

Υγεία / Διατροφή

Οι γυναίκες κινδυνεύουν περισσότερο από καρδιακή αρρυθμία, σύμφωνα με μελέτη



Μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα καταρρίπτει την καθιερωμένη άποψη ότι οι άνδρες αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο από τις γυναίκες για κολπική μαρμαρυγή (τη συχνότερη καρδιακή αρρυθμία). Οι γυναίκες κινδυνεύουν περισσότερο από καρδιακή αρρυθμία, σύμφωνα με μελέτη. Η μελέτη συμπέρανε για πρώτη φορά ότι τελικά, αν ληφθεί υπόψη ο κρίσιμος παράγοντας του ύψους, οι γυναίκες κινδυνεύουν έως κατά 50% περισσότερο.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την καθηγήτρια Κριστίν 'Αλμπερτ του Τμήματος Καρδιολογίας του Ινστιτούτου The Smidt Heart Institute στο Ιατρικό Κέντρο Cedars-Sinai του Λος 'Αντζελες, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό καρδιολογικό περιοδικό «JAMA Cardiology», ανέλυσαν στοιχεία της περιόδου 2020-21 για 25.199 άτομα άνω των 50 ετών (μέση ηλικία τα 67 έτη), χωρίς ιστορικό αρρυθμίας ή καρδιαγγειακής νόσου, στο πλαίσιο της μελέτης VITAL Rhythm Trial. Στη διάρκεια της έρευνας συνέβησαν 900 περιστατικά κολπικής μαρμαρυγής, με ποσοστό 4% στο σύνολο των ανδρών και 3,2% των γυναικών.

«Η μελέτη μας δείχνει, απρόσμενα, ότι αν ένας άνδρας και μια γυναίκα έχουν το ίδιο ύψος, τότε η γυναίκα είναι πολύ πιθανότερο να εμφανίσει κολπική μαρμαρυγή. Τώρα πρέπει να κατανοήσουμε γιατί συμβαίνει αυτό στις γυναίκες», δήλωσε η Δρ. 'Αλμπερτ.

Η βασική διαπίστωση είναι ότι όσο ψηλότερος είναι κάποιος, τόσο περισσότερο κινδυνεύει από αυτή τη συχνότερη μορφή καρδιακής αρρυθμίας. Επειδή οι άνδρες είναι γενικά ψηλότεροι, είχε εσφαλμένα επικρατήσει η άποψη ότι κινδυνεύουν περισσότερο.

Μολοντί συνολικά οι γυναίκες (ως κατά μέσο όρο πιο κοντές) έχουν χαμηλότερα ποσοστά καρδιακής αρρυθμίας σε σχέση με τους άνδρες, είναι πιθανότερο να πάθουν σοβαρότερες επιπλοκές όπως εγκεφαλικό, καρδιακή ανεπάρκεια ή πρόωρο θάνατο. Μέτρα πρόληψης είναι η διατήρηση υγιούς βάρους, ο έλεγχος της αρτηριακής πίεσης, ο περιορισμός της κατανάλωσης αλκοόλ και η μέτριας έντασης σωματική άσκηση.

