

Υγεία / Διατροφή

Πώς μπορούν να νικήσουν την κόπωση οι πάσχοντες από ρευματοειδή αρθρίτιδα

Όσοι πάσχουν από άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις, όπως ο λύκος και η αξονική σπονδυλοαρθρίτιδα, θα μπορούσαν επίσης να ωφεληθούν από αυτές τις θεραπείες, οι οποίες θα πρέπει να αποτελούν μέρος της ρουτίνας φροντίδας, λένε οι ειδικοί.

Περίπου 800.000 άνθρωποι στο Ηνωμένο Βασίλειο πάσχουν από αυτές τις νόσους, ενώ τέσσερις στους πέντε βιώνουν καθημερινά ακραία κόπωση.

Αυτό επηρεάζει την ικανότητά τους να συγκεντρώνονται, να πηγαίνουν στη δουλειά ή να ζουν ανεξάρτητα. Ερευνητές από τα πανεπιστήμια του Αμπερντίν και Γλασκόβης εξέτασαν πώς μπορούν να μειώσουν την κόπωση σε αυτούς τους ασθενείς.

Συνέκριναν τρία είδη φροντίδας σε 368 άτομα με διάφορες φλεγμονώδεις ρευματικές παθήσεις.

Στους συμμετέχοντες είτε δόθηκαν τηλεφωνικά προγράμματα σωματικής δραστηριότητας, είτε ακολούθησαν γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία είτε έλαβαν τη συνήθη φροντίδα.

Όσοι συμμετείχαν στην ομάδα άσκησης έκαναν πέντε 45λεπτες συνεδρίες την εβδομάδα για 30 εβδομάδες, ενώ όσοι έκαναν ψυχοθεραπεία έλαβαν κατά μέσο όρο οκτώ συνεδρίες για την ίδια περίοδο. Στη συνήθη ομάδα φροντίδας δόθηκε ένα εκπαιδευτικό φυλλάδιο για την κόπωση.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσοι έκαναν ψυχοθεραπεία και άσκηση, μείωσαν σημαντικά τα επίπεδα κόπωσης έναντι εκείνων που λαμβάνουν τη συνήθη φροντίδα.

Τα οφέλη συνεχίστηκαν για έξι μήνες μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας, σύμφωνα με τη μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση Lancet Rheumatology.

Όσοι ακολούθησαν αυτές τις θεραπείες, ανέφεραν βελτιωμένο ύπνο, καλύτερη ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής, σε σύγκριση με εκείνους που έλαβαν τη συνήθη φροντίδα.

Ο καθηγητής Neil Basu είπε: «Η μελέτη μας παρέχει νέα στοιχεία ότι ορισμένες μη φαρμακολογικές παρεμβάσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν επιτυχώς και αποτελεσματικά από μη εξειδικευμένο προσωπικό. Ήταν ενθαρρυντικό να βλέπουμε ότι οι παρεμβάσεις οδήγησαν σε βελτιώσεις για τους συμμετέχοντες, ακόμη και έξι μήνες μετά το τέλος της θεραπείας».

Σύμφωνα με τους ειδικούς, η κόπωση και ο χρόνιος πόνος πάνε χέρι-χέρι, αλλά η κόπωση τείνει να μην ανταποκρίνεται στα φάρμακα σε αυτές τις καταστάσεις και συχνά δεν αναγνωρίζεται από τους κλινικούς γιατρούς.

Οι γυναίκες έχουν τριπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν την πάθηση από τους άνδρες. Όσοι έχουν οικογενειακό ιστορικό ρευματοειδούς αρθρίτιδας είναι επίσης πιο ευάλωτοι.

Είναι μια χρόνια πάθηση στην οποία το ανοσοποιητικό προκαλεί το σώμα να επιτεθεί στον εαυτό του, προκαλώντας πόνο, πρήξιμο και δυσκαμψία των αρθρώσεων.

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι η δεύτερη πιο κοινή μορφή αρθρίτιδας που ξεκινά συνήθως στην ηλικία μεταξύ 40 και 50 ετών.

Οι επιστήμονες δεν είναι βέβαιοι για τα ακριβή αίτια της πάθησης. Παράγοντες κινδύνου αποτελούν το κάπνισμα, η μεγάλη κατανάλωση κόκκινου κρέατος και καφέ.

