Υγεία / Διατροφή

Κήλη: Τι πρέπει να κάνετε για να μειώσετε τις πιθανότητες εμφάνισης

Σπανιότερα, η κήλη μπορεί να εκδηλωθεί και σε άλλα όργανα (ουροδόχο κύστη, ωοθήκη), ανάλογα με το σημείο της κοιλιακής χώρας στο οποίο βρίσκεται.

Η εκδήλωσή της συνοδεύεται κάποιες φορές από πόνο ή ενόχληση. Βασικοί υπαίτιοι θεωρούνταν μέχρι πρόσφατα η βαριά χειρωνακτική εργασία ή το να σηκώσει κανείς μεγάλο βάρος. Οι ειδικοί θεωρούν όμως πλέον, ότι η εμφάνιση κήλης σχετίζεται με τη σωματική κατασκευή του καθενός, η οποία μπορεί να ευνοεί τη δημιουργία της. Από τη στιγμή που διαγνωστεί, η κήλη πρέπει να αντιμετωπίζεται. Αν βρίσκεται σε πολύ αρχικό στάδιο, ο γιατρός μπορεί να σας συστήσει απλή παρακολούθηση. Η επέμβαση μπορεί να προγραμματιστεί ακόμα και για κάποιους μήνες αργότερα, αφού μία κήλη σπάνια έχει το χαρακτήρα του επείγοντος περιστατικού.

Αυτό που θα καθορίσει το πόσο σοβαρή είναι και το πόσο άμεσα θα πρέπει να γίνει επέμβαση δεν είναι το μέγεθος της κήλης. Μία μεγάλη κήλη μπορεί να μη χρειάζεται άμεση χειρουργική αντιμετώπιση όταν είναι ανατάξιμη και όταν δεν προκαλεί ιδιαίτερο πόνο. Αντίθετα, είναι πιθανό να πρέπει να γίνει άμεσα επέμβαση σε μία μικρή, μη ανατάξιμη κήλη, αφού υπάρχει ο κίνδυνος της περίσφιξης.

Αντιμετωπίστε τη δυσκοιλιότητα

Ένα μεγάλο ποσοστό ατόμων που έχουν πρόβλημα δυσκοιλιότητας εμφανίζουν και κήλη, λόγω της πίεσης που ασκούν στον εαυτό τους προκειμένου να ενεργηθούν. Αν έχετε ανάλογο πρόβλημα, εμπλουτίστε το καθημερινό σας διαιτολόγιο με φρούτα, τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες και πολύ νερό.

Αποφεύγετε τα βάρη

Η άρση βαρέων αντικειμένων και η βαριά χειρωνακτική εργασία αυξάνουν τις πιθανότητες δημιουργίας κήλης. Αν δεν μπορείτε να κάνετε διαφορετικά, λόγω της φύσης της δουλειάς σας, προσπαθήστε τουλάχιστον να αποφεύγετε να σηκώνετε βάρη στις άλλες δραστηριότητές σας.

Γυμναστείτε

Η άσκηση θα ενδυναμώσει το κοιλιακό τοίχωμα, κάνοντάς το λιγότερο ευάλωτο απέναντι στην αύξηση της ενδοκοιλιακής πίεσης. Ένα γυμνασμένο σώμα, εξάλλου, αντιμετωπίζει πιο αποτελεσματικά οποιαδήποτε «απειλή».

