

Υγεία / Διατροφή

Δεύτερο έμφραγμα: Πόσες ώρες εργασίας αυξάνουν τον κίνδυνο



Τα στοιχεία του Διεθνούς Γραφείου Εργασίας δείχνουν ότι περίπου ο ένας στους πέντε εργαζόμενους, παγκοσμίως, δουλεύει περισσότερες από 48 ώρες την εβδομάδα.

Οι άνδρες είναι πιθανότερο να εργάζονται πολύ περισσότερες ώρες από ό,τι οι γυναίκες (11% έναντι 2%). Σύμφωνα με νέα καναδική επιστημονική μελέτη, την πρώτη που κάνει αυτήν τη συσχέτιση, οι άνθρωποι που επιστρέφουν στην εργασία τους μετά από ένα έμφραγμα και εργάζονται πολλές ώρες -περισσότερες από 55 την εβδομάδα- αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο να πάθουν δεύτερο έμφραγμα, σε σχέση με όσους δουλεύουν 35 έως 40 ώρες εβδομαδιαίως.

Η πιθανότητα δεύτερου επεισοδίου είναι μεγαλύτερη για τους άνδρες και τις γυναίκες που κάνουν δουλειά με ιδιαίτερο στρες.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ. Χαβιέ Τριντέλ του Ερευνητικού Κέντρου του Πανεπιστημίου Λαβάλ του Κεμπέκ, ανέλυσαν στοιχεία για 967 ασθενείς σε 30 νοσοκομεία, οι οποίοι είχαν ιστορικό εμφράγματος και ήταν έως 60 ετών.

Κατά τη διάρκεια της μελέτης, το 22% υπέστησαν δεύτερο έμφραγμα. Διαπιστώθηκε ότι οι πολλές ώρες εργασίας (άνω των 55) σχετιζόνταν με περίπου διπλάσια αύξηση του κινδύνου δεύτερου εμφράγματος. Τα ευρήματα δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό του Αμερικανικού Κολλεγίου Καρδιολογίας «Journal of American College of Cardiology».

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

Σ	Ο	Ν	Α	Β	Α	Τ	Η	Ζ	Α
Η	Τ	Ι	Ν	Ζ	Ο	Α	Ν	Ο	Ι
Α	Ρ	Α	Α	Α	Τ	Ι	Μ	Ζ	
Μ	Ο	Ι	Ρ	Α	Μ	Α	Ζ	Ο	Κ
Π	Α	Π	Ο	Α	Μ	Ζ	Ε	Δ	Β
Α	Ι	Ρ	Π	Π	Α	Δ	Ρ	Α	Κ
Ε	Ι	Δ	Ε	Ζ	Ο	Μ	Ρ	Ζ	Ο
Ν	Α	Ν	Ν	Α	Ζ	Α	Κ	Α	Ν
Ο	Ι	Ν	Ι	Ο	Ν	Ι	Κ	Α	Α
Ζ	Ο	Ι	Ε	Κ	Τ	Α	Δ	Α	Ρ
Ε	Β	Ε	Ι	Ε	Ρ	Π	Ζ	Π	Α
Α	Α	Ν	Α	Α	Ε	Ε	Α	Κ	Α
Ρ	Ε	Α	Α	Ο	Ζ	Ο	Φ	Ε	Β

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

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η σύνοδος Αφροδίτης-Ουρανού στις 31.03 ίσως να σας φέρει κάποια ξαφνικά έσοδα ενώ ο Ερμής προς το τέλος της εβδομάδας στις τελευταίες μοίρες του ζωδίου σας ίσως να φέρει κάποιες συζητήσεις στην καριέρα σας που ίσως να σας πιέσουν.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιες εντάσεις με το ταίρι σας και κάποιες αλλαγές ωστόσο θα καταφέρετε να βρείτε λύσεις ή να έχετε υποστήριξη σε κάποια θέματά σας από κάποιο σας γονιό.

