Το χειρόγραφο έγραψε ο Γεώργιος Γ. Ούτρας (1)

Χειρόγραφα με θέματα καλής βιολογικής και καλής ψυχικής υγείας (Για το blog μου)

7/6/2024

Σπατάλη τροφίμων. "Τιρς" για να την περιορίσετε στο σπίτι. "Από τον Δρ. Πωλ Φαραζιάν, κλινικό διαιτολόγο - διατροφολόγο Nutrimed" (Από το περιοδικό του SM "Μαγκαζίν" ΜΑΘΗΤΕΣ 2ΗΣΕ Τεύχος της Άνοιξης 2024).

Αναρωτιέστε γιατί, τα τελευταία χρόνια, το ζήτημα της σπατάλης τροφίμων ακούγεται όλο και πιο πολύ; Ας αφήσουμε τους αριθμούς να «μιλήσουν» από μόνα τους!

→ Περίπου το 1/3 της παγκόσμιας παραγωγής τροφίμων για ανθρώπινη κατανάλωση χάνεται ή σπαταλάται κάθε χρόνο.

→ Εκτιμάται πως αν η σπατάλη τροφίμων ήταν χώρα, θα ήταν η 3η πιο ρυπογόνος σε παραγωγή εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου στον κόσμο, μετά την Κίνα και τις ΗΠΑ.

→ Όσο για τη χώρα μας, η ετήσια σπατάλη τροφίμων συνολικά και στα 5 στάδια της αλυσίδας αξίας τροφίμων (πρωτογενής παραγωγή - διανομή εστίαση, νοικοκυριά) ανέρχεται σε περισσότερους από 9 εκατομμύρια τόνους. Η συνολική ποσότητα τροφίμων που κάθε χρόνο απορρίπτουν τα ελληνικά νοικοκυριά, υπολογίζεται σε 930.393 τόνους. Υιοθετώντας καλύτερες συνήθειες, μπορούμε όλοι μας να συμβάλουμε ουσιαστικά στον περιορισμό του φαινομένου και την προστασία του πλανήτη - αλλά και της τσέπης μας!

Προγραμματίζουμε τα γεύματα της εβδομάδας - Κάνουμε

Λίστα αγορών

Το πρώτο και πολύ σημαντικό βήμα είναι να ελέγξουμε τι υπάρχει ήδη στην κουζίνα μας (ψυγείο, ντουλάπια) και ποια τρόφιμα χρειάζεται να χρησιμοποιηθούν το συντομότερο π.χ. αυτά που λήγουν σύντομα ή αλλιώς γίνονται πιο χρήσιμα - με τον τρόπο αυτόν δεν θα καταλήξουν στα σκουπίδια! Με βάση αυτά μπορούμε να σχεδιάσουμε ένα εβδομαδιαίο πλάνο γευμάτων και να σημειώνουμε ότι λείπει και χρειάζεται να αγοράσουμε, πχ από το SM, σε μία λίστα. Έτσι, μειώνουμε τις πιθανότητες να κάνουμε περιττές αγορές ή να ξοδέψουμε χρήματα σε τρόφιμα εκ' έτω.

Πηγαίνουμε για ψώνια χορτάτοι.

Πριν ξεκινήσουμε για το SM, φροντίζουμε να έχουμε καταναλώσει ένα γεύμα, π.χ. το πρωϊνό ή το μεσημεριανό. Σύμφωνα με επιστημονικά δεδομένα, οι καταναλωτές με άδειο στομάχι έχουν την τάση να ξοδεύουν περισσότερα χρήματα σε σχέση με αυτά που θα ξόδευαν αν ήταν χορτάτοι!

Εξοικειωνόμαστε με το FIFO.

Αν αυτή τη στιγμή αναρωτηθήκατε «τι σημαίνει FIFO;», πρώτη η ώρα να μάθετε πως το FIFO προέρχεται από τα αρχικά της φράσης First in, first out. Τι σημαίνει αυτό στην πράξη; Όταν φέρνουμε φρούτα στο σπίτι και τα ταξινομούμε, τοποθετούμε τα πιο πρόσφατα αγορασμένα προϊόντα (που έχουν μεγαλύτερο χρόνο ζωής) στο πίσω μέρος των ντουλαπιών / ραφιών του ψυγείου, φέρνοντας τα παλαιότερα μπροστά έτσι να καταναλωθούν πρώτα και να μην χαλάσουν.

Δίνουμε έμφαση στα φρέσκα πιάτα - Αποθηκεύουμε το έκτακτο φαγητό. Οι ρυθμοί της καθημερινότητας είναι τέτοιοι που δεν πολλούς δεν υπάρχει η δυνατότητα για καθημερινό μαγείρεμα.

Μια πραγματική ιδέα, λοιπόν, είναι να επιλέγουμε μόνο τα μεγαλύτερα ποσότητα και να φυλάμε τις extra μερίδες στην κατάψυξη για να καταναλωθούν κάποια άλλη μέρα. Μπορούμε για παράδειγμα, να επιλέξουμε φαγητό τη Δευτέρα, να τις καταψύξουμε και να τις ξαναφάμε την Παρασκευή.

Αξιοποιούμε τα leftovers (όχι μας έχει περισσέψει δηλαδή). Άλλη μια εύκολη λύση είναι να χρησιμοποιήσουμε το φαγητό που ήδη έχουμε μαγειρέψει και περίσσεψε, μέσα σε ένα νέο φαΐ ή σαλάτα.

Αν για παράδειγμα, φτιάξουμε κοτόπουλο στον φούρνο και δεν καταναλωθεί όλο, μπορούμε να κόψουμε ό,τι έχει μείνει σε κομματάκια και την επόμενη μέρα να το αξιοποιούμε μέσα σε γιαπραλάκια για μακαρονάδα ή μέσα σε λαχανικά ως γέμισμα.