Κόψτε το κάπνισμα

Ο χρόνιος βήχας, χαρακτηριστικός στους καπνιστές, αυξάνει την ενδοκοιλιακή πίεση, με αποτέλεσμα να δημιουργεί συνθήκες για εμφάνιση κήλης ή να επιδεινώνει μία κήλη που ήδη υπάρχει.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Από την αρχή της εβδομάδας η Αφροδίτη θα περάσει στον Καρκίνο και ίσως να ασχοληθείτε περισσότερο με το σπίτι σας ενώ κάποιοι ίσως να καταφέρετε να ξεκουραστείτε σε ένα πατρικό εξοχικό.Κάποιοι θα έχετε επαφές και επικοινωνία με την οικογένειά σας με τον Ήλιο και τον Ερμή στον Καρκίνο. Το τρίγωνο του με τον Δία στο ζώδιό σας στις 23.04 ίσως να σας φέρει κάποιες ευχάριστες συγκυρίες και συναντήσεις.Το τετράγωνο Αφροδίτης-Δία προς το τέλος της εβδομάδας ακόμη και αν θα είναι για να περάσετε όμορφα.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη στον Καρκίνο και θα νιώσετε αρκετά ευδιάθετοι ενώ θα έχετε και αρκετές συναισθηματικές επικοινωνίες με το περιβάλλον σας ενώ ίσως να κάνετε και νέες γνωριμίες.Ο Άρης στο ζώδιό σας θα σας κάνει ίσως πιο δυναμικούς και αποφασιστικούς ενώ ο Δίας θα συνεχίσει να σας προστατεύει από τη θέση που βρίσκεται στον Κριό. Ίσως να έχετε κάποια βοήθεια ή έσοδα και θα μπορέσετε να κάνετε κάποιες τακτοποιήσεις στις 23.07 με το τρίγωνο Ερμή-Δία.Το τετράγωνο Αφροδίτης-Δία στο τέλος της εβδομάδας αποφύγετε να κοινοποιείτε στο περιβάλλον σας κάποια σχέδιά σας.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη να περνάει στον Καρκίνο και θα ευνοήσει αρκετά τα οικονομικά σας αλλά ίσως να σας φέρει και κάποια συναισθηματική ικανοποίηση ενώ ο Δίας στον Κριό θα συνεχίσει να σας ευνοεί και να σας υποστηρίζει σε νέα ξεκινήματα αλλά να έχετε υποστήριξη από κάποια φιλικά σας πρόσωπα. Το τρίγωνο του με τον Δία στις 23.07 ίσως να σας φέρει χαρούμενες επαφές με φιλικά σας πρόσωπα αλλά ίσως και κάποιες προτάσεις.Το τέλος της εβδομάδας αποφύγετε κάποιες υπερβολές σε έξοδα με το τετράγωνο Αφροδίτης-Δία σε σχέση με κάποια φιλικά σας πρόσωπα ή υποχρεώσεις ή για να περάσετε όμορφα.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Από την αρχή της εβδομάδας η Αφροδίτη θα περάσει στο ζώδιό σας και θα έχετε περισσότερη διάθεση,θα ομορφύνετε αλλά θα έχετε και ευχάριστες επαφές με το περιβάλλον σας ενώ και ο Ήλιος με τον Ερμή στο ζώδιό σας θα σας φέρει αρκετή επικοινωνία. Το τρίγωνο του με τον Δία από τον Κριό στις 23.07 ίσως να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε θέματα οικονομικά και επαγγελματικά ή να έχετε κάποια έσοδα.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Από την αρχή της εβδομάδας η Αφροδίτη θα περάσει στον Καρκίνο και μαζί με τον Ήλιο και τον Ερμή στον ίδιο χώρο ίσως να έχετε κάποιες μυστικές επαφές ωστόσο κάποιοι από εσάς με τον Άρη στον Ταύρο και τον τομέα της καριέρας σας ίσως να έχετε αρκετή ένταση σε θέματα της καριέρας σας ή εντάσεις στις σχέσεις σας. Το τρίγωνο Ερμή-Δία στις 23.04 ίσως να σας δώσει μια ευκαιρία ,μια συμφωνία οικονομική αλλά και ένα ταξίδι που θα σας αναζωογονήσει.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Από την αρχή της εβδομάδας η Αφροδίτη θα βρίσκεται στον Καρκίνο και θα ευνοήσει τους στόχους σας αλλά και την επαφή σας με φίλους ενώ ο Ήλιος με τον Ερμή στον ίδιο χώρο θα σας δώσουν πολλές επικοινωνίες ,συζητήσεις και συμφωνίες με φιλικά σας πρόσωπα ή ομάδες . Με το τρίγωνο Ερμή-Δία στις 23.04 ενώ και ο Ήλιος την ίδια ημέρα που θα περάσει στον Λέοντα θα σας φωτίσει και θα σας αναζωογονήσει εσωτερικά.Το τετράγωνο Αφροδίτη-Δία προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να χρειαστεί να αποφύγετε υπερβολές αλλά να μην επενδύσετε απόλυτα σε υποσχέσεις που θα σας δώσουν.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Αφροδίτη να περνάει στο ζώδιο του Καρκίνου μαζί με τον Ήλιο και τον Ερμή που θα βρίσκονται εκεί και ίσως να έχετε αρκετές συζητήσεις,επαφές ή συμφωνίες σε θέματα της καριέρας σας. Το τρίγωνο του με τον Ερμή στις 23.04 από το ζώδιο του Λέοντα ίσως να σας δώσει κάποια επιτυχία ή ικανοποίηση σε κάποια σχέδιά σας. Την ίδια ημέρα ο Ήλιος θα περάσει στον Λέοντα και θα ευνοηθεί η επαφή σας με φιλικά σας πρόσωπα ενώ κάποιοι ίσως παρά τις κάποιες υπερβολές που θα κάνετε σε κάποιες προσπάθειές σας με το τετράγωνο Αφροδίτης-Δία θα έχετε θετικά αποτελέσματα σε ότι κι αν επιχειρήσετε.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη να περνάει στον Καρκίνο σε ένα φιλικό ζώδιο για εσάς και κάποιοι ίσως να ξεκινήσετε τις διακοπές σας ενώ και ο Ήλιος με τον Ερμή στον ίδιο χώρο ίσως να έχει ήδη ευνοήσει κάποιους από εσάς να κάνετε ταξίδια,διακοπές αλλά και θετικές επικοινωνίες ή συμφωνίες. Το τρίγωνο Ερμή-Δία στις 23.07 θα σας ευνοήσει σε επαγγελματικά θέματα ή κάποια οικονομική συμφωνία ενώ ο Ήλιος περνώντας την ίδια ημέρα στον Λέοντα και τον τομέα της καριέρας σας θα δώσει περισσότερη έμφαση.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η Αφροδίτη θα περάσει στον Καρκίνο από την αρχή της εβδομάδας και θα ευνοηθείτε αρκετά στα οικονομικά σας ενώ ο Ήλιος και ο Ερμής στον ίδιο χώρο ίσως να σας ωθήσει να κάνετε κάποιες τακτοποιήσεις ή να έχετε κάποια εύνοια από συνεργάτες. Το τρίγωνο Ερμή-Δία στις 23.07 θα σας δώσει κάποια ευχαρίστηση ή κάποια επαγγελματική συνεργασία.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η Αφροδίτη από την αρχή της εβδομάδας θα περάσει στον Καρκίνο και θα βελτιώσει αρκετά τις σχέσεις και τις συνεργασίες σας ενώ και ο Ήλιος με τον Ερμή θα σας φέρει αρκετές επαφές ενώ κάποιοι με το τρίγωνο Ηλίου-Ποσειδώνα ίσως να σας φέρει ίσως και κάποια συμφωνία ή συνεργασία. Στο τρίγωνο που θα σχηματίσει με τον Δία στις 23.07 θα σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε θέματα καθημερινότητας και οικονομικές εκκρεμότητες αλλά και κάποια αγοραπωλησία .