Οι αδέσμευτοι ίσως κάνετε κάποιες νέες γνωριμίες σε κάποιες μετακινήσεις σας ή ταξίδια ενώ κάποιος ίσως να κάνει και μια ξαφνική γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Ο Ερμής επίσης από τον Κριό θα σας απασχολήσει αρκετά με κάποιο παρασκήνιο που ίσως να υπάρξει αλλά ίσως να υπάρχει και κάποια δυσκολία να πραγματοποιήσετε κάποια δημιουργικά σας σχέδια. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε αρκετό τρέξιμο για θέματα οικογενειακά αλλά και κάποια γραφειοκρατικά θέματα ή νομικά που ίσως να θέλετε να τακτοποιήσετε ωστόσο θα έχετε υποστήριξη από φίλους ενώ ίσως να έχετε και συναντήσεις με φίλους που ίσως να έρθουν από μακριά. Κάποιος επίσης ίσως να έχετε εντάσεις στις σχέσεις σας και κάποιος να πρέπει να βρείτε λύσεις για θέματα των παιδιών σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως κάνετε μια νέα γνωριμία μέσα στις μετακινήσεις που θα έχετε ή μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον και κάποιος ίσως να ενθουσιαστείτε με κάποια ξαφνική γνωριμία ή έναν κεραυνοβόλο έρωτα.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η σύνοδος Αφροδίτης-Ουρανού στον Ταύρο ίσως να σας φέρει ξαφνικές ιδέες που ίσως να πρέπει να απομονωθείτε για να τις υλοποιήσετε ενώ ο Ερμής στον Κριό ίσως να φέρει συναντήσεις με φιλικά σας πρόσωπα που ίσως όμως να σας πιέσουν για θέματα οικονομικά ή ιδεολογίας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι κάποιος θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας και κάποιος ίσως να θελήσετε να επισημοποιήσετε τη σχέση σας ενώ σε οικονομικά θέματα ίσως να καταφέρετε να επιλύσετε κάποια κληρονομικά ή οφειλές της οικογένειας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία ή θα προχωρήσετε σε σχέση με κάποιο άτομο που έχετε γνωρίσει ενώ κάποιος ίσως να έχετε ξαφνικές και μυστικές συναντήσεις με το παρελθόν.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ο Ερμής στον Κριό στις τελευταίες του μοίρες ίσως να φέρει επίσης συζητήσεις μέσα στην καριέρα σας ή συναντήσεις και ίσως να πιεστείτε αρκετά. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιους από εσάς εντάσεις με το ταίρι σας ωστόσο θα έχετε και την υποστήριξη του και θα βρείτε λύσεις ενώ κάποιος θα περάσετε όμορφα με φιλικά σας πρόσωπα.

Οι αδέσμευτοι ίσως να βρείτε λύσεις με κάποιο πρόσωπο που σας ενδιαφέρει, κάποιος θα κάνετε ξαφνικές γνωριμίες μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ενώ κάποιος ίσως να έχετε και συναντήσεις με πρόσωπο από το παρελθόν.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ο Ερμής επίσης στις τελευταίες μοίρες του Κριού θα σας ωθήσει να κάνετε κάποια σχέδια ή να τακτοποιήσετε οικονομικά θέματα ωστόσο ίσως να έχετε κάποια εμπόδια που θα σας πιέσουν. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να κάνετε ένα ταξίδι με το ταίρι σας ή τα παιδιά σας ή να πάρετε ικανοποίηση από θέματα των παιδιών σας ενώ το ταίρι σας θα σας βοηθήσει αρκετά σε κάποια κούραση που ίσως νοιώθετε ή κάποια ένταση που ίσως να υπάρχει μέσα σας. Ωστόσο καλό θα είναι να μην μεταφέρετε θέματα από την καριέρα σας στο σπίτι.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία σε ένα ταξίδι ή κάποια μετακίνησή σας ενώ ίσως να υπάρξει μια λύση με πρόσωπο από το παρελθόν.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ο Ερμής στις τελευταίες μοίρες του Κριού ωστόσο θα πιέσει κάποιους με οικονομικά θέματα ή συζητήσεις και πιέσεις που ίσως να έχετε στον χώρο της εργασίας σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε εύνοια σε στόχους σας από εδώ και πέρα και θα μπορέσετε να ανασάνετε από υποχρεώσεις και να δείτε φίλους ενώ κάποια σταθερή οικονομική κατάσταση στο ταίρι σας ίσως να βοηθήσει σε θέματα του σπιτιού. Κάποιος θα κάνει ένα ταξίδι και θα έχετε ευχάριστα νέα.