ΧΕΙΡΟΓΡΑΦΑ ΜΕ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

11/12/2024

Γιατί όταν βοηθάμε τους άλλους μάνουμε καλό στον εαυτόγας;

"Άρθρο της Μαρίλης Ευφραιμίδη στο περιοδικό του SM My Market "ΜΑΘΑΙΝΩ ΖΗΣΕ". (ΤΕΥΧΟΣ ΧΕΙΜΩΝΑΣ 208)

Η χαρά και η ικανοποίηση που νιώθουμε όταν προσφέρουμε δεν είναι μόνον υποκειμενικά συναισθήματα, αλλά και αντικειμενικά μετρήσιμα μεγέθη. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι δραστηριότητες αλτρουϊσμού συνδέονται με τη βελτιωμένη ψυχική υγεία του ατόμου. Μια μελέτη με 6.944 ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας (άνω των 64 ετών) διαπίστωσε ότι εκείνοι που προσέφεραν συχνότερα την εθελοντική τους εργασία, είχαν μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου στη ζωή τους, ένιωθαν πιο ικανοί κοινωνικά και λιγότερο μόνοι. Η νευροεπιστήμη μπορεί με ακρίβεια να καταγράψει τις χημικές διεργασίες που συμβαίνουν στον εγκέφαλο κάθε φορά που κάνουμε μία ανιδιοτελή πράξη. Έχει παρατηρηθεί ότι όταν ένα άτομο δωρίζει χρήματα σε κάποιον άλλον ή σε μία φιλανθρωπική οργάνωση χωρίς να περιμένει να πάρει κάτι σε αντάλλαγμα, ενεργοποιείται το κέντρο του εγκεφάλου που συνδέεται με την επιβράβευση. Η νευροεπιστήμονας Αμπιγκέιλ Μαρς και οι συνεργάτες της μελέτησαν περιπτώσεις ανθρώπων που είχαν δωρίσει ένα νεφρό σε έναν άγνωστο. Το ερώτημα των ερευνητών ήταν αν υπήρχαν στοιχεία στον εγκέφαλο που να δείχνουν ότι οι δότες ήταν πιο ευαίσθητοι σε πόνο των άλλων, σε σύγκριση με τους μη δότες. Με άλλα λόγια, η συναισθηματική ευαισθησία τους ήταν το κίνητρο που τους ώθησε να δωρίσουν; Οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν ένα πείραμα όπου είδαν πρώτα έναν άγνωστο να πονάει και μετά βίωσαν οι ίδια

πάνω. Σε σύγκριση με τους μη δότες, οι δότες έπιναν μεγαλύτερη δραστηριότητα στη μία περιοχή του εγκεφάλου που εμπλέκεται στην επεξεργασία του πόνου. Αυτό δηλαδή μας αν δεν ήταν δικός τους ο πόνος, εκείνοι πονούσαν. Καταλαβαίνουμε λοιπόν, ότι μερικές φορές ο εγκέφαλος μας έχει τέτοιες ευαισθησίες ώστε η προσφορά είναι «μαγνήτης». Από που ξεκινάμε την αλληλεγγύη, Στο βιβλίο της «Ηρωική ζωή: πως ν' αποκαλύψετε τον υπέροχο εαυτό σας», η Ελίζαμπεθ Σβόμπονα επισημαίνει ότι μικρές, καθημερινές πράξεις καλοσύνης θα δημιουργήσουν τη συνήθεια να βοηθάμε τους άλλους και θα μας προετοιμάσουν να ενεργήσουμε σαν ήρωες. «Οι άνθρωποι που ξεχωρίζουν για τα ηρωϊκά τους κατορθώματα, είναι συνήθως εκείνοι που κάνουν απλές πράξεις ευγένειας όλη την ώρα. Δεν περιμένουν την έκτακτη ανάγκη. Αφήνουν τη δουλειά τους για να βοηθήσουν σου σύλλογο γονέων, γίνονται φίλοι με τους νέους γείτονες, ή το καινούριο παιδί στην τάξη, μαζεύουν για τους αρρώστους που δεν μπορούν να σηκωθούν από το κρεβάτι.
Αν θέλουμε να ζούμε μία ηρωική ζωή είναι σημαντικό ν' αναπτύξουμε καλές καθημερινές συνήθειες.
Αν ασκούμε την ευγένεια με συνέπεια, τότε θα είναι φυσικό να προβούμε σε μία ηρωική πράξη όποτε χρειαστεί. Διότι οι ήρωες γίνονται, δεν γεννιούνται».

Το κείμενο έγραψε ο Γεώργιος Γ. Δούτρας.

Χειρόγραφα με θέματα υγείας

12/1/2024

Δημοσίευμα της Δημοσιογράφου του 2ου προγράμματος της ΕΡΤ Μιμαέλας Θεοφίλου για τον εθελοντισμό στο περιοδικό του SM "My Market" ΜΑΘΗΤΕΣ 2ΗΣΕ (ΤΕΥΧΟΣ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟΥ 2023)

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ «ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΩ, ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΠΩΣ»

«Προσπάθησε να γίνεις το ουράνιο τόξο στα σύννεφα κάποιου άλλου» είχε πει κάποτε η Αμερικανίδα ποιήτρια και ακτιβίστρια Maya Angelou. Αυτό προσπαθεί να κάνει ο εθελοντής. Να βοηθήσει αναγνωρίζοντας τις δυσκολίες, τα προβλήματα, τα εμπόδια που βιώνει ο ευάλωτος συνάνθρωπος του και να προσπαθήσει να δημιουργήσει, ενώνοντας τις δυνάμεις του με άλλους εθελοντές, ευνοϊκότερες συνθήκες ζωής. Αν λοιπόν νιώθεις ότι αυτό το φθινόπωρο θέλεις να ξεκινήσεις να κάνεις πράξη την ανάγκη σου να προσφέρεις, έχουμε τις κατάλληλες συμβουλές.

ΠΡΙΝ ΚΑΝΕΙΣ ΤΗΝ ΑΙΤΗΣΗ ΣΟΥ ΓΙΑ ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ:

1. Προγραμμάτισε από πριν ποιες μέρες και ώρες μπορείς να διαθέτεις για εθελοντική εργασία.
2. Συγκέντρωσε τα ταλέντα, τις γνώσεις, τα προσόντα, τις σπουδές σου σε λίστα. Όλα μπορούν να φανούν χρήσιμα (ξένες γλώσσες, δίπλωμα οδήγησης, χρήση υπολογιστή κ.ά.). Το πιο σημαντικό όμως «ταλέντο» είναι η επιθυμία σου να προσφέρεις.
3. Γράψε σε μία λίστα όσα σου αρέσει να κάνεις και όσα σε ευαισθητοποιούν περισσότερο. Για παράδειγμα, να ασχολείσαι δημιουργικά

μικρά παιδιά, να επικοινωνείς με πλικιωμένους, να φροντίζεις ασθενείς, να περιποιείσαι αδέσποτα ζώα, να προστατεύεις το περιβάλλον, να βοηθήσεις για φιλανθρωπική αθλητική διοργάνωση.

Με βάση τα ενδιαφέροντά σου, μπορείς να επιλέξεις τις οργανώσεις και τις εταιρείες που σου ταιριάζουν καλύτερα, να απευθυνθείς στους καταλληλότερους φορείς και να συμβάλεις στις δραστηριότητές τους.

