

ΥΓΕΙΑ

Παντελής Μεσσαρόπουλος ειδικ/νος Μαιευτικής/Γυναικολογικής Κλινικής
 Π.Γ.Ν. «ΤΖΑΝΕΙΟ» pantelismess@hotmail.com

Ο,ΤΙ ΝΕΟΤΕΡΟ

Εξέταση αίματος στη μάχη κατά του καπνίσματος!

Νέα εξέταση δημιούργησαν Αμερικανοί επιστήμονες για τους καπνιστές, που ψάχνουν ένα αποτελεσματικό σύμμαχο στη διακοπή της ανθυγιεινής συνήθειας. Η συγκεκριμένη εξέταση δείχνει το ρυθμό με τον οποίο μεταβολίζονται τα ποσοστά της νικοτίνης στον οργανισμό τους.

Όπως διαπίστωσαν οι ειδικοί, με αυτό τον τρόπο μπορεί να εντοπίσει ο ασθενής ποιες είναι οι καλύτερες διακοπές καπνίσματος. Ποσοστό με ρυθμό μεταβολισμού είναι προτιμότερο να χρησιμοποιεί ένα αυτοκόλλητο επίθεμα, ποσοστό μέχρι 65% πρέπει να επιλέγει το εξειδικευμένο φάρμακο της βαρενικλίνης, ενώ από 65% και άνω είναι προτιμότερο να μη χρησιμοποιούν καθόλου υποκατάστατα νικοτίνης. Όπως αναφέρουν οι ειδικοί, όσο πιο χαμηλά είναι τα ποσοστά του μεταβολισμού της νικοτίνης τόσο πιο απαραίτητο είναι και το υποκατάστατο. Τυχεροί, όπως επισημαίνουν, είναι όσοι βρίσκονται στην τρίτη κατηγορία (65% και άνω), αφού η διακοπή για τον οργανισμό τους είναι πραγματικά ανώδυνη.



Όπως διαπίστωσαν οι ειδικοί, με αυτό τον τρόπο μπορεί να εντοπίσει ο ασθενής ποιες είναι οι καλύτερες διακοπές καπνίσματος. Ποσοστό με ρυθμό μεταβολισμού είναι προτιμότερο να χρησιμοποιεί ένα αυτοκόλλητο επίθεμα, ποσοστό μέχρι 65% πρέπει να επιλέγει το εξειδικευμένο φάρμακο της βαρενικλίνης, ενώ από 65% και άνω είναι προτιμότερο να μη χρησιμοποιούν καθόλου υποκατάστατα νικοτίνης. Όπως αναφέρουν οι ειδικοί, όσο πιο χαμηλά είναι τα ποσοστά του μεταβολισμού της νικοτίνης τόσο πιο απαραίτητο είναι και το υποκατάστατο. Τυχεροί, όπως επισημαίνουν, είναι όσοι βρίσκονται στην τρίτη κατηγορία (65% και άνω), αφού η διακοπή για τον οργανισμό τους είναι πραγματικά ανώδυνη.

Τα παυσίπονα ενδέχεται να αυξάνουν το προσδόκιμο της ζωής

Σύμφωνα με μια νέα μελέτη, το γνωστό αντιφλεγμονώδες φάρμακο, η ιβουπροφαίνη, μπορεί να αποτελεί ελιξήριο νεότητας. Οι ειδικοί χορήγησαν σε ζυμώσιμες ποσότητες από το συγκεκριμένο παυσίπονο και διαπίστωσαν ότι η ζωή τους αυξήθηκε σε τέτοιο ποσοστό που αντιστοιχεί σε 12 έτη για τον άνθρωπο. Όπως επισήμανε ο Έλληνας επικεφαλής της έρευνας, Μιχάλης Πολυμνής, η ιβουπροφαίνη φαίνεται να έχει αντιγηραντικές ιδιότητες που μπορούν να δώσουν παράταση ζωής. Δεν έχει προσδιοριστεί πού ακριβώς έγκειται η δράση αυτή του συγκεκριμένου παυσίπονου, ωστόσο οι επιστήμονες δηλώνουν αισιόδοξοι πως η περαιτέρω μελέτη θα μπορούσε πραγματικά να βελτιώσει τόσο την ποσότητα όσο και την ποιότητα ζωής.



Μυαλγία: Τι κρύβει;

Γνωρίστε τι μπορεί να σημαίνουν οι πόνοι των μυών αλλά και πώς να τους αντιμετωπίσετε.



Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι πάσχουν από μυαλγίες. Αν κι εσείς νιώθετε κάποιον έντονο πόνο σε κάποιο μυ του σώματός σας, δείτε πού μπορεί να οφείλεται, ποιες είναι οι απαραίτητες εξετάσεις που πρέπει να κάνετε αλλά και πώς να ανακουφιστείτε.

