

Τα 7 τσεκ απ στο σπίτι που μπορεί να σας σώσουν τη ζωή!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σίγουρα ο γιατρός είναι ο καλύτερος φίλος της υγείας μας, ωστόσο ο αυτοέλεγχος ανά τακτά χρονικά διαστήματα, έχει αποδειχθεί ότι είναι η καλύτερη μέθοδος, προκειμένου να διαπιστώσουμε σε πρώιμο στάδιο ότι κάτι δεν πάει καλά.

Δείτε ποια είναι τα 7 τσεκ απ που μπορείτε να κάνετε μόνοι σας στο σπίτι και θα σας δώσουν τις απαραίτητες ενδείξεις ότι απαιτείται περαιτέρω ιατρικός έλεγχος.

Σε ορισμένες περιπτώσεις ίσως σας σώσουν τη ζωή!

Ο έλεγχος του άσθματος

Κάντε στον εαυτό σας αυτές τις δύο ερωτήσεις:

- 1. Μήπως έχω συριγμό μερικές φορές;**
- 2. Νιώθω δύσπνοια, ενώ γυμνάζομαι ή κάνω κάποια εργασία;**

Σύμφωνα με σχετική έρευνα, οι δύο αυτές ερωτήσεις αξιολογούν την υγεία του

αναπνευστικού συστήματος, προσδιορίζοντας το 90% των ανθρώπων με άσθμα. Συγκεκριμένα, αν μία από τις δύο απαντήσεις είναι θετική, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας για περαιτέρω διερεύνηση.

«Διαβάστε» τις παλάμες σας

Ελέγξτε τις ζάρες στις παλάμες σας. Η ασυνήθιστη «χλωμάδα» στις ζάρες της παλάμης σας ή εναλλακτικά στα ούλα και το εσωτερικό των βλεφάρων, αποτελεί σημάδι μειωμένης κυκλοφορίας του αίματος στα μικρά αιμοφόρα αγγεία κοντά στην επιφάνεια του δέρματός σας, λόγω των χαμηλών επιπέδων σιδήρου.

Έχει αποδειχθεί επιστημονική ότι η έλλειψη σιδήρου προκαλεί εξάντληση, αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, μπορεί να επηρεάσει τα οστά, να προκαλέσει δύσπνοια ακόμα και καρδιακή αρρυθμία. Συμβουλευθείτε τον γιατρό σας για το αν θα πρέπει να κάνετε εξετάσεις για αιμοσφαιρίνη ή αιματοκρίτη.

Πατήστε δάχτυλα των ποδιών

Σύμφωνα με στοιχεία της αμερικανικής Ιατρικής Ένωσης, οι αρρυθμίες και η κολπική μαρμαρυγή ευθύνονται για περίπου 140.000 εγκεφαλικά επεισόδια κάθε χρόνο στις ΗΠΑ, με το 70% των περιπτώσεων να καταλήγει σε θάνατο.

Το σπιτικό τεστ που προτείνουν οι γιατροί, είναι να πατήσετε το πόδι σας στο ρυθμό του παλμού σας (για να βρείτε τον παλμό σας, τοποθετήστε ένα δάχτυλο στο λαιμό ή τον καρπό σας) για ένα λεπτό.

Αν ο ρυθμός είναι τόσο ακανόνιστος, που δε μπορείτε να τον ακολουθήσετε, χαλαρώστε για μια ώρα και ελέγξτε ξανά. Αν το φαινόμενο συνεχιστεί, επικοινωνείτε με το γιατρό σας. Σε αρκετές μελέτες, το τσεκ απ αυτό, αποδείχτηκε σωτήριο για πάνω από 90% των ανθρώπων με κολπική μαρμαρυγή.

Το 2λεπτο τεστ του διαβήτη

Για να αποκτήσετε μία άποψη, για το αν ή όχι πάσχετε από διαβήτη, απαντήστε στις ερωτήσεις που ακολουθούν και προσθέστε τα αποτελέσματα.

