

Υγεία / Διατροφή

Πως προσέχουμε την καρδιά μας στις γιορτές

**Π**αρά το εορταστικό κλίμα και την ευχάριστη διάθεση οι αλλαγές στις συνήθειες του τρόπου ζωής κατά την περίοδο των εορτών μπορεί να συνοδεύονται από υγιεινό-διαιτητικές παρεκτροπές που «κρύβουν» κινδύνους.

Η αυξημένη πρόσληψη θερμίδων, γλυκόζης, κρέατος, αλκοόλης και κατά περίπτωση η μείωση της σωματικής δραστηριότητας, μπορεί να αυξήσει το σωματικό βάρος, να απορρυθμίσει της τιμές σακχάρου στου ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη και βέβαια να απορρυθμίσει το συνολικό καρδιο-μεταβολικό «προφίλ». Όσον αφορά την πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων η προσοχή μας έχει στραφεί τα τελευταία χρόνια στη μείωση του συνολικού καρδιαγγειακού κινδύνου. Ο συνολικός καρδιαγγειακός κίνδυνος υπολογίζεται βάση έτοιμων εφαρμογών που λαμβάνουν υπόψη, την ηλικία, το φύλο, το κάπνισμα, την υπέρταση και τα επίπεδα χοληστερόλης. Αν υπάρχει τεκμηριωμένη καρδιαγγειακή νόσος ή ΣΔ για πάνω από 10 έτη ο καρδιαγγειακός κίνδυνος είναι πολύ υψηλός και απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή και πλέον επιθετική ρύθμιση-μείωση των παραγόντων κινδύνου.

Η μείωση του συνολικού καρδιαγγειακού κινδύνου επιτυγχάνεται με τη μείωση κάθε ενός ξεχωριστά παράγοντα κινδύνου ώστε συνολικά ο καρδιαγγειακός κίνδυνος να είναι μικρός. Είναι σημαντικό λοιπόν να αντιμετωπίσουμε το κάπνισμα, την υπέρταση, το ΣΔ και την υπερλιπιδαιμία. Ειδικά για την υπερλιπιδαιμία τα επίπεδα στόχου της LDL χοληστερόλης (ή διαφορετικά «οι φυσιολογικές τιμές») κρίνονται κατά περίπτωση ανάλογα με το συνολικό καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Ο καλύτερος διατροφικά τρόπος να επιτύχουμε ένα καλό λιπιδαιμικό προφίλ είναι η μεσογειακή δίαιτα, πλούσια σε όσπρια, ψάρια, ελαιόλαδο, φρούτα και λαχανικά. Είναι σημαντική επίσης η αποφυγή τροφών που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά οξέα και η κατανάλωση αλκοόλης να περιορίζεται σε λιγότερα από 100gr την εβδομάδα ή όχι πάνω από ένα ποτήρι την ημέρα. Ο ελεύθερος χρόνος των εορτών μπορεί επίσης να μας δώσει την ευκαιρία να ξεκινήσουμε κάποια δραστηριότητα που μπορεί να συμβάλει και στην απώλεια θερμίδων, και στη ρύθμιση του σωματικού βάρους όπως και στην τροποποίηση παραγόντων κινδύνου ιδιαίτερα των επιπέδων γλυκόζης ορού και των λιπιδίων. Οι εξετάσεις για τα επίπεδα των λιπιδίων περιλαμβάνουν μέτρηση της LDL χοληστερόλης, της HDL χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων και της απολιποπρωτείνης Β. Κυρίως μας ενδιαφέρει η LDL ή «κακή χοληστερόλη». Ανάλογα με το πόσους παράγοντες κινδύνου έχει ένας ασθενής θα πρέπει οι τιμές να είναι κάτω από 100 όταν είναι ενδιάμεσου κινδύνου, κάτω από 70 όταν είναι υψηλού κινδύνου και κάτω από 55 όταν είναι πολύ υψηλού κινδύνου ή έχει τεκμηριωμένη καρδιαγγειακή νόσο. Για τα τριγλυκερίδια όταν είναι αυξημένα >200mg/dl, συνήθως δίνουμε πρώτα φάρμακα για να αντιμετωπίσουμε την LDL χοληστερόλη και μόνο αν παραμένουν υψηλά δίνουμε και ειδικά φάρμακα για τα τριγλυκερίδια (φιβράτες). Τα τελευταία χρόνια έχει αναδειχθεί και ο ρόλος της λιποπρωτεΐνης Lp(a) στον καρδιαγγειακό κίνδυνο τα επίπεδα της οποίας καθορίζονται σε μεγάλο βαθμό γενετικά. Ατομα υψηλού κινδύνου πρέπει να μετρούνται τουλάχιστο μία φορά (υψηλά επίπεδα να θεωρούνται τιμές > 50mg/dl ή > 125nmol/L).