Οι αδέσμευτοι ίσως να σταθεροποιήσετε μια γνωριμία ενώ κάποιος ίσως να κάνετε μια ξαφνική γνωριμία σε ένα ταξίδι ή κάποιο χώρο σπουδών.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ο Ερμής ωστόσο που θα βρίσκεται στο τέλος του Κριού θα επηρεάσει εσάς των τελευταίων ημερών και ίσως να φέρει εντάσεις με συνεργάτες αλλά συζητήσεις για οικονομικές εκκρεμότητες που ίσως δεν έχουν επιλυθεί ακόμη. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε πολύ καλή επικοινωνία με το ταίρι σας και θα βρείτε λύσεις σε υποχρεώσεις της καθημερινότητας ενώ κάποιος από εσάς ίσως να έχετε και κάποια έσοδα από το ταίρι σας. Ωστόσο των τελευταίων ημερών προσέχετε εντάσεις με το ταίρι σας ίσως λόγω κάποιου σας παιδιού, λόγω συναισθηματικής έλλειψης αλλά και λόγω οικονομικών.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία ή θα προχωρήσετε σε μόνιμη σχέση με ένα άτομο που ήδη γνωρίζετε ενώ κάποιος θα έχετε ξαφνικές και έντονες γνωριμίες και πολλοί θα κάνετε ξεκαθαρίσματα με το παρελθόν.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η σύνοδος Αφροδίτης-Ουρανού στις 31.03 ίσως να σας φέρει ξαφνικές ευκαιρίες συνεργασίας αλλά και ξαφνικές διακοπές ενώ ο Ερμής στις τελευταίες μοίρες του Κριού ίσως να σας κάποιες δυσκολίες σε θέματα επαγγελματικά ή οικονομικά. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να πρέπει να ασχοληθείτε με θέματα των παιδιών σας αλλά και με κάποιο σπίτι οικογενειακό στην εξοχή ενώ κάποιος ίσως να καταφέρετε να τακτοποιήσετε οικονομικά θέματα και να κάνετε μια νέα αρχή σε ένα καθημερινό επίπεδο. Κάποιος προσέχετε επίσης εντάσεις στις σχέσεις σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να σταθεροποιήσετε μια γνωριμία που ίσως βρίσκεται μακριά κάποιος ίσως να κάνετε μια γνωριμία σε ένα ταξίδι που θα κάνετε ενώ κάποιος ίσως να βιώσετε και έναν κεραυνοβόλο έρωτα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Προσέχετε ωστόσο και θέματα στην υγεία σας. Ο Ερμής στον Κριό θα επηρεάσει περισσότερο εσάς των τελευταίων ημερών και ίσως να πιεστείτε σε συζητήσεις και συμφωνίες με συνεργάτες. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να πρέπει να κάνετε έναν καλό προϋπολογισμό ώστε να μπορέσετε να τακτοποιήσετε έξοδα για τα παιδιά σας ωστόσο ίσως να έχετε και κάποια βοήθεια από κάποιο πρόσωπο της οικογένειάς σας. Κάποιος θα πάρετε χαρά και από τα παιδιά σας για κάποια επιτυχία ή κάποια σχέση τους.

Οι αδέσμευτοι ίσως κάποιος να μην νοιώθετε και τόσο καλά συναισθηματικά ωστόσο πολλοί ίσως να προχωρήσετε με μια γνωριμία και κάποιος ίσως να κάνετε μια ξαφνική γνωριμία μέσα στην εργασία σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ενώ και ο Ερμής στις τελευταίες του μοίρες θα δημιουργήσει σε εσάς των τελευταίων ημερών εντάσεις στην οικογένειά σας. Ωστόσο η σύνοδος Αφροδίτης-Ουρανού στις 31.03 ίσως να φέρει ξαφνικές προτάσεις ή ξαφνικά έσοδα που θα σας ικανοποιήσουν. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε εντάσεις με το ταίρι σας για θέματα οικογενειακά ωστόσο με αρκετή προσπάθεια ίσως βρείτε λύσεις και ίσως συμφωνήσετε σε κάποιες αποφάσεις σας ενώ κάποιος ίσως να πάρετε μια ξαφνική χαρά από κάποιο σας παιδί.

Οι αδέσμευτοι ίσως να πρέπει να κλείσετε κεφάλαια με το παρελθόν που θα σας ταλαιπωρήσουν ενώ κάποιος ίσως να γνωρίσετε έναν κεραυνοβόλο έρωτα.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ο Ερμής στις τελευταίες μοίρες του Κριού ίσως να φέρει κάποιες συζητήσεις και επαφές ωστόσο μάλλον κάτι δεν θα σας αρέσει ή θα σας πιέζει. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα προσπαθήσετε να βάλετε μια τάξη στα οικονομικά σας και σε υποχρεώσεις της καθημερινότητας με το ταίρι σας και θα καταφέρετε να συμφωνήσετε σε κάποιες αποφάσεις σας ενώ κάποιος ίσως να πάρετε ικανοποίηση και από τα παιδιά σας. Ωστόσο γύρω στις 31.03 ξαφνικές επισκέψεις ίσως να σας βγάλουν από τη βολή σας αλλά κάποιος προσέχετε και κάποιες εντάσεις μέσα στο σπίτι σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία που θα έχει αρκετή εύνοια ωστόσο κάποιος ίσως να πρέπει να κάνετε και κάποια συναισθηματικά ξεκαθαρίσματα στη ζωή σας.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ο Ερμής ωστόσο στις τελευταίες μοίρες του Κριού ίσως να σας φέρει κάποιες επαφές ή έσοδα από συνεργάτες ωστόσο ίσως να πιεστείτε κάπως σε ένα ψυχολογικό επίπεδο. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα καταφέρετε να κάνετε έναν καλό προγραμματισμό στα οικονομικά σας και σε έξοδα που ίσως να πρέπει να κάνετε για τα παιδιά σας ενώ κάποιος ίσως να πάρετε και κάποια ικανοποίηση από το ταίρι σας και να νιώσετε αρκετά κοντά συναισθηματικά.

Οι αδέσμευτοι ίσως να σταθεροποιήσετε μια γνωριμία, θα πάρετε συναισθηματική ικανοποίηση ενώ κάποιος ίσως να έχετε ξαφνικές προσκλήσεις και ίσως να κάνετε μια ξαφνική γνωριμία που θα σας ενθουσιάσει.