4. Προτού συμμετάσχεις σε μια οργάνωση, βεβαιώσου ότι καταλαβαίνεις τι πρεσβεύει και τι προσπαθεί να επιτύχει.

5. Μπορείς να κάνεις έρευνα για να δεις ποιες οργανώσεις και φορείς βρίσκονται κοντά στην περιοχή σου για να χρησιμοποιήσεις χρόνο στην ενεργοποίησή σου. Σε όλους σχεδόν τους μεγάλους φορείς οργανώνουν δράσεις σε κεντρικά σημεία της πόλης, στις οποίες θα μπορούσες να συμμετάσχεις, οπότε η απόσταση μπορεί να μην είναι πρόβλημα.

6 Και φυσικά σκέψου πάντα ότι είναι το κίνητρό σου για να γίνεις εθελοντής, η προσφορά, η εμπειρία, να εμπλουτίσεις το βιογραφικό σου, να χρησιμοποιήσεις τον ελεύθερο χρόνο σου; Ο λόγος που θέλεις να συμμετάσχεις στον εθελοντισμό, πρέπει στο μυαλό σου να είναι ξεκάθαρος.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΓΙΝΩ ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ;

- Επισκέψου το Higgs (higgs3.org), χόμπυ για τις οργανώσεις της Κοινωνίας των Πολιτών στην Ελλάδα, που συνδέεται με τις ανάγκες των οργανισμών και των οργανώσεων.
- Κάνε κλικ στο synathino.gr (Συν Αθηνά), την πλατφόρμα εθελοντισμού και κοινωνικής Αλληλεγγύης του Δήμου Αθηναίων, που έχει γίνει ο κοινός τόπος συνάντησης, διευκόλυνσης και αξιοποίησης των ομάδων πολιτών που πραγματοποιούν δράσεις για την βελτίωση της ποιότητας ζωής στην πόλη.
- Ενημερώσου για το ATHENS CIVIL SOCIETY FESTIVAL. Το

φεστιβάλ, που ξεκινάει πέρσι και σκοπεύει να γίνει θεσμός, είναι μία πρωτοβουλία του Δήμου Αθηναίων και του ΣυνΑθηνά που έχει στόχο να συνδέσει, να στηρίξει, να αναδείξει και να ενδυναμώσει το ενεργό κομμάτι της πόλης: τις οργανώσεις, τους φορείς, και τις ομάδες της κοινωνίας των Πολιτών αλλά και τους εθελοντές.

- Αν είσαι νεαρός 18-30 ετών, ρίξε μία ματιά στα προγράμματα αλληλεγγύης που απευθύνουν μέρος του Ευρωπαϊκού Σώματος Αλληλεγγύης. Κάνε κλικ στο youth.europa.eu/solidarity_el και επικοινώνησε με τον αρμόδιο εθνικό οργανισμό για υποστήριξη.
- Επιπλέον, στην πλατφόρμα www.meetup.com μπορείς να βρεις κάποια διεθνή ΜΚΟ ή ομάδα που μπορεί να σε ενδιαφέρει.
- Μπορείς να απευθυνθείς στον δήμο όπου κατοικείς και να αναζητήσεις εκεί προγράμματα, στα οποία ίσως μπορείς να συμμετάσχεις.
- Μπορείς επίσης να αναζητήσεις τοπικά γραφεία διεθνών οργανισμών και κινημάτων που αναζητούν εθελοντές, όπως, ο Ερυθρός Σταυρός, το Make A Wish, οι Γιατροί του Κόσμου, οι Γιατροί χωρίς Σύνορα, η ΑΜΚΕ ΑΛΙΣ η WWF.

Το χειρόγραφο έγραψε ο Γεώργιος Γ. Ούτρας.

Επιμέλεια χειρογράφου pdf:
Γεώργιος Γ. Ούτρας

No. Date

ΧΕΙΡΟΓΡΑΦΑ ΜΕ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

9/11/2023

Το καπνισμα

Η καπνισμα Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας χωρίς τον καπνισμό εθισμό από την νικοτίνη εξάρτηση. Παρόλα αυτά το καπνισμα είναι η λιγότερο αναγνωρίσιμη εξάρτηση. Δεν είναι λειτουργία του οργανισμού, αλλά συνήθεια, που έχει επινοήσει ο άνθρωπος. Αυτή η συνήθεια βλαφτική και αναπαριστά τον ανθρώπινο οργανισμό, τον δυσκολεύει και τον καταπονεί μέχρι να την νοσήσει, διότι είναι βλαβερή προς τις φυσιολογικές, βιολογικές λειτουργίες του. Όταν, όμως, ο οργανισμός εθιστεί στον καπνό του κάνει αδιάσπαστο μέρος της ζωής του και δυσκολεύεται να απαλλαγεί από αυτόν.

Ο καπνός που παράγεται από την καύση του τσιγάρου περιέχει πάνω από 4000 χημικές **ουσίες**, οι 200 από τις οποίες είναι δηλητηριώδης και οι 50 καρκινογόνες.

Οι κυριότερες ουσίες του καπνού είναι:

- Η νικοτίνη, η οποία μαζί με το βενζόλιο είναι οι βασικοί παράγοντες που προκαλούν τον εθισμό.
- Η πίσσα, η οποία θεωρείται μία από τις πιο βλαβερές ουσίες. Προκύπτει από ένωση πολλών και καρκινογόνων ουσιών.
- Το μονοξείδιο του άνθρακα, που είναι καθαρά τοξικό. Πρόκειται για την ίδια δηλητηριώδη ουσία που εμπεριέχεται σε καυσαέρια των αυτοκινήτων.
- Το μονοξείδιο του αζώτου, το ανθρακένιο, το βενζοπυρένιο, και οι πτητικές νιτροσαμίνες. Προκύπτει από ουσίες οι οποίες ευθύνονται για την εμφάνιση διαφόρων ασθενειών.

Αναγνωρίζω τη σημασία της διακοπής... του καπνίσματος

http://www.tanenghong.com

No. Date

Η συνήθεια του καπνίσματος, αποτελεί ένα, διαπερο σημαντικό ζήτημα, το οποίο απασχολεί όλο και περισσότερο την κοινωνία, λόγω για τις σοβαρές συνέπειες που έχει στην υγεία, καπνίζοντας και μη.

