

## 7 σπιτικά τσεκ απ που σώζουν ζωές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με το reader's digest, υπάρχουν κάποια τσεκ απ που μπορούμε να κάνουμε μόνοι μας στο σπίτι, τα οποία μπορούν να μας δώσουν τις απαραίτητες ενδείξεις για περαιτέρω ιατρικό έλεγχο. Μάλιστα, σε αρκετές περιπτώσεις τα ...σπιτικά αυτά τσεκ απ, μπορούν να σώσουν ακόμα και τη ζωή μας.

### **Διαβάστε τις παλάμες σας**

Η έλλειψη σιδήρου προκαλεί εξάντληση και αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, αλλά τα χέρια σας μπορούν να σας προϊδεάσουν. Η έλλειψη σιδήρου μπορεί να επηρεάσει τα οστά, να προκαλέσει δύσπνοια ακόμα και καρδιακή αρρυθμία και δυστυχώς, δεν αποτελεί ασυνήθιστο φαινόμενο. Μάλιστα υπολογίζεται ότι το 20% των γυναικών (όπου οι μισές είναι έγκυες) και το 3% των ανδρών έχουν χαμηλό σίδηρο.

Για να έχετε μία πρώτη ένδειξη, ελέγξτε τις ζάρες στις παλάμες σας. Δεν έχει σημασία το φυσικό χρώμα του δέρματός σας, αλλά η ασυνήθιστη χλωμάδα στις ζάρες της παλάμης σας (ή εναλλακτικά στα ούλα και το εσωτερικό των βλεφάρων σας). Αυτό είναι ένα σημάδι μειωμένης κυκλοφορίας του αίματος στα μικρά αιμοφόρα αγγεία κοντά στην επιφάνεια του δέρματός σας, λόγω χαμηλής

περιεκτικότητας σε σίδηρο.

Ρωτήστε το γιατρό σας αν θα πρέπει να κάνετε εξετάσεις για αιμοσφαιρίνη ή αιματοκρίτη, προκειμένου να ελέγξετε τα επίπεδα του σιδήρου στο αίμα.

## **Ο έλεγχος του άσθματος**

Το άσθμα δυστυχώς δεν ανήκει στην πρώτη «επιλογή» της λίστας με τις νόσους, που μας ανησυχούν. Ωστόσο, σε μια πρόσφατη μελέτη το 10% περισσότερων από 4.000 αφροαμερικανούς άνδρες και γυναίκες είχε σημάδια αδιάγνωστου άσθματος. Οι ειδικοί λένε ότι περίπου το ίδιο ποσοστό των ατόμων άνω των 65 ετών πάσχουν από τη νόσο χωρίς να το γνωρίζουν και επιμένουν ότι το αδιάγνωστο άσθμα μπορεί να δυσκολέψει τη ζωή του πάσχοντος, ενώ σε ειδικές περιπτώσεις μπορεί και να είναι θανατηφόρο.

Ρωτήστε τον εαυτό σας αυτές τις δύο ερωτήσεις :

1. «Μήπως έχω συριγμό μερικές φορές;»
2. «Νιώθω δύσπνοια, ενώ γυμνάζομαι ή κάνω κάποια εργασία;». Οι έρευνες δείχνουν ότι οι ερωτήσεις αυτές που αξιολογούν την υγεία του αναπνευστικού συστήματος μπορούν να προσδιορίσουν το 90% των ανθρώπων με άσθμα. Αν μία από τις δύο απαντήσεις είναι θετική, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας για περαιτέρω διερεύνηση.