Ο κίνδυνος κολπικής μαρμαρυγής αυξάνεται με την ηλικία. Η υπέρταση, που επίσης γίνεται συχνότερη όσο οι άνθρωποι μεγαλώνουν, ευθύνεται για περίπου μία στις πέντε περιπτώσεις καρδιακής αρρυθμίας. Καθώς ο γενικός πληθυσμός γερνάει αλλά και τείνει να γίνει ψηλότερος, περισσότεροι άνθρωποι αναμένεται να διαγνωστούν με την εν λόγω πάθηση, σύμφωνα με τους ερευνητές.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Το τρίγωνο Ερμή-Άρη ίσως να σας φέρει νέες προτάσεις και επαφές με συνεργάτες ενώ με την αναδρομή του Ερμή στις 10.09 ίσως να πρέπει να επανεξετάσετε κάποιες συνεργασίες σας αλλά πολλοί θα έχετε και συναντήσεις και προτάσεις από πρόσωπα που είχατε συνεργαστεί και στο παρελθόν. Η Πανσέληνος στους Ιχθύς την ίδια ημέρα ίσως να φέρει κάποιο τρέξιμο για κάποιους από εσάς αλλά και εκνευρισμό για κάποιες εκκρεμότητες από την εργασία σας ωστόσο κάποιος θα έχετε κάποια ξαφνικά έσοδα και μαζί με το τρίγωνο Ηλίου-Ουρανού στις 11.09 θα βρείτε λύσεις σε θέματα οικονομικά.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Ο Ερμής στον Ζυγό ίσως να φέρει συζητήσεις για οικονομικά μέσα στην εργασία σας ή να κάνετε κάποια διαπραγμάτευση. Ωστόσο γυρίζοντας ο Ερμής ανάδρομος από τις 10.09 ίσως να επανεξετάσετε κάποιες προτάσεις αλλά ίσως να πάρετε και κάποια καθυστερούμενα από την εργασία σας ενώ η Πανσέληνος στους Ιχθύς την ίδια ημέρα ίσως να σας φέρει κάποιες ξαφνικές προτάσεις ή προσκλήσεις αλλά και κάποια ευκαιρία που ίσως να σας βοηθήσει να επιλύσετε κάποια προβλήματά σας στην καριέρα σας. Επίσης το τρίγωνο Ηλίου-Ουρανού στις 11.09 επίσης ίσως να σας φέρει ευκαιρίες για διασκέδαση με φιλικά σας πρόσωπα.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ο Άρης στο ζώδιό σας ίσως να σας κάνει πιο νευρικούς και ανυπόμονους ενώ κάποιος ίσως να κάνει νέα ξεκινήματα σε χόμπι ή δραστηριότητες που ίσως να αναθεωρήσετε από τις 10.09 και μετά που ο Ερμής στον Ζυγό θα γυρίσει ανάδρομος. Η Πανσέληνος τους Ιχθύς την ίδια ημέρα θα μπορούσε να σας φέρει κάποιες ευκαιρίες σε επαγγελματικό αλλά και οικογενειακό επίπεδο αρκεί να είστε σε θέση να τις διακρίνετε.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ο Άρης στο ζώδιό σας ίσως να σας κάνει πιο νευρικούς και ανυπόμονους ενώ κάποιος ίσως να κάνει νέα ξεκινήματα σε χόμπι ή δραστηριότητες που ίσως να αναθεωρήσετε από τις 10.09 και μετά που ο Ερμής στον Ζυγό θα γυρίσει ανάδρομος. Η Πανσέληνος τους Ιχθύς την ίδια ημέρα θα μπορούσε να σας φέρει κάποιες ευκαιρίες σε επαγγελματικό αλλά και οικογενειακό επίπεδο αρκεί να είστε σε θέση να τις διακρίνετε.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ο Άρης από τους Διδύμους θα σας προσφέρει τη δυνατότητα να περάσετε όμορφα με φιλικά σας πρόσωπα ή να κάνετε κάποια συνεργασία με κάποια ομάδα ενώ ο Ερμής στον Ζυγό ίσως να φέρει συναντήσεις και συζητήσεις με το περιβάλλον σας ωστόσο από τις 10.09 που θα γυρίσει ανάδρομος καλύτερα θα είναι να μην κάνετε συμφωνίες αλλά να μην βάλετε και υπογραφές. Η Πανσέληνος στους Ιχθύς ίσως να σας φέρει κάποια ικανοποίηση από την καριέρα σας ή να έχετε κάποια ξαφνική πρόταση που θα σας ικανοποιήσει ωστόσο ίσως να έχετε και κάποια έντονα συναισθηματικά ξεσπάσματα. Το τρίγωνο επίσης Ηλίου-Ουρανού στις 11.09 ίσως να σας φέρει κάποια ξαφνικά έσοδα και ικανοποίηση.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ο Άρης στους Διδύμους θα σας δημιουργήσει αρκετό τρέξιμο στην καριέρα σας ενώ με τον Ερμή ανάδρομο από τις 10.09 θα πρέπει να προσέξετε οικονομικές συμφωνίες που θα κάνετε στην καριέρα σας ή με κάποιους συνεργάτες σας. Η Πανσέληνος στους Ιχθύς την ίδια ημέρα και τον τομέα των σχέσεων και των συνεργασιών σας ίσως να σας φέρει κάποια ξαφνική ευκαιρία για συνεργασία και θα πρέπει να είστε αρκετά ψύχραιμοι ώστε να την αξιοποιήσετε. Επίσης το τρίγωνο Ηλίου-Ουρανού στις 11.09 ίσως να σας δώσει την ευκαιρία να πραγματοποιήσετε κάποια ιδέα σας.