

Υγεία / Διατροφή

Πόσο κινδυνεύετε από κάταγμα; Κάντε το τεστ μονοποδικής στήριξης και θα το διαπιστώσετε



Η οστεοπόρωση είναι μια «ύπουλη» πάθηση που δεν προειδοποιεί αλλά γίνεται αισθητή από το κάταγμα που προκαλείται και τον πόνο που το συνοδεύει.

Τα κατάγματα από πτώση θεωρούνται κατάγματα λόγω οστεοπόρωσης και γι' αυτό είναι συχνότερα σε γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση και σε άνδρες μεγάλης ηλικίας.

Σύμφωνα με την διεθνή βιβλιογραφία, 1 στις 3 γυναίκες και 2 στους 8 άνδρες άνω των 50 ετών θα υποστούν οστεοπορωτικό κάταγμα.

Οι προβλέψεις κάνουν λόγο για τετραπλασιασμό των καταγμάτων του ισχίου τα επόμενα 50 χρόνια.

Τα περισσότερα κατάγματα συμβαίνουν μετά από μια απλή πτώση μέσα στο σπίτι ή κατά τη διάρκεια ενός περιπάτου.

Η αυξανόμενη συχνότητα καταγμάτων και συχνά θανάτων που συνδέονται με την αύξηση της ηλικίας είναι πολυπαραγοντική -μειωμένη φυσική κατάσταση, σαρκοπενία (απώλεια μυϊκής μάζας), ευθραυστότητα των οστών και γενική αδυναμία.

Σημαντικοί παράγοντες κινδύνου είναι η ακινησία και το ιστορικό πτώσεων.

Δεν είναι όμως μόνο το γήρας που προκαλεί κάταγμα. Ναι μεν ο κίνδυνος κατάγματος αυξάνεται με κάθε μονάδα μείωσης της οστικής πυκνότητας, αλλά η οστική πυκνότητα από μόνη της ως προγνωστικός παράγοντας κατάγματος, δεν είναι τόσο αξιόπιστη.

Όπως προκύπτει από πρόσφατη έρευνα, η φυσική κατάσταση και η ισορροπία μιας γυναίκας άνω των 75, που μετρίεται με το τεστ μονοποδικής στήριξης (one leg standing test - OLST) σχετίζεται με σημαντικά μειωμένη πιθανότητα κατάγματος, ανεξάρτητα από την οστική της πυκνότητα.

Το συγκεκριμένο τεστ αφορά την ικανότητα μιας γυναίκας να στηριχθεί στο ένα πόδι χωρίς να χάσει την ισορροπία της για πάνω από 10 δευτερόλεπτα.

Αν στηριχτούμε μόνο στη μέτρηση της οστικής πυκνότητας, η πιθανότητα κατάγματος μιας γυναίκας άνω των 75 στα επόμενα 4 χρόνια αυξάνεται, θεωρητικά, κατά 30-50%.

Προοπτική πληθυσμιακή μελέτη που παρακολούθησε 2.405 γυναίκες ηλικίας 75-80 ετών για 3,5 έτη, διαπίστωσε ότι όσες είχαν χαμηλό σκορ <10sec, αδυνατούσαν, δηλαδή, να κρατηθούν για 10 δευτερόλεπτα στο ένα πόδι στο τεστ μονοποδικής στήριξης, είχαν τριπλάσια πιθανότητα κατάγματος ισχίου, 75% μεγαλύτερη πιθανότητα μείζονος οστεοπορωτικού κατάγματος και 61% μεγαλύτερη πιθανότητα για κάταγμα μη σπονδυλικών αρθρώσεων.

