

**Υγεία / Διατροφή**

**Επαναλαμβανόμενες ουρολοιμώξεις στη μετεμμηνόπαυση: Τα «ένοχα» βακτήρια**

**Ε**ρευνητές στο Πανεπιστήμιο του Τέξας, στο Ντάλας, εντόπισαν συγκεκριμένα βακτήρια στην ουροδόχο κύστη που μπορεί να υποδεικνύουν ποιες μετεμμηνοπauσιακές γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς σε υποτροπιάζουσες λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος.

Διαπίστωσαν ότι τα οιστρογόνα μπορεί να παίζουν ρόλο στη μείωση αυτής της ευαισθησίας. «Βρήκαμε μια πολύ ισχυρή συσχέτιση μεταξύ των ευεργετικών βακτηρίων στην ουροδόχο κύστη και της χρήσης οιστρογόνων ορμονοθεραπείας σε μετεμμηνοπauσιακές γυναίκες», δήλωσε η Δρ. Nicole De Nisco, επίκουρη καθηγήτρια βιολογικών επιστημών στη Σχολή Φυσικών Επιστημών και Μαθηματικών.

«Τα οιστρογόνα είναι σημαντικά όχι μόνο στη ρύθμιση των αναπαραγωγικών διεργασιών, αλλά και στη διαμόρφωση του χημικού περιβάλλοντος ολόκληρου του σώματος. Όταν οι γυναίκες χάνουν αυτές τις ορμόνες, χάνουν και τα οφέλη τους».

Οι ερευνητές βρήκαν ισχυρή σύνδεση μεταξύ των λεγόμενων «καλών» βακτηρίων και των οιστρογόνων σε μετεμμηνοπauσιακές γυναίκες χωρίς ιστορικό ουρολοιμώξεων.

Οι λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος είναι από τις πιο κοινές βακτηριακές λοιμώξεις των ενηλίκων και επιβαρύνουν ιδιαίτερα την υγεία των γυναικών, καθώς πάνω από το 50% εμφανίζουν ουρολοίμωξη στη διάρκεια της ζωής τους. Η ηλικία αποτελεί έναν από τους ισχυρότερους παράγοντες κινδύνου για ουρολοίμωξη.

Οι ερευνητές εξέτασαν 75 μετεμμηνοπauσιακές γυναίκες που χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες:

- Όσες δεν είχαν ιστορικό ουρολοίμωξης.
  - Όσες είχαν υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις και είχαν συμπτώματα τη στιγμή της εξέτασης.
  - Όσες είχαν υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις αλλά δεν είχαν συμπτώματα κατά τη στιγμή της εξέτασης.
- Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι ουρολοιμώξεις και τα οιστρογόνα διαμορφώνουν την ομάδα όλων των μικροβίων -που ονομάζεται μικροβίωμα- που βρίσκονται στο ουροποιητικό και το γεννητικό σύστημα των μετεμμηνοπauσιακών γυναικών.

«Διαπιστώσαμε ότι οι γυναίκες με ιστορικό επαναλαμβανόμενων ουρολοιμώξεων αλλά επί του παρόντος αρνητικές σε ουρολοίμωξη, είχαν ένα μικροβίωμα με μικροοργανισμούς ικανούς να προκαλούν ασθένειες του ουροποιητικού συστήματος ενώ είχαν και λιγότερα καλά βακτήρια» είπαν οι ερευνητές.

Αντίθετα, πολλές από τις γυναίκες που λάμβαναν θεραπεία με οιστρογόνα δεν είχαν τα «κακά» βακτήρια στην κύστη τους.

Οι ερευνητές είπαν ότι η μεγαλύτερη ποσότητα οιστρογόνων στα ούρα, συσχετίζεται με την επικράτηση καλών βακτηρίων, όπως είναι οι γαλακτοβάκιλλοι, στο μικροβίωμα.

Διαπίστωσαν επίσης ότι το μικροβίωμα των γυναικών με υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις, περιείχε περισσότερα γονίδια αντίστασης στα αντιβιοτικά από αυτό των γυναικών χωρίς ιστορικό ουρολοίμωξης.

Τα γονίδια αντίστασης στα αντιβιοτικά μπορούν να ανταλλάσσονται μεταξύ των κυττάρων, επιτρέποντας την ταχεία εξάπλωση της αντίστασης μέσω ενός πληθυσμού βακτηρίων, καθιστώντας έτσι τις λοιμώξεις πιο δύσκολο να αντιμετωπιστούν.