Το κάπνισμα:

- Στενοχωρεί και αναπηρία της αρτηρίες
- Μειώνει την καλή χοληστερίνη (HDL) στο αίμα.
- Προκαλεί / επιδεινώνει προβλήματα οστεοπόρωσης
- Προκαλεί εμφάνιση βραχίτιδας
- Αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών
- Αυξάνει τον κίνδυνο για εγκεφαλικό.
- Αυξάνει τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης
- Αυξάνει τον κίνδυνο για διαβήτη.
- Αυξάνει τον κίνδυνο εμφράγματος
- Αυξάνει τον κίνδυνο για έλκος στομάχου
- Αποτελεί Νο 1 αιτία καρκίνου του οισοφάγου
- Αποτελεί τη Νο 1 αιτία θανάτων από καρκίνο των πνευμόνων.
- Αυξάνει το κίνδυνο θανάτου των νεογέννητων και επιφέρει επιπλοκές κατά την εγκυμοσύνη.

Άλλες βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος στον οργανισμό είναι;

- Επιρροή στη γονιμότητα
- Μείωση της αίσθησης της όσφρησης και γεύσης
- Επιρροή στην όραση
- Απώλεια μνήμης.

Προβλήματα προκαλεί το κάπνισμα και στους μη καπνίζοντες που εισπνέουν τον καπνό:

- Αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο, καρδιακά νοσήματα και εγκεφαλικά στους ενήλικες.
- Αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης πνευμονολοιμώξεων, μολύνσεων, άσθματος, και αναπνευστικών προβλημάτων στα παιδιά.

http://www.tanenghong.com

No. Date

Αντιμετωπίζω... την εξάρτηση από το κάπνισμα και βελτιώνω την ποιότητα της ζωής μου.

Μερικά πράγματα που βοηθούν:

- Αθλούμαι καθημερινά, καθώς η άσκηση τονώνει την καρδιά και την κυκλοφορία του αίματος και ψειώνει την πίεση
- Βελτιώνω τη διατροφή μου.
- Πίνω πολύ νερό.
- Κοιμάμαι αρκετά.
- Ζητάω τη στήριξη του οικογενειακού και φιλικού μου περιβάλλοντος.
- Συμβουλεύομαι τον γιατρό μου και συνεργάζομαι μαζί του.

Για την διακοπή του καπνίσματος υπάρχουν οι ακόλουθες επιλογές:

- φαρμακοθεραπεία.
- Ψυχολογική - συμβουλευτική υποστήριξη (ενίοτε με παράλληλη χρήση υποκατάστατων νικοτίνης, όπως αντικολλητικά ή τσίχλες)
- Συνδυασμός των δύο.

Στο Γ.Ν.Τ. λειτουργεί «Ιατρείο Διακοπής Καπνίσματος», το οποίο παρέχει υποστήριξη για την υποβοήθηση της διακοπής, σε συνεργασία με το Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής» (Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να τηλεφωνούν στο "Ιατρείο" πρωϊνές ώρες, τη Δευτέρα στο τηλ. 2431035078 και την Τετάρτη στο 2431035044.

Πηδη Δημοσθένους: "ΜΙΚΡΟΣ ΟΔΗΓΟΣ για τη σωματική και την ψυχική μας υγεία"
Γ.Ν.Τ. Μονάδα ψυχικής υγείας (2008)

http://www.tanenghong.com

Επιμέλεια Pdf: Γεώργιος Γ. Ούτρας

No. Date (1)

Χειρόγραφα με θέματα υγείας

22/10/2023

Μύθοι και αλήθειες για την πρωτεΐνη

Άλλοι στο μυαλό τους την έχουν συνδέσει με τους μύες, άλλοι με τα συμπληρώματα και τους καλοδουλεμένους μυς. Το γόνο σίγουρο είναι πως η πρωτεΐνη αποτελεί ένα από τα πολυσυζητημένα θρεπτικά συστατικά. Τι όμως από όσα λέγονται είναι μύθος και τι αλήθεια; Ας δούμε παρακάτω!

(Από τον Δρ. Παύλ Φαραντίδη, ιατρικό διαιτολόγο - διατροφολόγο Nutrimed)

«Οι άντρες έχουν μεγαλύτερες απαιτήσεις σε πρωτεΐνες συγκριτικά με τις γυναίκες».

Αλήθεια

Η παραπάνω δήλωση ισχύει, καθώς οι άντρες έχουν περισσότερη μυϊκή μάζα, την οποία και πρέπει να διατηρήσουν. Αυτό σημαίνει πως έχουν μεγαλύτερες μεταβολικές ανάγκες και επομένως οι απαιτήσεις τους σε πρωτεΐνες είναι μεγαλύτερες σε σχέση με αυτές των γυναικών.

«Η ενίσχυση της πρόσληψης πρωτεΐνων οδηγεί σε αύξηση της μυϊκής μάζας»

Μύθος

Δεν είναι λίγοι εκείνοι που υποστηρίζουν ότι μια διατροφή που χαρακτηρίζεται από αυξημένη κατανάλωση πρωτεΐνης αυξάνει τη μυϊκή μάζα, γεγονός που οδηγεί πολλούς αθλητές αλλά και απλούς ασθενείς στην υπερκατανάλωση πρωτεΐνης. Θα πρέπει να γνωρίζουμε πως κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Για να γίνουμε πιο συγκεκριμένοι, σε περιπτώσεις όπου παρατηρείται πρόσληψη πρωτεΐνης δεν συνοδεύεται με μείωση των θερμίδων που προέρχονται από τους υδατάνθρακες και τα λιπαρά, είναι πολύ πιθ-

http://www.tanenghong.com

No. Date

να αλλάξη η αξία του σωματικού λίπους και όχι την μυϊκήν μάζαν. Αυτό που χρειάζεται, στην πραγματικότητα, για να επιτευχθή αύξηση της μυϊκής μάζας, είναι ο συνδυασμός ενός ισορροπημένου διαιτολογίου με την καταλλήλη προπόνηση.

<u>« Η ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΣΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΨΑΡΙ »</u>.

<u>ΜΥΘΟΣ</u>

Οι πρωτεΐνες καλής ποιότητας - ή πιο σωστά υψηλής βιολογικής αξίας - είναι εκείνες που περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός μας. Στην καθημερινή διατροφή τις βρίσκουμε όχι μόνο στο ψάρι αλλά και σε άλλα προϊόντα ζωϊκής προέλευσης, όπως το ψάρι, τα θαλασσινά, το γάλα και τα προϊόντα του καθώς και το αβγό.

<u>« Η ΑΛΛΗΛΟΥΧΙΑ ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΙΤΕΥΧΘΕΙ ΜΕΣΩ ΜΙΑΣ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ »</u>.