Οι διαθέσιμες θεραπείες βοηθούν στην επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη και τον Ερμή στους Διδύμους και θα ευνοηθεί σε συμφωνίες και επαφές. Προσέχετε στις 02.07 το τετράγωνο Άρν-Πλούτωνα κυρίως οι τελευταίες μοίρες του ζωδίου σας με εντάσεις που ίσως προκληθούν στην καριέρα σας ωστόσο κάποιοι από εσάς του 3ου δεκαημέρου ίσως να καταφέρετε να κλείσετε κάποια συμφωνία με το τρίγωνο Ερμή-Κρόνου.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή και την Αφροδίτη στους Διδύμους που θα σας ευνοήσουν στα οικονομικά σας ενώ ίσως να καταφέρετε να κλείσετε και κάποιες εκκρεμότητες. Το τετράγωνο Άρν-Πλούτωνα στις 02.07 θα επηρεάσει τις τελευταίες μοίρες του ζωδίου σας ωστόσο θα είναι διαχειρίσιμο από εσάς και ίσως να σας απασχολήσει με νομικά θέματα ή εκκρεμότητες που ίσως να έχετε με κάποια συνεργασία.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Από την αρχή της εβδομάδας ο Ερμής και η Αφροδίτη θα βρίσκονται στο ζωδίο σας και θα έχετε καλή διάθεση ενώ θα έχετε ευκαιρίες να έρθετε σε επαφή με το περιβάλλον σας αλλά να ασχοληθείτε και με την προσωπική σας βελτίωση. Κάποιοι προσέχετε στις 02.07 τις σχέσεις σας με φιλικά πρόσωπα ή ομάδες ειδικά εάν εμπλέκονται με οικονομικά με το τετράγωνο Άρν-Πλούτωνα ωστόσο κάποιοι από εσάς την ίδια ημέρα ίσως να καταφέρετε να κλείσετε κάποια συμφωνία σε νομικά ή θέματα με το εξωτερικό. Ωστόσο μην είστε υπεραισιόδοξοι και μην κάνετε μεγάλα όνειρα.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη και τον Ερμή στους Διδύμους και ίσως να νιώθετε καλά μέσα σας ωστόσο ίσως να υπάρχει και κάποια παρασκηνιακή δράση ή συζητήσεις που ίσως να σας ευνοήσουν σε κάποια συμφωνία προς το τέλος της εβδομάδας με το τρίγωνο Ερμή-Κρόνου. Προσέχετε ωστόσο το τέλος του ζωδίου σας στις 02.07 με το τετράγωνο Άρν-Πλούτωνα εντάσεις και ακραίες καταστάσεις στις συνεργασίες σας αλλά και στην καριέρα σας.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο, κυβερνήτη σας στον Καρκίνο και ίσως να έχετε ανάγκη να ξεκουραστείτε και να απομονωθείτε ωστόσο με την Αφροδίτη και τον Ερμή στους Διδύμους θα έχετε αρκετές ευκαιρίες ώστε να επικοινωνήσετε με φίλους αλλά να έχετε βοήθεια σε κάποιους στόχους σας. Το τρίγωνο Ερμή-Κρόνου στις 02.07 θα σας στηρίξει σε κάποιο σχέδιό σας ή θα καταφέρετε να κάνετε κάποια σημαντική συνεργασία ωστόσο των τελευταίων ημερών του ζωδίου σας ίσως να έχετε κάποιες εντάσεις μέσα στην καθημερινότητα και την εργασία σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ο Ερμής, κυβερνήτης σας θα βρίσκεται στους Διδύμους και τον οίκο της καριέρας σας καθώς και η Αφροδίτη που θα δώσουν έντονη ώθηση στον τομέα αυτόν και θα έχετε αρκετή εύνοια και αρκετή προβολή ενώ το εξάγωνο Άρν-Κρόνου θα σας ευνοήσει σε θέματα οικονομικά αλλά και κάποια έσοδα που θα έχετε από την εργασία σας. Προσέχετε γύρω στις 02.07 με το τετράγωνο Άρν-Πλούτωνα των τελευταίων ημερών στις μετακινήσεις σας, σε συμφωνίες και τα οικονομικά σας ενώ το τρίγωνο Ερμή-Κρόνου ίσως να σας δώσει τη δυνατότητα να αποκτήσετε μια μόνιμη συνεργασία ή να κάνετε κάποιον καλύτερο προγραμματισμό μέσα στην καθημερινότητά σας.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ο Ήλιος από τις αρχές της εβδομάδας θα βρίσκεται στον Καρκίνο και θα ασχοληθείτε αρκετά με την καριέρα σας ενώ ο Ερμής και η Αφροδίτη στους Διδύμους θα σας ευνοήσει σε ευχάριστες επαφές και ταξίδια. Ταυτόχρονα το εξάγωνο Αφροδίτης-Δία επίσης θα σας ευνοήσει σε ταξίδια και ευχάριστες επαφές ή προτάσεις. Στις 02.07 επίσης το τρίγωνο Ερμή-Κρόνου θα βοηθήσει κάποιους από εσάς να έχετε επιτυχία σε κάποια συμφωνία ωστόσο των τελευταίων ημερών θα πρέπει να είστε αρκετά προσεκτικοί με το τετράγωνο Άρν-Πλούτωνα και να αποφύγετε εντάσεις σε καριέρα και συνεργασίες.