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ο Ερμής θα βρίσκεται στο ζώδιό σας και ίσως να θελήσετε να πάρετε κάποιες αποφάσεις για κάποια σχέδιά σας ωστόσο από τις 10.09 που θα γυρίσει ανάδρομος ίσως να έχετε δεύτερες σκέψεις, να χρειαστεί να επανεξετάσετε αλλά να έχετε και κάποιες καθυστερήσεις. Η Πανσέληνος την ίδια ημέρα στους Ιχθύς ίσως να σας φέρει μια κόπωση μέσα στην καθημερινότητα ωστόσο ίσως να έχετε και κάποιες ξαφνικές προτάσεις για εργασία που ίσως να σας μπερδέψουν ενώ ο Άρης από τους Διδύμους θα σας ευνοήσει σε σπουδές, ταξίδια και κάποια σχέδιά σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ο Ερμής θα βρίσκεται στον Ζυγό και τον 12ο σας οίκο και θα πρέπει να προσέξετε κάποιες παρασκηνιακές ενέργειες ή κάποιο κουτοπολιό ωστόσο ίσως να σας απασχολήσει και κάποια επαφή ή θέμα από το παρελθόν αλλά και οικονομικές εκκρεμότητες και αυτό ίσως να τονιστεί περισσότερο με την αναδρομή του Ερμή από τις 10.09. Μην πάρετε σημαντικές αποφάσεις για οικονομικά και μην υπογράψετε μέχρι το τέλος του μήνα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ο Ερμής στον Ζυγό ίσως να σας φέρει σε επαφές με φίλους ή κάποια ομάδα ενώ με την αναδρομή του ίσως να σας φέρει και συναντήσεις με άτομα ή συνεργάτες που είχατε καιρό να δείτε ή να επανεξετάσετε κάποια συνεργασία. Ο Άρης στους Διδύμους ίσως να φέρει σε κάποιους από εσάς εντάσεις στην καριέρα σας και αρκετό τρέξιμο ενώ η Πανσέληνος στους Ιχθύς ίσως να σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε κάποια σχέδιά σας και να έχετε μια ξαφνική πρόταση ή εξέλιξη σε κάποια εργασία.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ο Ερμής στον Ζυγό ίσως να φέρει κάποιες συζητήσεις και συναντήσεις για κάποιες επαγγελματικά σας σχέδια ωστόσο από τις 10.09 και μετά που θα γυρίσει ανάδρομος μην πάρετε σημαντικές αποφάσεις στην καριέρα σας ενώ ίσως να έχετε και κάποιες καθυστερήσεις που μαζί με τον Άρη στους Διδύμους και κάποια ένταση που ίσως να έχετε στον τομέα εργασίας σας και την καθημερινότητα θα σας πιέσουν λίγο τα νεύρα. Ωστόσο η Πανσέληνος την ίδια ημέρα στους Ιχθύς σε τρίγωνο με τον Ουρανό θα σας φέρουν ξαφνικά νέα ή ευχάριστες ξαφνικές προτάσεις και συναντήσεις.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ο Ερμής στον Ζυγό θα ευνοήσει τα σχέδιά σας και κάποιες συμφωνίες με το εξωτερικό ωστόσο εάν είναι να τακτοποιήσετε κάποιες υποθέσεις σας ή να υπογράψετε κάτι σημαντικό κάντε το μέχρι και τις 09.09 αφού ο Ερμής θα γυρίσει ανάδρομος στις 10.09 και ίσως φέρει καθυστερήσεις. Η Πανσέληνος στους Ιχθύς την ίδια ημέρα σε τρίγωνο με τον Ουρανό ίσως να σας φέρει κάποια έσοδα που θα σας διευκολύνουν σε θέματα οικογενειακά ενώ το τρίγωνο του Ηλίου με τον Ουρανό στις 11.09 ίσως να σας φέρει κάποια ξαφνική εύνοια από συνεργάτες.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ο Ερμής από τον Ζυγό ίσως να σας φέρει συζητήσεις για οικονομικά θέματα και οφειλές ωστόσο μην υπογράψετε κάτι σημαντικό μετά τις 10.09 που θα έχει γυρίσει ανάδρομος. Επίσης καλό θα είναι να τακτοποιήσετε οικονομικές υποχρεώσεις μέχρι εκείνη την ημερομηνία. Η Πανσέληνος στο ζώδιό σας επίσης στις 10.09 ίσως να σας φέρει κάποια ξαφνικά νέα ή κάποια ξαφνική ευκαιρία και καλό θα είναι να παραβλέψετε κάποια ένταση για να είστε σε θέση να πάρετε κάποια ευκαιρία.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