Η περίοδος ανάπαυσης των εορτών ίσως είναι λοιπόν η ευκαιρία να εξετάσουμε την υγεία μας, να αναθεωρήσουμε τους στόχους μας και τις συνήθειες του τρόπου ζωής και να υιοθετήσουμε τρόπους ζωής και διατροφής πλέον επωφελείς για την υγεία μας.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η σύνοδος Αφροδίτης-Πλούτωνα στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας πιέσει κάπως σε θέματα οικονομικά. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να λύσετε κάποια παρεξήγηση που είχατε με το ταίρι σας ενώ πολλοί θα βγει έξω για ψώνια ή θα έχετε προσκλήσεις και θα βιώσετε την μαγεία των ημερών. Ωστόσο των τελευταίων ημερών του ζωδίου σας αποφύγετε αντιπαραθέσεις με το ταίρι σας και ζήλειες. Οι αδέσμευτοι ίσως να επανεξετάσετε μια γνωριμία που έχετε κάνει και να βρείτε λύσεις ενώ κάποιοι ίσως να έχετε συναντήσεις με πρόσωπο από το παρελθόν που ίσως σας προβληματίσει.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Το τέλος της εβδομάδας με τη σύνοδο Αφροδίτης-Πλούτωνα ωστόσο θα σας βοηθήσει να πετύχετε έναν επαγγελματικό σας στόχο ή να κάνετε ένα ταξίδι. Ερωτικά οι δεσμευμένοι κάποιοι από εσάς θα ταξιδέψετε και θα συναντήσετε αγαπημένους σας ανθρώπους και κάποιοι θα έχετε τη δυνατότητα να νιώσετε πολύ συνδεδεμένοι με το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε συναντήσεις με πρόσωπα από το παρελθόν ωστόσο ίσως να κάνετε και μια πολύ δυνατή γνωριμία σε κάποιο ταξίδι ή μετακίνησή σας.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η σύνοδος της Αφροδίτης-Πλούτωνα στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας αγχώσει κάπως για τα οικονομικά σας αλλά και κάποιες οφειλές σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα κάνετε συζητήσεις για έσοδα που ίσως να έχει το ταίρι σας ωστόσο ίσως να θελήσετε να κάνετε και έναν προγραμματισμό για κάποιες υποχρεώσεις με φίλους που ίσως να πρέπει να τακτοποιήσετε λόγω των ημερών ενώ θα έχετε τη δυνατότητα να έρθετε πιο κοντά και να κάνετε πιο ισχυρή τη σχέση σας. Οι αδέσμευτοι θα είστε αρκετά ερωτικοί, κάποιοι ίσως να επανέλθετε σε ένα πρόσωπο από το παρελθόν και ίσως να βιώσετε και έντονο ερωτισμό.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα νιώσετε όμορφα με το ταίρι σας και ίσως να κάνετε και ένα ταξίδι σε κάποιο πατρικό σας ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας κάποιοι των τελευταίων ημερών ίσως να έχετε κάποια χειριστική συμπεριφορά από το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε επικοινωνία με κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν και κάποιοι ίσως να ζησετε ένα έντονο πάθος με μια εμμονική σχέση από το παρελθόν.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Προς το τέλος της εβδομάδας η σύνοδος Αφροδίτης-Πλούτωνα θα σας προβληματίσει αρκετά σε θέματα εργασίας αλλά και οικονομικές υποχρεώσεις. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε περισσότερο με την καθημερινότητά σας και υποχρεώσεις οικογενειακές ωστόσο ίσως να έχετε και κάποια βοήθεια οικονομική από την οικογένειά σας. Οι αδέσμευτοι κάποιοι θα έχετε τη δυνατότητα να κάνετε νέες γνωριμίες και να διασκεδάσετε ενώ κάποιοι ίσως να είστε κολλημένοι με ένα πρόσωπο από το παρελθόν.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα με το ταίρι σας και να νιώσετε όμορφα με τα παιδιά σας και κάποιοι ίσως να κάνετε και κάποιο ταξίδι σε ένα αγαπημένο σας μέρος ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να έχετε δυσκολία στις σχέσεις με τα παιδιά σας και κάποιες εμμονές που θα πρέπει να διαχειριστείτε. Οι αδέσμευτοι θα περάσετε ρομαντικά όπου κι αν βρίσκεστε με κάποια γνωριμία που θα κάνει ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας προσέχετε πείσματα και ζήλιες αλλά και μια ενόχληση που θα έχετε από πρόσωπο που ανήκει στο παρελθόν.