Τι είναι

Πρόκειται για πόνο που εμφανίζεται είτε σε κάποιο μυ είτε σε τένοντες και μαλακούς ιστούς και μπορεί να διαφέρει ως προς την έντασή του, ανάλογα τον οργανισμό αλλά και την αιτία. Η μυαλγία μπορεί πολλές φορές να αποτελεί ένα σύμπτωμα κάποιας

Αν συνθηίξετε να περπατάτε πολύ και σε καθημερινή βάση, τότε καλό θα είναι να κάνετε λίγες διατάσεις πριν ξεκινήσετε. Πίνετε άφθονα υγρά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και μη φοράτε στενά ρούχα που μπορεί να πιέζουν τους μύς σας. Αν κάνετε καθιστική ζωή κινηθείτε, η άσκηση των μυών αποτρέπει τους πόνους.

πάθσης, ενώ μπορεί να συνοδεύεται από κόπωση, διαταραχές ύπνου αλλά και έντονο πονοκέφαλο.

Τα αίτια

Σε πολλές περιπτώσεις, ένας τραυματισμός μπορεί να αποτελέσει την πηγή του προβλήματος. Αυτή, όμως, δεν είναι η μόνη αιτία. Η μυαλγία γίνεται ένα συχνότερο φαινόμενο όσο τα χρόνια περνούν, δείχνοντάς σας ότι κάτι δεν λειτουργεί σωστά στον οργανισμό σας. Δεν είναι λίγες οι φορές που πίσω από τη μυαλγία βρίσκεται η κακή ψυχολογία. Στρες αλλά και άγχος μπορούν εύκολα να πυροδοτήσουν πόνους στους μύς. Συγκεκριμένα φάρμακα, όπως οι στατίνες που λαμβάνονται για τη μείωση της χοληστερόλης αλλά και γρίπη, ενδέχεται να δημιουργήσουν μυαλγία. Ειδικά με το πέρασμα των χρόνων, η μυαλγία μπορεί να είναι ιδιαίτερα συχνή σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα οστών όπως η αρθρίτιδα αλλά και ο λύκος.

Πότε πρέπει να ανησυχήσετε

Αν παρατηρήσετε ότι η μυαλγία έχει διάρκεια παραπάνω από 2 εβδομάδες, τότε είναι καλό να έρθετε σε επαφή με το γιατρό σας. Σε περίπτωση που ο πόνος είναι εντελώς ξαφνικός ή συνοδεύεται από οίδημα, μη διστάσετε να απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό. Ωστόσο, μόλις ξεκινήσετε τη λήψη κάποιου φαρμάκου, όπως οι στατίνες, επικοινωνήστε με το γιατρό σας προκειμένου να σας καθοδηγήσει σχετικά με τη λήξη ή την αλλαγή δόσολογίας του φαρμάκου.

Οι απαραίτητες εξετάσεις

Από τη στιγμή που θα επισκεφθείτε το γιατρό σας, αυτός θα σας καθοδηγήσει σχετικά με τη θεραπεία, ανάλογα με το ιστορικό σας και την πηγή του προβλήματος. Αρχικά θα προχωρήσει σε ψηλάφηση του σημείου για

να εντοπίσει από πού μπορεί να προέρχεται ο πόνος. Στη συνέχεια θα σας συστήσει να κάνετε μια γενική αίματος για να δει σε τι επίπεδα βρίσκονται οι δείκτες βασικών συστατικών του, ενώ θα σας συστήσει μια αιματολογική εξέταση για μυϊκά ένζυμα.

Θεραπεία

Στις περισσότερες περιπτώσεις, η καλύτερη αντιμετώπιση είναι η φυσικοθεραπεία, αλλά αυτό είναι κάτι που μπορεί να διαφέρει από περίπτωση σε περίπτωση και εξαρτάται πάντα από την αιτία του προβλήματος. Αν η μυαλγία είναι παρενέργεια από κάποιο φάρμακο, τότε θα ακολουθήσει επανεξέταση της χορήγησης των φαρμάκων. Σε περίπτωση που πίσω από τη μυαλγία κρύβεται κάποια συγκεκριμένη πάθηση, τότε ο γιατρός θα σας συστήσει και την αντίστοιχη αγωγή.

Πρώτες βοήθειες για τον πόνο

Αν ο πόνος σας μοιάζει αφόρητος, τότε υπάρχουν πολλοί τρόποι για να ανακουφιστείτε στο σπίτι μόνοι σας. Αφθονή ξεκούραση αλλά και παυσίπονα θα σας προσφέρουν άμεση ανακούφιση. Αν διαπιστώσετε ότι ο πόνος επιμένει, εφαρμόστε μια θερμοφόρα επάνω στο σημείο που είναι η μυαλγία.

5 πράγματα που θα πρέπει να πείτε στο γιατρό σας

- 1 Πότε ξεκίνησε ο πόνος
- 2 Τι διάρκεια έχει
- 3 Τι είναι αυτό που σας ανακουφίζει ή προκαλεί επιδείνωση
- 4 Αν συνοδεύεται από κάποιο άλλο σύμπτωμα, όπως ο πυρετός
- 5 Αν κάνετε χρήση συγκεκριμένων φαρμάκων