

Στην υγείά σου!



Δρ Σπύρος Γκούβαλης
Χειρουργός-ουρολόγος
(www.sgouvalis.gr)

Επισχύουμε το ανοσοποιητικό. Ισχυροποιεί και τη λειτουργία της καρδιάς.

Ισορροπημένη διατροφή. Καταναλώστε καλά λιπαρά, δηλαδή ω-3 από τα ψάρια, μονοακόρεστα από το ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, ταχίνι, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια κ.ά. Φρούτα και λαχανικά προσφέρουν αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και ινσοστοικεία.

Ενυδάτωση. Ναι στα ζεστά ροφήματα γιατί αποτρέπουν την αφυδάτωση και άρα την υποθερμία.

Σούπες. Η καλύτερη λύση για τον χειμώνα.

Αλκοόλ και καφεΐνομα με μέτρο. Το αλκοόλ μειώνει την εσωτερική θερμοκρασία του σώματος και αφυδατώνει.

Πολλές στρώσεις ρούχων. Λειτουργούν μονωτικά. Απαραίτητα γάντια, κασκόλ και ζεστό πανωφόρι. Όσα ρούχα φορούν οι ενήλικες, τα παιδιά πρέπει να φορέσουν ένα ακόμη: Ένα ή δύο φανελάκια ή κοντομάνικα και από πάνω ποικιμοσάκι ή μπλουζά, πουλόβερ και μπουφάν. Και βέβαια, ζεστές χοντρές κάλτσες, γάντια, κασκόλ και σκουφί μέχρι τ' αυτιά. Τα παιδιά κάτω των 24 μηνών δεν πρέπει να εκτίθενται στο κρύο γιατί το θερμορρυθμιστικό σύστημά τους είναι ατελές, ενώ έχουν λίγο λίπος.

Οχι στην απότομη αλλαγή θερμοκρασίας. Ο οργανισμός πρέπει να προσαρμόζεται σταδιακά γιατί ο ιδρώτας είναι... κακός επισκέπτης.

Περπάτημα με σταθερό ρυθμό. Τις κρύες μέρες δεν κάνουμε άσκοπες στάσεις σε εξωτερικούς χώρους.

Σταθερή θερμοκρασία δωματίου. Γύρω στους 19°C.

Ηλικιωμένοι. Μετά τα 60 ο οργανισμός κάνει σταδιακά την ικανότητά του να διατηρεί τη θερμότητα: Οι ηλικιωμένοι είναι πιο ευαίσθητοι στις χαμηλές θερμοκρασίες. Πάντως, η συνεχής επαφή του οργανισμού με το κρύο, τον βοηθά ν' ανταποκρίνεται καλύτερα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα όσοι ζουν σε πολικές ζώνες. Σε κάθε περίπτωση, όταν κινείστε σε εξωτερικούς χώρους, προσταφέτε τα άκρα σας, απ' όπου διαφεύγει κυρίως η θερμότητα.

Γιατί κρυώνω;

Τα νεύρα στο δέρμα ανιχνεύουν τις



Προφυλαχθείτε από το κρύο!

Οι πολύ χαμηλές θερμοκρασίες έχουν συσχετιστεί με την αύξηση των καρδιοπαθειών, των εγκεφαλικών αλλά και της θνησιμότητας. Η χαμηλή θερμοκρασία προκαλεί σπθάγχη στα άτομα με στεφανιαία νόσο, ενώ αυξάνει την αρτηριακή πίεση στους καρδιοπαθείς. Όσοι λοιπόν αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας, πρέπει να είναι διπλά προσεκτικοί.

αλλαγές στη θερμοκρασία και μεταφέρουν την πληροφορία στον εγκέφαλο, ο οποίος στέλνει σήματα στα αιμοφόρα αγγεία προκειμένου να περιορίσουν τη ροή του αίματος στο δέρμα. Ετσι αρχίζουμε να τρέμουμε, δηλαδή συσπώνται ακούσια αλλά ρυθμικά οι μύες, προκειμένου να αυξήσουν τη θερμοκρασία του σώματος. Ωστόσο, η επίμονη αίσθηση κρύου μπορεί να οφείλεται σε κόπωση, σε λίγο λίπος ή προειδοποιεί για προβλήματα υγείας.