<u>ΑΛΗΘΕΙΑ.</u> Ανάλογα με την αυστηρότητα της διαιτάς τους, κάποιοι χορτοφάγοι επιλέγουν να καταναλώνουν ορισμένα ζωϊκά τρόφιμα όπως ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα ή αβγά, ενώ άλλοι αποκλείουν από τη διατροφή τους όλα τα τρόφιμα / προϊόντα ζωϊκής προέλευσης. Όπως είδαμε παραπάνω, το κρέας και τα ζωϊκά προϊόντα αποτελούν τις σημαντικότερες πηγές πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, άρα καταλαβαίνουμε πως η κάλυψη των αναγκών των χορτοφάγων γίνεται δυσκολότερη, όχι όμως και αδύνατη.

Οι χορτοφάγοι που συμπεριλαμβάνουν στη διατροφή τους κάποια ζωϊκά προϊόντα μπορούν πιο εύκολα, ακολουθώντας ισορροπημένη διατροφή να καλύψουν τις ανάγκες τους. Όσο για τους αυστηρά χορτοφάγους, συνίσταται να συμβουλεύονται έναν διαιτολόγο προκειμένου να επιτύχουν διατροφικά και να μάθουν να καταναλώνουν συνδυασμούς φυτικών τροφών.

http://www.tanenghong.com

Μπορεί οι πρωτεΐνες των φυτικών τροφών (όσπρια, δημητριακά, λαχανικά) να θεωρούνται χαμηλής βιολογικής αξίας, όταν όμως καταναλώνουμε μαζί τροφές από διαφορετικές ομάδες (π.χ. όσπρια με ρύζι), τα αμινοξέα των πρωτεϊνών τους «αλληλοσυμπληρώνονται», με αποτέλεσμα η πρωτεΐνη που τελικά προσλαμβάνουμε να μπορεί να συγκριθεί με αυτή των ζωϊκών προϊόντων.

«Η ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΣΟΓΙΑΣ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΟΛΑ ΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΑΜΙΝΟΞΕΑ».

Όπως είπαμε παραπάνω, τα φυτικά τρόφιμα δεν αποτελούν πηγές πλήρους πρωτεΐνης. Στον κανόνα όμως αυτόν υπάρχει μία εξαίρεση, που δεν είναι άλλη από τη σόγια και τα προϊόντα της (π.χ ρόφημα σόγιας, τόφου). Η πρωτεΐνη της σόγιας είναι πλήρης, δηλαδή περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα για τον οργανισμό. Αυτός είναι και ο λόγος που η σόγια είναι τόσο δημοφιλής στους χορτοφάγους και χρησιμοποιείται συχνά ως συστατικό σε vegetarian / vegan προϊόντα.

Πηγή δημοσίευσης:

Το περιοδικό του My Market
"ΜΑΘΕ ΦΑΕ ΖΗΣΕ"
ΤΕΥΧΟΣ ΧΑΛΟΚΑΙΡΙ 2023

http://www.tanenghong.com

Επιμέλεια Pdf Γεώργιος Γ. Οχτρής

No. Date (1)

ΧΕΙΡΟΓΡΑΦΑ Μ+ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

17/12/2022

Η νόσος Αλτσχάϊμερ

Πηγή Δημοσίευσης: "Μικρός Οδηγός φυσικής υγείας ΓΝΤ 2008"

Γνωρίζω ... τι είναι η νόσος Αλτσχάϊμερ

Σήμερα ζούμε κατά μέσον όρο περισσότερο από τον γονέα και τους παππούδες μας. Ο στόχος, όσο η ζωή παρατείνεται και η κοινωνία μας "γερνά", τόσο αυξάνει η συχνότητα εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με τα γηρατειά, όπως είναι οι άνοιες.

Στην Ελλάδα σήμερα ζουν 150 χιλ. ασθενείς με άνοια, ενώ προβλέπεται ότι ο αριθμός τους θα τετραπλασιαστεί ως το 2050.

Η νόσος Αλτσχάϊμερ (όπως ονομάζεται πλέον μια από τις πιο συχνές μορφές άνοιας) είναι χρόνια, εκφυλιστική πάθηση που διαβρώνει τη ζωή και την προσωπικότητα του ανθρώπου. Προσβάλλει το 50-60% του συνόλου των πασχόντων από άνοια. Εκδηλώνεται συνήθως σε άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, ενώ είναι πολύ σπάνια σε ηλικίες μικρότερες των 50.

Η νόσος Αλτσχάϊμερ προκαλεί:

- βαθμιαία εκφύλιση του εγκεφάλου.
- σταδιακή έκπτωση των νοητικών ικανοτήτων του ατόμου, της μνήμης, της κρίσης, του λόγου, της προσοχής.
- Μείωση της ικανότητας και της καθημερινής λειτουργικότητας.

Αναγνωρίζω ... τη νόσο Αλτσχάϊμερ

Στα αρχικά στάδια της νόσου, τα συμπτώματα είναι ιδιαίτερα ελαφρά, όμως καθώς η νόσος Αλτσχάϊμερ εξελίσσεται, ο ασθενής οδηγείται σε πλήρη αποδιοργάνωση της ζωής και της προσωπι-

http://www.tanenghong.com

No. Date

ικότητας του.

1ο στάδιο Απώλεια μνήμης	Ξεχνά γνωστά πρόσωπα και ονόματα, ενώ δυσκολεύεται να μαγειρέψει, να ψωνίσει, να τηλεφωνήσει.
2ο στάδιο Προβλήματα λεκτικής επικοινωνίας, αδυναμία προσανατολισμού στο χώρο και τον χρόνο, ελαττωμένη ή κακή κρίση	Δεν βρίσκει κοινές λέξεις και εκφράζεται ή χρησιμοποιεί άστοχες λέξεις μέσα στην πρόταση. Δεν ξέρει τον δρόμο να γυρίσει στο σπίτι. Φοράει τα ρούχα με λάθος τρόπο.
3ο στάδιο Χειρίζεται λάθος τα αντικείμενα, ενώ υπάρχουν δραματικές μεταβολές στη διάθεση, τη συμπεριφορά και την προσωπικότητα χωρίς εμφανή αίτια.	Βάζει τα αντικείμενα σε λάθος σειρά π.χ τα παπούτσια στο ψυγείο και δεν μπορεί να τα ξαναβρεί. Παρουσιάζει επιθετικότητα, συναισθηματική κενό, ευρεία βλάβη και παράλογη συμπεριφορά και ακαταστασία.
4ο στάδιο Απώλεια των πρωτοβουλιών, κινητικές διαταραχές	Παρουσιάζει αδιαφορία, παθητικότητα και χρειάζεται παρότρυνση για να κάνει απλές καθημερινές δραστηριότητες Κινητικά εμπλέκει υπερήχητρο, άσκοπο βηματισμό, ακαθαρσία, δυσκαμψία.

