο και τον 4ο σας οίκο θα συνεχίσουν να σας δημιουργούν ένα μπλοκάρισμα σε θέματα οικογενειακά. Η σύνοδος Ηλίου-Ερμή στο τέλος της εβδομάδας ίσως να φέρει σημαντικές συναντήσεις.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Αυτή την εβδομάδα ο Ήλιος και ο Ερμής θα έχουν περάσει στον Κριό σε ένα ζώδιο πιο ευνοϊκό για εσάς και θα έχετε περισσότερη διάθεση ενώ και η Νέα Σελήνη στον Κριό την 01.04 θα σας δώσει περισσότερη διάθεση και ζωντάνια να κάνετε νέα ξεκινήματα. Η Αφροδίτη, ο Άρης και ο Κρόνος στον Υδροχόο θα ευνοήσουν την επικοινωνία σας ενώ κάποιος από εσάς με τη σύνοδο Αφροδίτης-Κρόνου από την αρχή της εβδομάδας ίσως να καταφέρετε να τακτοποιήσετε οικονομικές εκκρεμότητες. Ωστόσο με τον Δία και τον Ποσειδώνα στους Ιχθύς αποφύγετε να πάρετε σημαντικές αποφάσεις στα επαγγελματικά σας αλλά και σε οικογενειακά θέματα.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο και τον Ερμή στο ζώδιο του Κριού και θα σας απασχολήσουν αρκετά τα επαγγελματικά σας. Η Νέα Σελήνη την 1η Απριλίου στον Κριό ίσως να φέρει νέα ξεκινήματα για εσάς και νέες γνωριμίες. Οι δεσμευμένοι ίσως συναντήσετε φίλους και θα περάσετε όμορφα. Οι αδέσμευτοι ίσως κάνετε μια γνωριμία σήμερα μέσα από το κοντινό σας περιβάλλον.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Αυτή την εβδομάδα θα ευνοηθεί αρκετά η επικοινωνία σας μέσα στο κοντινό σας περιβάλλον αφού ο Ήλιος και ο Ερμής θα βρίσκονται στον Κριό ένα ευνοϊκό ζώδιο για εσάς ενώ η Νέα Σελήνη στον Κριό την 1η του μήνα ίσως να σας φέρει νέα ξεκινήματα και νέες γνωριμίες. Η Αφροδίτη, ο Άρης και ο Κρόνος θα βρίσκονται στο ζώδιο σας και θα ασχοληθείτε αρκετά με κάποιους προσωπικούς σας στόχους ενώ ο Δίας και ο Ποσειδώνας στους Ιχθύς και τον οίκο των οικονομικών σας ίσως να χρειαστεί κάπως την προσοχή σας στην διαχείριση των οικονομικών σας.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο και τον Ερμή και ίσως να έχετε συζητήσεις και συμφωνίες για κάποια έσοδα ή οικονομικά θέματα ενώ η Νέα Σελήνη στον Κριό ίσως να σας ωθήσει να διεκδικήσετε αυτά που σας ανοίκουν. Η Αφροδίτη, ο Άρης και ο Κρόνος στον Υδροχόο μπορεί να δημιουργήσουν κάποιο παρασκήνιο στη ζωή σας ωστόσο ίσως να σας απασχολήσουν και εκκρεμότητες από το παρελθόν. Ο Δίας και ο Ποσειδώνας θα βρίσκονται στο ζώδιο σας ωστόσο προσέχετε σημαντικές αποφάσεις που θα πάρετε για προσωπικά σας σχέδια ενώ προς το τέλος της εβδομάδας.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

Σ	Ο	Α	Χ	Ν	Α	Ξ	Α	Β
Ο	Δ	Ε	Ρ	Α	Τ	Ε	Τ	Ο
Ι	Φ	Ι	Κ	Α	Ρ	Α	Ρ	Α
Ν	Α	Μ	Ξ	Ε	Ρ	Α	Ρ	Α
Ε	Ν	Ι	Ν	Ε	Τ	Ε	Τ	Ο
Ξ	Π	Α	Π	Ο	Ξ	Α	Π	Α
Ρ	Ε	Ρ	Α	Μ	Ξ	Α	Ρ	Α
Κ	Α	Ν	Α	Ρ	Α	Ρ	Α	Τ
Ι	Κ	Α	Ρ	Α	Ρ	Α	Ρ	Α
Ε	Ξ	Ο	Ξ	Α	Ι	Δ	Α	Π
Ξ	Α	Ν	Α	Ρ	Α	Ρ	Α	Τ