

Το τεστ του 1 λεπτού που αποκαλύπτει τον κίνδυνο εγκεφαλικού!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



φωτο:health.in.gr

Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Stroke, επίσημο περιοδικό της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας, ένα απλό τεστ μπορεί να αποκαλύψει αν κινδυνεύουμε από εγκεφαλικό

Μπορείτε να κάνετε κι εσείς το τεστ οποιαδήποτε στιγμή όπου κι αν βρίσκεστε.

Πρόκειται για ένα απλό τεστ ισορροπίας, το οποίο οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι μπορεί να αποτελέσει σημαντικό δείκτη για τη γενικότερη κατάσταση της υγείας μας και ιδιαίτερα για τη λειτουργία του εγκεφάλου μας.

Στο πλαίσιο της μελέτης, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα άτομα που αδυνατούν να ισορροπήσουν στο ένα τους πόδι για περισσότερο από 20 δευτερόλεπτα κινδυνεύουν από «αθόρυβο» εγκεφαλικό, δηλαδή μικρή αιμορραγία στον εγκέφαλο που δεν συνοδεύεται από συμπτώματα αλλά αυξάνει τον κίνδυνο για ισχαιμικό/αιμορραγικό εγκεφαλικό και άνοια στο μέλλον.

«Η ικανότητα ισορροπίας στο ένα πόδι είναι σημαντικός δείκτης για την υγεία του εγκεφάλου», τονίζει ο ερευνητής Yasuharu Tabara, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Κιότο της Ιαπωνίας.

Το πρόβλημα ισορροπίας είναι πιθανό να ανακύψει λόγω δυσλειτουργίας στο μηχανισμό αποστολής πληροφοριών και εξωτερικών ερεθισμάτων στον εγκέφαλο.

Τα μάτια, οι μύες, τα αυτιά και τις αρθρώσεις αποστέλλουν τέτοιου είδους πληροφορίες και ερεθίσματα.

Πηγές: onmed.gr- onlycy.com