Επιμέρους συμπτώματα της ασθένειας είναι:

- Οι παραληρητικές ιδέες (παράλογες ακίδες με την κοινή λογική).
- Οι ψευδαισθήσεις (βλέπει πράγματα ή πρόσωπα που δεν είναι εκεί, αλλά αρχίζει να του μιλούν).
- Οι σύγχυσεις μεταπτώσεις από την καταθλιπτική στην ευφορία.
- Οι διαταραχές στον ύπνο και στην όρεξη.

http://www.tanenghong.com

No. Date

- Η έλλειψη αναστολών.

Αντιμετωπίζω... την νόσο Αλτσχάιμερ.

- φροντίζω τη σωματική υγεία μου και υποβάλλομαι σε εξετάσεις σε τακτά χρονικά διαστήματα.

- Αν παρατηρήσω αβάθεια και πτώση χωρίς πρώτα να αισθάνθω αδιαθεσία, αν περπατώ και ζαλίζομαι νιώθω ότι δεν γνωρίζω που βρίσκομαι, αν έχω τάση να κάνω κακό στον εαυτό μου, τότε πρέπει να απευθυνθώ στον γιατρό μου.

- Λαμβάνω υπόψη παλιά τραύματα στο κεφάλι μου.

- Πληροφορούμαι αν κάποιο μέλος της οικογένειας έπασχε από άνοια.

Εξέτασης: Απευθύνομαι σε ειδικούς γιατρούς (νευρολόγους, ενδοκρινολόγους, κ.α) ενώ παράλληλα προχωρώ σε θεραπευτικές απομακρυσμένες παρεμβάσεις, όπως κοινωνική ενδυνάμωση, λογοθεραπεία, εργοθεραπεία, θεραπεία πρόωρης ευχάριστων αναμνήσεων, θεραπείες τέχνης (ζωγραφική), φυσιοθεραπεία και γυμναστική.
Το σημαντικό είναι να μάθω εγώ και η οικογένειά μου να ζω με την άνοια και να αντιμετωπίζω αποτελεσματικά τις συνεπειές της ώστε να έχουμε κάποια ποιότητα ζωής και μο όσο πιο το δυνατόν φυσιολογική καθημερινότητα.

Που μπορώ να απευθυνθώ:
Στα ιατρεία μνήμης ή άνοιας των γενικών νοσοκομείων ή σε ειδικότητες εταιρείες, συλλόγους συγγενών και φροντιστών και μονάδες ψυχικής υγείας.

http://www.tanenghong.com

ΧΕΙΡΟΓΡΑΦΑ ΜΕ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

18/11/2022

ΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ

Πηγή Δημοσίευσης: "Οδηγός Γενικού νοσοκομείου Τρικάλων και Κινητής μονάδας ψυχικής υγείας νομού Τρικάλων - (2008)"

Γνωρίζω ... τι είναι το εργασιακό άγχος (stress)

Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε στη δουλειά συχνά γίνονται αιτία για σωματικές ενοχλήσεις και προβλήματα υγείας.

Το εργασιακό άγχος είναι μία ψυχική και σωματική κατάσταση (όχι αρρώστια), η οποία προκύπτει όταν κληθούμε επίμονες και συνεχείς πιέσεις στον εργασιακό μας χώρο και αντιλαμβανόμαστε ότι δεν θα τα βγάλουμε πέρα (φόρτος εργασίας, αίσθηση ότι δεν έχουμε τον έλεγχο της δουλειάς, ελλιπής υποστήριξη, αντικρουόμενοι και ασαφείς ρόλοι, ανασφάλεια).

Το χαμηλό-μέσο επίπεδο άγχους μπορεί να αποτελέσει κινητήρια δύναμη που μας ενεργοποιεί ψυχολογικά και σωματικά. Το συνεχές και έντονο άγχος, όμως, μπορεί να επηρεάσει πολύ αρνητικά την υγεία μας, καθώς μπορεί να προκαλέσει:

- διαταραχές στον ύπνο και τον ύπνο.
- σωματικές ενοχλήσεις (έλκος, ημικρανίες, συγκοπή).
- ψυχολογικά προβλήματα (κατάθλιψη, επαγγελματική εξουθένωση)
- ατυχήματα στη δουλειά
- χρόνιες ασθένειες (καρδιαγγειακά προβλήματα, υπέρταση, διαβήτη).
- διαταραχές στις γνωστικές λειτουργίες (μνήμη μάθηση)
- διαταραγμένες φιλικές και οικογενειακές σχέσεις.

Αναγνωρίζω ... ότι έχω εργασιακό άγχος.

Τα σημάδια του άγχους εμφανίζονται σταδιακά. Διακρίνουμε 4 βασικά στάδια.

1 Προειδοποίηση.

Τα πρώτα προειδοποιητικά σημάδια συχνά είναι	- αίσθημα γενικής αναστάτωσης - καημένεια / βαριεστημάρα /

http://www.tanenghong.com

No. Date

συναισθηματικά και όχι σωματικά	Απάθεια, Συναισθηματική μοίρασμα - Αρνησιμότητα / Ευνοιμος.

2. Ελαφρά συμπτώματα

Αφού τα προειδοποιητικά σημάδια προχωρήσουν και γίνουν έντονα, μετά από 1θ μήνες εμφανίζονται σωματικά συμπτώματα.	- Διαταραχές στον ύπνο. - Πονοκέφαλοι / συχνά κρυολογήματα - Στομαχικές διαταραχές - Μυϊκοί πόνοι - Έντονη σωματική και συναισθηματική μοίρασμα - Αποφυγή επαφών με άλλους - Ευερεθιστότητα / Θλίψη.

3. Ελαφρύ ο συσσωρευτικό άγχος

Από το πάθος προκύπτει όταν τα προηγούμενα φυναδούν. Το άγχος αρχίζει να επηρεάζει την καρδιά, την αιμοφόρεια και την αναπνοή	- Καταθλιψη - Επαγγελματική εξουθένωση (burn out) - Μειωμένη σεξουαλική διάθεση - Έντονη ανησυχία / Άυπνία. - Ξεσπάσματα κλάματος - Αυξημένη στέρη / Απόσυρση. - Ανυπομονησία / Ταραχή - Χρήση αλκοόλ, τσιγάρων, ηρεμιστικών.