Παρότι τα αντιβιοτικά είναι αποτελεσματικά στην καταπολέμηση των βακτηρίων που προκαλούν ασθένειες, οι ειδικοί τονίζουν ότι η συνταγογράφηση αντιβιοτικών όταν δεν χρειάζονται -κάτι που αυξάνει την μικροβιακή αντοχή και την αντίσταση στα αντιβιοτικά- αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στη θεραπεία των ουρολοιμώξεων. Οι ειδικοί τονίζουν ότι πρέπει να δοθεί μεγαλύτερη βαρύτητα σε άλλες θεραπείες, όπως είναι τα προβιοτικά και τα οιστρογόνα.

**Οροσκόπια**

**Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈**

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε αρκετές κοινωνικές υποχρεώσεις με το ταίρι σας και θα έχετε την ευκαιρία να βγείτε ενώ προς το Σαββατοκύριακο θα έχετε κάποια πρόσκληση για έξοδο που θα σας αναζωογονήσει. Οι αδέσμευτοι θα βγείτε έξω και θα διασκεδάσετε και κάποιοι ίσως να σταθεροποιήσετε κάποια γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ενώ προς το Σαββατοκύριακο θα πάρετε μια ξαφνική αισθηματική ικανοποίηση.

**Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉**

Το Σαββατοκύριακο θα είναι αρκετά θετικό αφού το τρίγωνο Ερμή-Ουρανού ίσως να σας φέρει ξαφνικά έσοδα, ξαφνική ικανοποίηση αλλά ίσως και ένα ταξίδι που θα σας αναζωογονήσει. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας και ίσως να πάνετε και κάποιο ταξίδι ενώ κάποιοι θα καταφέρουν να βρουν τις ισορροπίες σας ανάμεσα στην εργασία και την οικογένεια. Οι αδέσμευτοι θα έχετε επαφές με πρόσωπα αγαπημένα από μακριά ίσως να κάνετε κάποιο ταξίδι κι εσείς ενώ κάποιοι θα έχετε ξαφνικές ευχάριστες εξελίξεις με ένα πρόσωπο που σας ενδιαφέρει.

**Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊**

Το τέλος της εβδομάδας θα είναι αρκετά θετικό αφού ίσως να έχετε κάποια ξαφνική εύνοια από συνεργάτες αλλά ίσως και κάποια ξαφνικά έσοδα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να καταφέρουν να κανονίσουν ένα ταξίδι με το ταίρι σας εάν κάνετε καλή οργάνωση ενώ προς το τέλος της εβδομάδας θα έχετε επαφές με πρόσωπα της οικογένειάς σας αλλά και τα αδέρφια σας και θα περάσετε όμορφα. Οι αδέσμευτοι θα είστε αρκετά γοητευτικοί και θελκτικοί ωστόσο δώστε χρόνο σε γνωριμίες που ίσως κάνετε τώρα ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και ξαφνικές συναντήσεις με πρόσωπα από το παρελθόν.

**Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋**

Το τρίγωνο Ερμή-Ουρανού προς το τέλος της εβδομάδας θα σας ικανοποιήσει αρκετά με κάποια πληροφορία που θα πάρετε αλλά και με κάποια ξαφνικά έσοδα που ίσως να έχετε από τα αδέρφια σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με το ταίρι σας και κάποιοι ίσως να συζητήσετε και για επισήμοποίηση εάν δεν την έχετε κάνει ακόμη ενώ προς το τέλος της εβδομάδας θα πάρετε μια ξαφνική ικανοποίηση ή θα διασκεδάσετε με φίλους μετά από κάποια ξαφνική πρόσκληση. Οι αδέσμευτοι θα κάνουν νέες γνωριμίες ενώ προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να έχετε ξαφνικά μηνύματα ή ξαφνικές εξελίξεις στην ερωτική σας ζωή.

**Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌**

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με την καθημερινότητά σας και κάποιοι ίσως θα καταφέρουν να βάλουν μια τάξη ενώ ίσως να καταφέρουν να έρθουν και πιο κοντά με το ταίρι σας και τα παιδιά σας κάτι που είχε γίνει λίγο δύσκολο το τελευταίο διάστημα. Ωστόσο προσέχετε κάποια έξοδα που ίσως να μην είναι απαραίτητα ενώ προς το τέλος της εβδομάδας θα καταφέρουν να βρουν λύσεις με το ταίρι σας και μια αίσθηση χαράς και συναισθηματικής ικανοποίησης. Οι αδέσμευτοι ίσως να καταφέρουν να σταθεροποιήσουν μια ερωτική γνωριμία ενώ και προς το τέλος της εβδομάδας κάποιοι από εσάς θα πάρετε μια συναισθηματική ικανοποίηση.

**Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍**

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα καταφέρουν αυτή την εβδομάδα να ξεκουραστούν και να μείνουν περισσότερο σπίτι σας ίσως και μέσα από κάποια καλή οργάνωση που θα έχετε κάνει ενώ προς το τέλος της εβδομάδας θα περάσετε όμορφα με τα παιδιά σας. Οι αδέσμευτοι θα έχετε την ευκαιρία να φλερτάρουν και να κάνουν νέες γνωριμίες ενώ προς το Σαββατοκύριακο η ερωτική σας ζωή θα έχει ξαφνικές εξελίξεις.

**Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎**

Το τρίγωνο Ερμή-Ουρανού προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε εκκρεμότητες από το παρελθόν και φορολογικά ζητήματα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με το σπίτι και την οικογένειά σας και ίσως να έχετε και συζητήσεις με κάποιο άτομο μεγαλύτερο ή κάποιο γονέα σας και προς το τέλος της εβδομάδας ίσως βρείτε λύσεις ή θα έχετε κάποιες ξαφνικές ευχάριστες πληροφορίες ίσως και για κληρονομικά θέματα. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάποιες επιστροφές από το παρελθόν ωστόσο κάποιοι ίσως να καταφέρουν να σταθεροποιήσουν και κάποια νέα γνωριμία.

**Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏**

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με το ταίρι σας και ίσως θελήσετε να κάνετε και κάποια εκδρομή ενώ προς το τέλος της εβδομάδας ίσως ζήσετε ευχάριστες οικογενειακές στιγμές ενώ ίσως να βρεθούν και λύσεις σε κάποιο οικογενειακό πρόβλημα και να πάρετε κάποια συναισθηματική ικανοποίηση. Οι αδέσμευτοι θα έχετε επαφές και γνωριμίες ενώ προς το τέλος της εβδομάδας μια ξαφνική γνωριμία ή επικοινωνία-πρόσκληση θα σας ενθουσιάσει.

**Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐**

Το τέλος της εβδομάδας το τρίγωνο Ερμή-Ουρανού ίσως να σας φέρει κάποια ξαφνικά έσοδα από την εργασία σας ή ένα ξαφνικό δώρο. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα καταφέρουν να έρθουν πιο κοντά με το ταίρι σας ωστόσο ίσως να σας χαλάσει η διάθεση με κάποια θέματα του σπιτιού ή κάποια σχέδιά σας που ίσως να αναβληθούν. Ωστόσο κάποιοι προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να πάρετε ένα ξαφνικό δώρο από το ταίρι σας και θα πάρετε ικανοποίηση. Οι αδέσμευτοι ίσως κάνουν κάποια νέα γνωριμία αρκετά σοβαρή ενώ κάποιοι προς το τέλος της εβδομάδας ίσως κάνουν μια ξαφνική γνωριμία μέσα στην εργασία σας ή ίσως να έχετε μια ξαφνική συνάντηση με κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν.

**Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑**

Το τέλος της εβδομάδας με το τρίγωνο του Ερμή από το ζώδιό σας με τον Ουρανό ίσως να έχετε ξαφνικές προσκλήσεις αλλά και συναντήσεις με πρόσωπα από το παρελθόν. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας ενώ ίσως να συζητήσετε και για κάποιες εκκρεμότητες, θα πάρετε συναισθηματική στήριξη ενώ προς το τέλος της εβδομάδας κάποια θετική ξαφνική εξέλιξη με τα παιδιά σας θα σας ενθουσιάσει. Οι αδέσμευτοι θα κάνουν νέες γνωριμίες και κάποιοι από εσάς προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να ερωτευτείτε και κεραυνοβόλα.

**Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒**

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε ίσως με κάποια θέματα των παιδιών σας που ίσως να σας προβληματίσουν που θα επιλυθούν προς το τέλος της εβδομάδας. Οι αδέσμευτοι ίσως να καταφέρουν να προχωρήσουν σε σχέση με κάποια γνωριμία που έχετε κάνει ενώ κάποιοι ίσως να έχετε κάποια ξαφνική εξέλιξη σε μια ερωτική μυστική ιστορία.

**Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓**

Το τέλος ωστόσο της εβδομάδας θα κλείσει θετικά με το εξάγωνο Ερμή-Ουρανού που ίσως να σας φέρει κάποιες ξαφνικές πληροφορίες αλλά και ξαφνικές προσκλήσεις. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να κάνουν συζητήσεις με το ταίρι σας για κάποιους στόχους σας ωστόσο θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα και με φίλους αυτή την εβδομάδα. Οι αδέσμευτοι επίσης θα κοινωνικοποιηθείτε και θα βγείτε περισσότερο ενώ ίσως να κάνετε μια ξαφνική γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον που θα σας ενθουσιάσει και θα σας αναζωογονήσει.

**Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku**

**Εύκολο**

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

**Δύσκολο**

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