Ασθένειες που μας κάνουν να αισθανόμαστε ότι κρυώνουμε είναι: **Αναιμία.** Όταν ο σίδηρος είναι σε έλλειψη, λιγοστεύει και η αιμοσφαιρίνη, που βοηθά τα ερυθρά αιμοσφαίρια να μεταφέρουν το οξυγόνο μέσω της κυκλοφορίας του αίματος σε όλα

τα όργανα και τα κύτταρα. Το δέρμα είναι συνήθως κλωμό και μπορεί να έχει χαμηλή αρτηριακή πίεση.

Σύνδρομο Ρεϊνό. Προκαλεί σύσπαση των αγγείων, με αποτέλεσμα να μειώνεται η ροή του αίματος στα άκρα. Το δέρμα γίνεται λευκό ή μπλε. Όταν η ροή του αίματος επιστρέφει στα άκρα, τότε γίνονται κόκκινα και ο ασθενής αισθάνεται ένα «κάψιμο».

Υποθυρεοειδισμός. Η θυρεοειδής ορμόνη ρυθμίζει όλες τις μεταβολικές διεργασίες. Αν δεν είναι επαρκής, επιβραδύνεται και ο μεταβολισμός καθώς το σώμα δεν παράγει επαρκή θερμότητα. Εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα άνω των 50 και μπορεί να προκαλέσει ταυτόχρονα τριχόπτωση αλλά και ξηρό δέρμα.

Υπόταση. Τα αιμοφόρα αγγεία κατευθύνουν το αίμα στα ζωτικά όργανα, απομακρύνοντάς το από τα άκρα, με αποτέλεσμα τα δάχτυλα χεριών και ποδιών να είναι πάντα κρύα.

Στρες. Συνήθως συνοδεύεται από αιπνία. Η αυξημένη αδρεναλίνη κατευθύνει το αίμα στα όργανα του σώματος και όχι στα άκρα, με αποτέλεσμα να κρυώνουμε.

Γονιδια και ορμόνες. Σύμφωνα με μελέτες, τα κρύα δάχτυλα χεριών και ποδιών μπορεί να οφείλονται στα γονιδια μας. Ρόλο παίζει και η διακίμηση των ορμονών, ιδιαίτερα κατά τον έμμηνο κύκλο. Στους άντρες, η αυξημένη τεστοστερόνη μειώνει την αίσθηση του κρύου, γιατί απευαισθητοποιεί τους κύριους υποδοχείς θερμότητας στο δέρμα.

Αυτή την εβδομάδα μας ρώτησαν...

Ε Τί πρέπει να προσέχουμε
α κάθε δεκαετία της ζωής μας:

Στα 20. Προσπαθούμε να μην υποκύψουμε σε βλαβερές συνήθειες, όπως το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ. Τα σφέλη μιας υγιεινής ζωής που προϋποθέτει άσκηση και ισορροπημένη διατροφή γίνονται πολλαπλάσια, αν αποτελούν εξαρχής τρόπο ζωής.

Στα 30. Αν υποκύψαμε, φροντίζουμε να απαλαχθούμε από βλαβερές συνήθειες και να υιο-

θετήσουμε νέες, υγιεινές, όπως σωστή διατροφή και άσκηση. Είναι καθοριστικό οι γονείς να δίνουν το καλό παράδειγμα στα παιδιά.

Στα 40. Σε συνεννόηση με τον γιατρό μας, ακολουθούμε μια ρουτίνα προληπτικών εξετάσεων, δηλαδή τσεκ απ, τα οποία εστιάζουν σε συγκεκριμένες εξετάσεις αν έχουμε βεβαρνημένο οικογενειακό ιστορικό.

Στα 50. Προσαρμόζουμε τη δια-

τροφή και την άσκηση μας -αλλά και το συστηματικό τσεκ απ της υγείας μας- στις νέες ανάγκες της ηλικίας μας.

Στα 60 και στα 70. Παράλληλα με την υγεία φροντίζουμε και το πνεύμα μας, με δραστηριότητες που μας δίνουν χαρά και σκονίζουν το μυαλό μας. Είναι σημαντικό, στο σημείο αυτό της ζωής, να μην το βάλουμε κάτω! Η πνευματική άσκηση πρέπει να είναι διαρκής γιατί έτσι ελαχιστοποιούμε τις πιθανότητες να εμφανίσουμε νόσους όπως το Αλτσάϊμπερ.