4 Σοβαρό εξουθενωτικό - συσσωρευτικό άγχος.

Από το πάθος ονομάζονται «αναπαταραχές» και εμφανίζονται μετά από 5 περίπου χρόνια συνεχόμενου άγχους.	- Άσθμα - Καρδιακά προβλήματα - Σοβαρή κατάθλιψη - Αδυναμία εκτέλεσης εργασίας - Αυτοκτονικοί σκέψεις, θλίψη, οργή. - Αδυναμία μνήμης

http://www.tanenghong.com

No. Date

- Στρες αυτοκαταστροφής
- Χρόνια υπερύπνοση.
- Πολλά ατυχήματα / αφορτζιά.

Αντιμετωπίζω ... το εργασιακό άγχος.

Πρόληψη:

Σε σημερινό επίπεδο, θα μπορούσα να διαχειριστώ το εργασιακό άγχος, κάνοντας αλλαγές στην καθημερινότητα μου όπως:

- Οργανώνω το χρόνο και τις δραστηριότητές μου.
- Ξεκουράζομαι, χαλαρώνω, κοιμάμαι αρκετά το βράδυ και περίπου 30 το μεσημέρι.
- Προσπαθώ να έχω στηρίγματα απέναντι στα πράγματα και να μην θυμώνω εύκολα.
- Δεν απαιτώ από τον εαυτό μου πράγματα που δεν μπορώ να πείσω.
- Αφιερώνω χρόνο στον εαυτό μου και ψυχαγωγούμαι.
- Συζητώ για τα συναισθήματά μου και τις σχέσεις μου με καλούς φίλους και συνεργάτες.
- Μειώνω το αλκοόλ και το τσιγάρο (το κόβω για πάντα).
- Ασκούμαι καθημερινά.
- Διατρέφομαι ισορροπημένα.
- (πολλές βιταμίνες C και συμπλέγματος B).
- Πηγαίνω διακοπές όταν νιώθω ότι το χρειάζομαι.
- Κάνω διορθωτικές παρεμβάσεις στον τρόπο οργάνωσης και στη δομή της εργασίας μου.

http://www.tanenghong.com

Επιμέλεια PdF
Γεώργιος Γ. Ουτέρας
3/2/2022

"ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ"

Πηγή δημοσίευσης: Οδηγός Γενικού νοσοκομείου Τρικάλων και Κινητή μονάδα ψυχικής υγείας νομού Τρικάλων - (2008)

Γνωρίζω... τι είναι το στρες

Τραυματικά γεγονότα ή διάφορες καταπάνω στις οποίες ο οργανισμός δεν μπορεί να αναπουριθή επαρκώς δημιουργούν στρες. Υπάρχει διάκριση μεταξύ «μη ειδικού - φυσιολογικού» και «ειδικού στρες».

Το ειδικό στρες οφείλεται στην οργάνωση της προσωπικότητας και σε συγκρούσεις που συνεχώς υπάρχουν σε συνειδητό επίπεδο.

Το αποτέλεσμα είναι μια απορρύθμιση σε μηχανισμούς που διατηρούν την ισορροπία στον οργανισμό και έτσι οδηγεί στην εμφάνιση ψυχοσωματικών ενδιαιτέρως - στην προκειμένη περίπτωση από το καρδιαγγειακό σύστημα (π.χ έλκος στομαχιού, υπερβολικά φιλόξενο, συνοδευόμενο επιδεινώνει ν' αναπτύσσει πιο συχνά έμφραγμα μυοκαρδίου).

Από την άλλη πλευρά το χρόνιο «μη ειδικό στρες», έχει σχέση με την ηλεκτροχημική ανισορροπία - τόσο σωματική όσο και ψυχική. Έτσι, άνθρωποι οι οποίοι έχουν δυσκολία στο να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους, να εκφράζουν τις επιθυμίες τους και έχουν χρόνιο άγχος "χιλιών" πολλές φορές μέσω των σωματικών τους.

Αναγνωρίζω... αν έχω καρδιολογικά προβλήματα που έχουν σχέση με το στρες.

Υπάρχουν καρδιολογικές παθήσεις που έχουν σχέση με ψυχολογικά συμπτώματα όπως:

→

- Στεφανιαία νόσος
- Ιδιοπαθής υπέρταση
- Συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια
- Αρρυθμοκινητική αιμοπάθεια
- Καρδιακές αρρυθμίες
- Σύνδρομο Raynaud.

Ψυχολογικοί παράγοντες που μπορούν να συνυπάρχουν μεγάλως από τα καρδιαγγειακά αίτια είναι:

- Θυμός
- Συντηρητικότητα
- Ψυχοπαθολογία
- Επιθετικότητα
- Έντονο άγχος
- Ανυπομονησία
- Νευρικότητα
- Υπέρμετρη φιλοδοξία
- Σχολαστικότητα
- Δυσκολία στη χαλάρωση
- Έλλειψη διεκπεραιωτικότητας
- Μη έκφραση συναισθημάτων δυσαρέσκειας.

Αποδέκτης αυτών των ψυχολογικών ενοχλήσεων είναι συχνά η επιδείνωση των καρδιολογικών προβλημάτων, τόσο άμεσα όσο και έμμεσα, με τη μη συμμόρφωση στις εντολές των θεραπόντων ιατρών.

Αντιμετώπιση ... το στρες και συμβάλω στη βελτίωση των καρδιαγγειακών προβλημάτων

Πρόληψη:

- Ξεκινώ να αφιερώνω χρόνο για περπάτημα και ελαφρά

άσκηση

- Ψυχαναγκάζομαι
- Μέχρι αλκοόλ και τσιγάρο
- Επισκέπτομαι τον γιατρό και συνεργάζομαι μαζί του.
- Εφαρμόζω το πρόγραμμα που μου συστήνει ο ψυχολόγος.

Επίσης:

Εκτός από τη παρακολούθηση από ψυχολόγο, επισκέπτομαι ψυχίατρο ή ψυχολόγο και λαμβάνω την ανάλογη φαρμακολογική ή ψυχοθεραπευτική αγωγή που μου προτείνουν.