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Προς το τέλος της εβδομάδας αποφύγετε εντάσεις με συνεργάτες αλλά και τις σχέσεις σας γενικότερα. Τέλος ο Δίας που ήδη έχει περάσει στον Κριό θα ευνοήσει εσάς των αρχικών ημερών σε συνεργασίες και προτάσεις. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με την οικογένειά σας και ίσως να θελήσετε να διευθετήσετε και κάποιες υποχρεώσεις μέσα στην καθημερινότητα ενώ ίσως να έρθει και κάποιο σας παιδί από μακριά λόγω των ημερών. Ωστόσο αποφύγετε εντάσεις προς το τέλος της εβδομάδας και προσπαθήστε να βρείτε λύσεις. Οι αδέσμευτοι θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε νέες γνωριμίες και να κάνετε και προσκλήσεις στο σπίτι και τον χώρο σας ωστόσο αποφύγετε επαφές με το παρελθόν και προσπαθήστε να κοιτάξετε περισσότερο στο μέλλον.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Προς το τέλος της εβδομάδας αποφύγετε συζητήσεις που ίσως να σας πιέσουν και προσπαθήστε να βρείτε λύσεις. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε αρκετά ευχάριστη ατμόσφαιρα με το ταίρι σας και τα παιδιά σας και θα βιώσετε έντονα την ατμόσφαιρα των ημερών ωστόσο αποφύγετε να είστε απόλυτοι προς το τέλος της εβδομάδας σε συζητήσεις με το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε ρομαντικές γνωριμίες και θα διασκεδάσετε ωστόσο αποφύγετε προς το τέλος της εβδομάδας συζητήσεις που σκοπό θα έχουν τον χειρισμό.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα πάρετε χαρά από τα παιδιά σας και από το ταίρι σας ενώ ίσως να πρέπει να ξοδέψετε και κάποια χρήματα για οικογενειακές υποχρεώσεις λόγω των ημερών ενώ ίσως να θελήσετε να επανεξετάσετε με το ταίρι σας τον οικογενειακό προϋπολογισμό. Οι αδέσμευτοι θα προτιμήσετε μάλλον να μείνετε σπίτι σας αυτές τις ημέρες και να προσκαλέσετε αγαπημένα σας άτομα ή φίλους που είχατε καιρό να δείτε. Επίσης ίσως να καλέσετε και κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν ενώ μόνο των αρχικών ημερών θα έχετε εύνοια σε νέες γνωριμίες.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Στο τέλος της εβδομάδας με τη σύνοδο Αφροδίτης-Πλούτωνα στο ζωδίο σας αποφύγετε κάποιες εντάσεις με κάποιο ανώτερο στην εργασία σας αλλά και με συνεργάτες. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να δείτε αγαπημένα σας πρόσωπα και φίλους και να περάσετε όμορφα με τα παιδιά σας ωστόσο αποφύγετε προστριβές και παράπονα με το ταίρι σας και τα παιδιά σας προς το τέλος της εβδομάδας. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε γνωριμίες ενώ ίσως να έχετε και επιστροφές από το παρελθόν ενώ προς το τέλος της εβδομάδας ίσως σε κάποια έξοδό σας να κάνετε μια πολύ έντονη γνωριμία.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε κάποιες καθυστερήσεις με θέματα των παιδιών σας ή ίσως να εμφανιστούν κάποιες οικονομικές υποχρεώσεις που δεν είχατε τακτοποιήσει στο παρελθόν ωστόσο με υπομονή θα βρείτε λύσεις. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε νέες γνωριμίες αλλά κάποιοι ίσως να αναπολήσετε και κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να είστε κάπως κουρασμένοι με καθυστερήσεις σε θέματα του σπιτιού ή κάποιες ανακατατάξεις που ίσως θέλετε να κάνετε με το ταίρι σας ωστόσο θα καταφέρετε να βρείτε λύσεις και να περάσετε όμορφα και οικογενειακά αυτές τις ημέρες. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε επιστροφές από το παρελθόν ωστόσο κάποιοι ίσως να ανακαλύψετε το ερωτικό ενδιαφέρον ενός φιλικού σας προσώπου.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