Οι επιστήμονες υπογραμμίζουν ότι η φυσική μας κατάσταση παίζει εξίσου σοβαρό -αν όχι μεγαλύτερο- ρόλο από την ευρωστικότητα των οστών ως προς το αν θα υποστούμε κάταγμα καθώς το σώμα γερνά.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Πανσέληνο στον Τοξότη που θα ευνοήσει την επικοινωνία σας και τις επαφές σας με φίλους και κάποιους ίσως καταφέρετε να ολοκληρώσετε κάποια σχέδιά σας με το εξωτερικό ακόμη κι αν νιώσετε κάποια ανασφάλεια. Το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα θα σας δώσει κάποια εύνοια σε έσοδα ή νέες ιδέες ωστόσο το τετράγωνο της με τον Κρόνο θα σας πιέσει και πάλι στα επαγγελματικά σας. Το εξάγωνο Ερμή-Δία ωστόσο την τελευταία ημέρα της εβδομάδας θα σας ευνοήσει σε νέες προτάσεις, γνωριμίες και μετακινήσεις.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Πανσέληνο στον Τοξότη που θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με τα οικονομικά σας και ίσως καταφέρετε να ολοκληρώσετε κάποια οικονομική συμφωνία ενώ ο Άρης με τον Δία ίσως να σας δώσουν ώθηση να ξεκινήσετε ένα δημιουργικό σχέδιο που δεν θα κοινοποιήσετε ακόμη. Τέλος το εξάγωνο Ερμή-Δία προς το τέλος της εβδομάδας θα σας δώσει λύσεις σε οικονομικά θέματα και κάποιος ίσως να έχετε επιτυχία σε κάποια οικονομική συμφωνία.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Πανσέληνο στον Τοξότη που θα συνεχίσει να σας ευνοεί στην επικοινωνία με το περιβάλλον σας και στις επαφές σας ωστόσο ίσως να υπάρχει κάποια θολή κατάσταση που ίσως να σας μπερδέψει σε σημαντικές αποφάσεις που αφορούν την καριέρα σας και την προσωπική σας ζωή ενώ ο Άρης με τον Δία θα συνεχίσουν να ευνοούν κάποιους σας στόχους αφού θα έχετε αποτελεσματικότητα και θα είστε πιο δυναμικοί αλλά θα έχετε και βοήθεια από το φιλικό σας περιβάλλον. Το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου ίσως να σας πιέσει στις 19.09 για κάποιες εκκρεμότητες οικονομικές ωστόσο ίσως να έχετε τη στήριξη από κάποια φιλικά σας πρόσωπα. Επίσης το εξάγωνο Ερμή-Δία στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας ευνοήσει σε νέες γνωριμίες αλλά και σε μια νέα συμφωνία.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η Πανσέληνος στον Τοξότη ίσως να σας δώσει μια συναισθηματική απομόνωση ωστόσο ίσως να καταφέρετε να ολοκληρώσετε και να κλείσετε εκκρεμότητες και υποθέσεις από το παρελθόν, Επίσης το εξάγωνο Ερμή-Δία στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει προτάσεις από παλιούς συνεργάτες σας ή να καταφέρετε να προωθήσετε σχέδια στην εργασία σας μέσα από κάποια συμφωνία ή υποστήριξη.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η Πανσέληνος στον Τοξότη θα σας φέρει σε επαφή με φιλικά σας πρόσωπα ενώ κάποιος θα καταφέρετε πιο εύκολα να ολοκληρώσετε και τους στόχους σας ωστόσο προσέχετε την διαχείριση των οικονομικών σας ενώ ο Άρης με τον Δία θα σας δώσουν ώθηση να κάνετε σχέδια, να έχετε επιτυχία αλλά να σχεδιάσετε και ταξίδια. Στις 19.09 ενώ δεν θα πρέπει να εμπλέξετε οικονομικά με φίλους, Ωστόσο το εξάγωνο Ερμή-Δία στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει επιτυχία στα σχέδιά σας αλλά ίσως να ευνοηθείτε σε συμφωνίες, νομικά και ταξίδια.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η Πανσέληνος στον Τοξότη θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε κάποια θέματα στην καριέρα ή την οικογένεια ωστόσο ίσως να νιώσετε κάποια απογοήτευση από συνεργάτες αλλά και κούραση μέσα στην καθημερινότητα και την καριέρα σας. Η Αφροδίτη στον Ταύρο ωστόσο θα είναι ευνοϊκή προς το ζώδιό σας για νομικά και θέματα με το εξωτερικό αλλά και τα οικονομικά σας και ίσως να πάρετε ικανοποίηση με το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στις 19.09.