Επιμέλεια PdF
Γεωργίος Ζ. Οικονόμου
18/12/2022

"ΟΙ ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΕΣ"

Πηγή Δημοσίευσης:
"ΜΙΚΡΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΝΤ" - ΚΙΝΗΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΝΟΜΟΥ ΤΡΙΚΑΛΩΝ - 2008"

Γνώριμα... για τις πεφαλαλγίες (πονοκεφάλους)

Υπάρχουν πολλά είδη πονοκεφάλου που ποικίλουν ως προς την ένταση του πόνου, τη διάρκεια (από δευτερόλεπτα έως ώρες ή μέρες), την περιοχή που εμφανίζεται (μισοκέφαλο, αυχένας, μπροστινό μέρος του κεφαλιού κ.τ.λ.).
Κάνοντας μια γενική διάκριση οι πεφαλαλγίες κατατάσσονται σε 2 κατηγορίες

I) Κεφαλαλγίες που δεν οφείλονται σε άλλη παθολογική κατάσταση και αυτές είναι:

Ημικρανίες: πολύ έντονος πόνος, συνήθως μιας πλευράς του κεφαλιού, συνοδευόμενος από ναυτία, εμετούς, μεγάλη ευαισθησία στο φως και τον ήχο. Η διάρκεια είναι 4 έως 72 ώρες.

Κεφαλαλγία τάσεως: η πιο συχνή μορφή πονοκεφάλου, που χαρακτηρίζεται από πιεστικό πόνο στο πάνω μέρος του κεφαλιού και στον αυχένα, συνήθως σε συναισθηματική φόρτιση του μυαλού, του αυχένα και των ώμων. Μπορεί να εμφανίζεται λιγότερο συχνά από 15 φορές το μήνα με διάρκεια λίγων ωρών, ή να εμφανίζεται πιο συχνά και να διαρκεί σχεδόν όλη μέρα.

Αθροιστικές πεφαλαλγίες: η πιο σπάνια μορφή πονοκεφάλου, που χαρακτηρίζεται από πόνο γύρω από το ένα μάτι και ίσως σε όλο το πρόσωπο, που όμως δεν είναι συνεχής, αλλά εμφανίζεται σε πολλές

μικρά βασανιστήρια, πολλές φορές σε καθημερινή βάση για κάποια μερικών εβδομάδων.

2. Κεφαλαλγίες που εμφανίζονται σε συνδυασμό με κάποιο άλλο προβληματικό σύμπτωμα υγείας (π.χ. ζαλάδα, ναυτία, εμετό, οφθαλμικά προβλήματα όπως θολή όραση, διπλωπία, αυχενικό σύνδρομο, εξασθένιση ή αναισθησία στο πρόσωπο, παραισθησίες στα άκρα κτλ.)

Το σημείο στο οποίο θα ήθελα να αναφερθώ είναι ότι οι κεφαλαλγίες αυτές μπορεί να προκαλούν σημαντική δυσκολία στην καθημερινότητα του ασθενούς, καθώς μπορεί να τον αναγκάσουν να απουσιάσει από τη δουλειά του, να μην μπορεί να ασχοληθεί με τα παιδιά του, να μην μπορεί να κάνει τις δουλειές του σπιτιού κτλ.

Άλλες αιτίες πονοκεφάλου μπορεί να είναι:

Για τη ημικρανία: οργανικοί παράγοντες (όπως εγκύστωση) αλλαγές του καιρού, έκθεση σε υπερηχητικές δονήσεις, παρατεταμένη χρήση κινητού τηλεφώνου, αϋπνία, υπερκόπωση, έλλειψη ύπνου ή πολύ μεγάλος ύπνος.

Για τις κεφαλαλγίες τάσεως: κακή στάση σώματος, (π.χ. όταν εργαζόμαστε ή όταν κοιμόμαστε) σκλήρυνση των μυών του αυχένα, μυοσκελετικές διαταραχές στην όραση.

Αναμφίβολα ... θα έχω πονοκέφαλο σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό σε κάποιο άλλο ιατρικό πρόβλημα όταν:

- Ο πονοκέφαλος εμφανίζεται με πυρετό, ευαισθησία στο φως και αυχενική δυσκαμψία.
- Ο πονοκέφαλος εμφανίζεται απότομα, μετά από μία δυνατή κεφαλοκτυπιά ή δύση.
- Έχω για αίσθηση αναγωγίας, εμετό, λιποθυμική επεισοδιακή ιλίγγου.
- Έχω νευρολογικά συμπτώματα, όπως απώλεια ισορροπίας και όρασης, δυσκολία στον ομιλία, αδυναμία άκρων.

Σε αυτή την περίπτωση, που ο πονοκέφαλος αποτελεί σύμπτωμα κάποιου άλλου ιατρικού προβλήματος απαιτείται επεμβατική ιατρική φροντίδα και, ανάλογα με τη βαρύτητα, αντίστοιχη θεραπεία.

Αντιμετωπίζω ... τον πονοκέφαλο

- Κρατώ ημερολόγιο για να εντοπίσω τους εξωτερικούς παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση του πονοκεφάλου και τους αποφεύγω (π.χ. κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών, μεγάλη κατανάλωση καφεΐνης ή αλκοόλ).
- Τρώω σπαρτά και σταυρικά ώρες.
- Κάνω πράγματα που με χαλαρώνουν.
- Αποφεύγω ταυτιλιά και καπνό αρκετά.
- Προσέχω τη θέση του σώματος μου: προσπαθώ να κρατάω ίσια την πλάτη και τον αυχένα. Αποφεύγω να έχω τον αυχένα πολλή ώρα λυγισμένο.
- Κάνω διαλείμματα στη δουλειά και αλλάζω τους μύες των ώμων, του αυχένα, της σπονδυλικής στήλης: τα πόδια δεν πρέπει να σταυρώνονται μεταξύ τους, οι ώμοι πρέπει να είναι χαμηλωμένοι, το πρόσωπο να μην είναι συνοφρυωμένο.
- Εφαρμόζω τεχνικές χαλάρωσης, όπως αναπνοές ή γιόγκα).

Επίσης:

Τα <u>φάρμακα</u> βοηθούν στην αντιμετώπιση του πονοκεφάλου. Σε αρκετές περιπτώσεις η αντίστοιχη φαρμακευτική αγωγή χορηγείται μόνο με ιατρική συνταγή (σε αυτή την περίπτωση απαιτείται ιατρική παρακολούθηση και παρακολούθηση).

Επίσης, οι <u>ψυχολογικές παρεμβάσεις</u> από ειδικό μπορούν να βοηθήσουν

πολύ στην αναπόφευκτη και σταθερή, ειδικά με τα χρόνια, συναλλαγή μας με τον υ.π.η. μαχόμενο ελληνικό βιομηχανικό τμήμα και με τα προβλήματα που αναδείχθηκαν ή δημιουργήθηκαν, όπως π.χ. η ανεπάρκεια πρώτων υλών, η ανεπαρκής ή ελλιπής πληροφόρηση για τον πελάτη κ.λ.π.