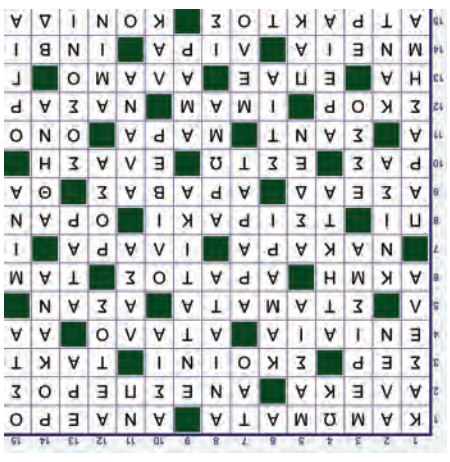
Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη στον Καρκίνο και πολλοί θα θελήσετε να βελτιώσετε την καθημερινότητά σας,να ξεκουραστείτε αλλά να προσέξετε και περισσότερο τη διατροφή σας ενώ ο Ήλιος με τον Ερμή στον Καρκίνο ίσως να σας φέρει σε επαφή με την οικογένειά σας ή να καταφέρετε να τακτοποιήσετε κάποιες υποχρεώσεις σας. Το τρίγωνο του Ερμή με τον Δία στις 23.07 θα σας βοηθήσει αν θελήσετε να κάνετε κάποια ευνοϊκή συνεργασία. Την ίδια ημέρα θα περάσει και ο Ήλιος στον Λέοντα και επίσης θα ευνοήσει νέες γνωριμίες και συνεργασίες ωστόσο με το τετράγωνο Αφροδίτης-Δία στο τέλος της εβδομάδας αποφύγετε υπερβολές σε έξοδα.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη στον Καρκίνο που θα σας δώσει περισσότερη συναισθηματική κάλυψη ,εύνοια στα οικονομικά σας αλλά και τη δυνατότητα να περάσετε όμορφα και να πάρετε αρκετή στήριξη από το περιβάλλον σας ενώ και ο Άρης στον Ταύρο θα σας φέρει σε αρκετές επαφές με το περιβάλλον σας. Το τετράγωνο Αφροδίτης-Δία στο τέλος της εβδομάδας αποφύγετε να κάνετε παρορμητικά έξοδα για να ικανοποιήσετε κάποιες ανάγκες σας.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



Δύσκολο

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

Εύκολο

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