1. Πόσων χρόνων είστε; (Κάτω των 40: 0 μονάδες, 40-49: 1 μονάδα, 50-59: 2 μονάδες, 60 ετών και άνω: 3 μονάδες)

2 . Είστε γυναίκα (0) ή άντρας (1);

3 . Μήπως ένα μέλος της οικογένειας (γονέας , αδελφός ή αδελφή) πάσχει από διαβήτη; (Όχι: 0, Ναι : 1)

4. Έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση ή είστε σε φαρμακευτική αγωγή για την υψηλή πίεση του αίματος; (Όχι: 0, Ναι: 1)

5. Είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι; (Κανονικό βάρος: 0, Υπέρβαροι: 1, Παχύσαρκοι: 2, Εξαιρετικά παχύσαρκοι: 3)

6. Είστε σωματικά δραστήριοι; (Όχι: 0, Ναι: -1)

Εάν η συνολική βαθμολογία σας είναι 4 ή υψηλότερη, υπάρχει μια πιθανότητα να έχετε προδιαβήτη. Αν είναι 5 ή μεγαλύτερη, είστε σε υψηλό κίνδυνο για διαβήτη. Δείτε το γιατρό σας για μια πιο επιστημονική εξέταση.

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι ο ανεξέλεγκτος διαβήτης διπλασιάζει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου και μειώνει τη ζωή κατά 10 έως 15 χρόνια.

Λυγίστε και τεντώστε

Καθίστε στο πάτωμα με τα πόδια σας ευθεία μπροστά σας και τα δάχτυλα των ποδιών σας τεντωμένα προς το ταβάνι. Σκύψτε μπροστά από τους γοφούς σας και τεντώστε τα χέρια σας προς τα πόδια σας. Προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας.

Αν δεν μπορείτε να φτάσετε τα δάχτυλα των ποδιών σας, μπορεί να διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο για αρτηριακή δυσκαμψία, που κάνει την καρδιά σας να εργάζεται σκληρότερα, αυξάνοντας τον κίνδυνο για εγκεφαλικά επεισόδια και καρδιακές προσβολές. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας για να προβείτε στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις.

Μετρήστε τη μέση σας

Σταθείτε γυμνοί μπροστά από έναν καθρέφτη και μετρήστε με μία μεζούρα τη μέση σας. Μην κρατάτε την αναπνοή σας ή σφίγγετε τη μεζούρα.

Για τους άνδρες, ο κίνδυνος για διαβήτη και καρδιακή νόσο αρχίζει να αυξάνεται εάν η μεζούρα δείξει πάνω από 100 εκατοστά ενώ για τις γυναίκες πάνω από 80 εκατοστά. Ο καλύτερος τρόπος για συρρικνωθεί το σπλαχνικό λίπος είναι η τακτική άσκηση και η μεσογειακή διατροφή με δημητριακά, ψάρια και μονοακόρεστα λίπη από ελαιόλαδο και ξηρούς καρπούς.

Το τεστ της κατάθλιψης

Μπορεί να είναι δύσκολο να καταλάβετε αν είστε στενοχωρημένοι ή περνάτε μία μορφή κατάθλιψης, αλλά σύμφωνα με το Πανεπιστήμιο του Auckland, ένα μικρό κουίζ μπορεί να σας δώσει κάποιες ενδείξεις.

1. Κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα, έχετε συχνά ενοχληθεί από αισθήματα στενοχώριας, κατάθλιψης ή απελπισίας;

2. Κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα, έχετε συχνά ενοχληθεί από μικρά ενδιαφέροντα ή ευχάριστα πράγματα;

Αν απαντήσατε ναι σε μία ή δύο ερωτήσεις, αξίζει να συζητήσετε με το γιατρό σας, αν και το συγκεκριμένο τεστ σίγουρα δεν έχει διαγνωστικό χαρακτήρα.

Πηγή: onmed.gr