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο στον Καρκίνο και πολλοί ίσως να ασχοληθείτε με κάποια νομικά θέματα της καριέρας σας ή ένα επαγγελματικό ταξίδι ενώ ο Ερμής στους Διδύμους μαζί με την Αφροδίτη θα ευνοήσουν επαφές και συμφωνίες για οικονομικά θέματα. Στις 02.07 το τρίγωνο Ερμή-Κρόνου θα σας βοηθήσει να επιλύσετε θέματα κληρονομικά ή οφειλές ωστόσο των τελευταίων ημερών του ζωδίου σας προσέχετε με το τετράγωνο Άρν-Πλούτωνα τις επαφές σας με το περιβάλλον σας και μέσα στην εργασία σας ώστε να αποφύγετε εντάσεις αλλά και μικροατυχήματα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Αυτή την εβδομάδα ο Ήλιος στον Καρκίνο θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με κάποιες τακτοποιήσεις σε οικονομικά ή νομικά θέματα ενώ ο Ερμής με την Αφροδίτη θα σας βοηθήσει να έχετε θετικές επαφές με συνεργάτες. Το τέλος του ζωδίου σας θα πρέπει με το τετράγωνο Άρν-Πλούτωνα να προσέξετε εντάσεις που ίσως να δημιουργηθούν στα οικονομικά σας αλλά και σε έξοδα που θα πρέπει να κάνετε.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο στον Καρκίνο και θα δώσετε περισσότερη προσοχή σε σχέσεις και συνεργασίες ενώ το εξάγωνο Άρν-Κρόνου ίσως να σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε κάποιες οικονομικές εκκρεμότητες πιο θετικά. Στις 02.07 επίσης το τρίγωνο Ερμή-Κρόνου ίσως να σας φέρει κάποια έσοδα ή να κάνετε κάποια συμφωνία για να τακτοποιήσετε οικονομικά θέματα ωστόσο των τελευταίων ημερών προσέχετε με το τετράγωνο Άρν-Πλούτωνα να μην είστε απόλυτοι στις συνεργασίες σας αλλά να αποφύγετε και εντάσεις.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή και την Αφροδίτη στους Διδύμους σε ένα ευνοϊκό ζωδίο για εσάς και θα έχετε καλή διάθεση ενώ ίσως να έχετε και τη δυνατότητα να δημιουργήσετε ή να διασκεδάσετε. Στις 02.07 το τρίγωνο επίσης Ερμή-Κρόνου ίσως να σας ευνοήσει επίσης να κλείσετε μια συμφωνία ωστόσο καλύτερα θα είναι να ενημερωθείτε και για τις οικονομικές λεπτομέρειες. Επίσης το τετράγωνο Άρν-Πλούτωνα ίσως να σας εκνευρίσει με πληροφορίες και συζητήσεις για θέματα από το παρελθόν ίσως και με τα αδέρφια σας.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ήλιο στον Καρκίνο και ίσως να ασχοληθείτε περισσότερο με την καθημερινότητά σας αλλά και με την ενασχόληση βελτίωσης των αναγκών σας ενώ ο Ερμής και η Αφροδίτη στους Διδύμους θα σας ωθήσουν να έχετε επαφές με συνεργάτες αλλά και να κάνετε κάποιες προσκλήσεις στο σπίτι σας. Στις 02.07 το τρίγωνο Ερμή-Κρόνου ίσως να σας βοηθήσει να βάλετε σε μια τάξη θέματα που εκκρεμούν στη ζωή σας ή να αποκαταστήσετε κάποια σχέση σας ωστόσο των τελευταίων ημερών προσέχετε με το τετράγωνο Άρν-Πλούτωνα εντάσεις με φιλικά σας πρόσωπα, δανεισμούς αλλά και έξοδα που ίσως κάνετε παρορμητικά και θα το μετανιώσετε.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δύσκολο

A	P	A	X	A	Σ	Τ	Σ	Ι	Β	Ο	Σ
N	Α	Σ	Ο	Τ	N	Υ	V	Ο	M	Α	Σ
A	Σ	Α	Ρ	Ι	Σ	Α	Ρ	Ι	Σ	Α	Ρ
I	V	I	Δ	Ε	Ι	Δ	Ε	Ι	Δ	Ε	Ι
I	V	I	K	Ε	Ι	P	Ι	M	Ι	Σ	Α
T	E	T	A	B	Ε	Ι	V	Ε	Ι	Σ	Α
N	Α	Σ	Α	N	T	Α	Σ	Α	Ρ	Ι	Σ
I	O	P	Α	Σ	Α	Σ	Α	Ρ	Ι	Σ	Α
I	T	I	B	Ι	H	K	I	V	Α	Σ	Α
A	P	Α	Π	Σ	Α	Π	Σ	Α	Ρ	Ι	Σ
K	A	K	Π	M	Ι	O	A	I	X	O	Σ
I	P	I	O	Y	Θ	Ι	Π	Σ	Α	Ρ	Ι
Σ	O	Α	Β	Ε	Ο	Κ	Α	Ι	Α	Ρ	Ι