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η Πανσέληνος στον Τοξότη από την αρχή της εβδομάδας θα ευνοήσει ή θα ολοκληρώσει επαφές και συμφωνίες ενώ θα πρέπει να είστε κάπως προσεκτικοί μέσα στην καθημερινότητα και την εργασία σας και να μην είστε αφηρημένοι. Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Ταύρο και θα χρειαστεί να ασχοληθείτε με τα οικονομικά σας που μπορεί κάπως να σας μπερδέψουν μέσα στην καθημερινότητα με το εξάγωνο Αφροδίτης-Ποσειδώνα στις 19.09 ωστόσο με το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου τελικά θα καταφέρετε να τακτοποιήσετε οικονομικά θέματα και υποχρεώσεις. Το εξάγωνο Ερμή-Δία στο τέλος της εβδομάδας θα δώσει σε πολλούς από εσάς επαφές με φιλικά σας πρόσωπα, καλή επικοινωνία αλλά και νέες προτάσεις.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Πανσέληνο στον Τοξότη και ίσως να θελήσετε να κλείσετε εκκρεμότητες για τα οικονομικά σας ή να ολοκληρώσετε συμφωνίες. Η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Ταύρο και θα ευνοήσει νέες συνεργασίες και γνωριμίες και θα καταφέρετε να έχετε θετικά αποτελέσματα παρόλο που ίσως να πιεστείτε κάπως με το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου στις 19.09 ωστόσο το εξάγωνο Ερμή-Δία στο τέλος της εβδομάδας θα ευνοήσει και πάλι τα οικονομικά σας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Πανσέληνο στο ζώδιό σας και πολλοί από εσάς θα καταφέρετε να ολοκληρώσετε μια συνεργασία ή κάποια συμφωνία που όμως θα πρέπει να προσέξετε αρκετά και να μην σας διαφύγουν λεπτομέρειες που θα είναι αρκετά σημαντικές. Ωστόσο το εξάγωνο Ερμή-Δία στο τέλος της εβδομάδας θα ευνοήσει κάποιους από εσάς να βρείτε ισορροπίες και να κάνετε επενδύσεις ή θετικές συμφωνίες.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Πανσέληνο στον Τοξότη που θα σας βοηθήσει να κλείσετε κάποιες εκκρεμότητες από το παρελθόν ίσως και οικονομικές. Ωστόσο δεν θα μείνετε απόλυτα ικανοποιημένοι και εάν θελήσετε να βγείτε έξω με αγαπημένα σας πρόσωπα ίσως να δυσκολευτείτε κάπως με τα οικονομικά σας γύρω στις 19.06 με το τετράγωνο Αφροδίτης-Κρόνου.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Πανσέληνο στον Τοξότη που θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε κάποια σχέδια ή στόχους σας. Το τετράγωνο Αφροδίτης από τον Ταύρο με τον Κρόνο στις 19.06 ίσως να φέρει κάποιες διαφωνίες με συνεργάτες ή κάποια εμπόδια με νομικά θέματα. Οι αδέσμευτοι θα κάνουν νέες γνωριμίες και πολλοί θα είστε αυτοί που θα προχωρήσετε σε μια μόνιμη σχέση αυτή την εβδομάδα.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Από την αρχή της εβδομάδας με την Πανσέληνο στον Τοξότη θα ασχοληθείτε και ίσως να ολοκληρώσετε κάποιες υποθέσεις που αφορούν την καριέρα σας αλλά και να τακτοποιήσετε κάποιες εκκρεμότητες από το παρελθόν ενώ ο Ερμής στους Δίδυμους θα σας φέρει σε επαφή με συνεργάτες αλλά και πρόσωπα της οικογένειάς σας. Τέλος στις 19.06 το εξάγωνο Ερμή-Δία θα σας βοηθήσει να κάνετε μια συνεργασία ή μια γνωριμία από το φιλικό σας περιβάλλον που θα σας βοηθήσει σε κάποιο στόχο σας.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Εύκολο

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

Δύσκολο

I	Σ	Ν	Α	Ν	Σ	Η	Τ	Κ	Ο	Κ
V	Ε	Ε	Α	Τ	Α	Μ	Α	Χ	Ο	
Α	Δ	Ι	Ν	Ι	Ν	Α	Ζ	Α	Ρ	Ι
Μ	Α	Ν	Ε	Α	Σ	Ζ	Ο	Α	Μ	Α
Α	Τ	Α	Ν	Α	Ν	Α	Ζ	Ο	Μ	Α
Δ	Ν	Α	Κ	Α	Ν	Α	Ν	Α	Τ	Ρ
Α	Ζ	Α	Ρ	Α	Ν	Ι	Ν	Α	Υ	Α
Α	Κ	Ο	Ι	Ν	Ι	Ν	Α	Π	Ι	Α
Ι	Α	Ι	Ν	Α	Π	Α	Ι	Α	Β	Α
Ν	Α	Ρ	Α	Υ	Κ	Υ	Ρ	Α	Ν	Ε
Α	Α	Ρ	Α	Κ	Ο	Κ	Ρ	Ι	Α	Α
Ν	Τ	Α	Ι	Α	Ν	Α	Ε	Ζ	Α	Ν