## **Πατήστε δάχτυλα των ποδιών**

Τα προβλήματα του καρδιακού ρυθμού προκαλούν το 20% του συνόλου των εγκεφαλικών επεισοδίων. Οι αρρυθμίες και η κολπική μαρμαρυγή (η ακανόνιστη ταχυκαρδία και η πιο συχνή μορφή καρδιακής αρρυθμίας) ευθύνονται για περίπου 140.000 εγκεφαλικά επεισόδια κάθε χρόνο στις Ηνωμένες Πολιτείες, σύμφωνα με στοιχεία της αμερικανικής ιατρικής ένωσης. Μάλιστα, ποσοστό 70% αυτών των περιπτώσεων οδηγούν στο 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. Σε αρκετές μελέτες, το τσεκ απ αυτό, αποδείχτηκε σωτήριο για πάνω από 90% των ανθρώπων με κολπική μαρμαρυγή.

Αν ο ρυθμός είναι τόσο ακανόνιστος, που δε μπορείτε να τον ακολουθήσετε, χαλαρώστε για μια ώρα και ελέγξτε ξανά.

Επικοινωνήστε με το γιατρό σας, αν τα συμπτώματα συνεχίσουν.

## **Το 2λεπτο τεστ του διαβήτη**

Ο ανεξέλεγκτος διαβήτης διπλασιάζει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου και μειώνει τη ζωή κατά 10 έως 15 χρόνια. Μάλιστα, σύμφωνα με μια έρευνα του Αμερικανικανικού Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων, μόνο το 4% των ατόμων με προδιαβήτη έχουν ενημερωθεί από τους γιατρούς τους, ότι έχουν την πάθηση. Για να αποκτήσετε μία άποψη, για το αν ή όχι πάσχετε από διαβήτη κάντε τις εξής ερωτήσεις, κυκλώστε τις απαντήσεις σας και έπειτα προσθέστε.

1. Πόσο χρονών 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.

## **Λυγίστε και τεντώστε**

Τα άκαμπτα αιμοφόρα αγγεία κάνουν την καρδιά σας να εργάζεται σκληρότερα. Οι αρτηρίες σκληραίνουν, λόγω γήρανσης, περιττών κιλών, συσσώρευσης πλάκας στα τοιχώματα των αρτηριών, καθιστικής ζωής, διαβήτη, αρτηριακής πίεσης, αυξάνοντας παράλληλα τον κίνδυνο για εγκεφαλικά επεισόδια και καρδιακές προσβολές.

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.

Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας για να προβείτε στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις.

## **Το quiz της κατάθλιψης**

Η κατάθλιψη είναι ιδιαίτερα επιζήμια για την καρδιά, τη μνήμη και όχι μόνο. Όταν ο ψυχίατρος Alex J. Mitchell, MD, του Πανεπιστημίου του Leicester στο Ηνωμένο Βασίλειο, ανέλυσε 41 μελέτες στις οποίες συμμετείχαν 50.000 άτομα από όλο τον κόσμο, διαπίστωσε ότι οι γιατροί δε μπορούσαν να διαγνώσουν την κατάθλιψη στο 50% των περιπτώσεων.

Αυτό είναι μια σημαντική παράλειψη, αφού η κατάθλιψη συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιακές παθήσεις και άλλες χρόνιες παθήσεις υγείας, καθώς και την αυτοκτονία.

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.

## **Μετρήστε τη μέση σας**

Μια διογκωμένη μέση είναι ένα σημάδι ότι έχετε επιπλέον σπλαχνικό λίπος, το παχύ, κίτρινο δηλαδή λίπος βαθιά στην κοιλιακή χώρα, που αντλεί λιπαρά οξέα, διεγείρει τις ορμόνες της όρεξης και προκαλεί φλεγμονές στην κυκλοφορία του αίματος.

Σε μια πρόσφατη μελέτη 360.000 ατόμων από εννέα ευρωπαϊκές χώρες, αποκαλύφθηκε ότι η υπερμεγέθης μέση είναι σαφής ένδειξη σημαντικών ιατρικών προβλημάτων, ακόμη και για τους ανθρώπους που δεν είχαν υπερβολικό βάρος, καθώς αυξάνει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου κατά 79% για τις γυναίκες, ενώ στην περίπτωση των ανδρών τα ποσοστά είναι σημαντικά αυξημένα.

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.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)