

1 <https://epiloges.tv/>

Publication date: 21/03/2024 18:24

Similar Stats ranking (Greece): 2667

 link



## Άσκηση μετά το έμφραγμα – Η πρώτη κίνηση που πρέπει να κάνετε

Η άσκηση μετά το έμφραγμα, περιλαμβάνεται στις οδηγίες του καρδιολόγου για το πως πρέπει να είναι στο εξής η καθημερινότητά σας.

Βέβαια οι οδηγίες δεν προβλέπουν απότομη και επίπονη άσκηση ή άρση βαρών, αλλά σταδιακή εξάσκηση που θα σας δυναμώσει και θα σας ευχαριστεί.

Για ένα επιτυχημένο καρδιαγγειακό πρόγραμμα χρειάζεται να συνεργαστούν φυσικοθεραπευτές, γιατροί, διαιτολόγοι, ψυχολόγοι και το να ζητήσετε τη συνδρομή τους είναι το πρώτο πράγμα.

Ο φυσικοθεραπευτής είναι ο ειδικός επιστήμονας που ασχολείται με την άσκηση, ένα από τα σημαντικότερα τμήματα της καρδιαγγειακής αποκατάστασης, όπως αναφέρει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών.

Σε συνεργασία με τις άλλες ειδικότητες πρέπει να αξιολογήσει την λειτουργική ικανότητα του ασθενή, να συνταγογράφησει ένα συγκεκριμένο και εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης και τελικά να βοηθήσει τον ασθενή να το εκτελέσει σωστά.

Οι βασικότεροι στόχοι της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης είναι η αύξηση της αεροβικής ικανότητας του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, η μυϊκή ενδυνάμωση και η αύξηση της ελαστικότητας που θα συμβάλλουν στην βελτίωση της ποιότητας ζωής. Κάθε ασθενής όμως έχει και τους προσωπικούς του στόχους όπως για παράδειγμα η μείωση της υπέρτασης μέσω της άσκησης.

Τις πρώτες μέρες αμέσως μετά από καρδιακή προσβολή, η κίνηση του σώματος και η ενεργοποίηση των μυών – ιδιαίτερα στα πόδια – είναι καλό. Προσπαθήστε να σηκώνεστε και να περπατάτε χαλαρά όσο το δυνατόν περισσότερο, ακόμη και πριν φύγετε από το νοσοκομείο.

Στο σπίτι, είναι σημαντικό να ακολουθήσετε μια λογική προσέγγιση για να παραμείνετε δραστήριοι. Μετατρέψτε σταδιακά τις μικρές βόλτες σε μεγαλύτερους περιπάτους καθώς αναρρώνετε και αισθάνεστε πια πιο δυνατοί. Ξεκουραστείτε μετά την άσκηση.

Εστιάστε στην ανοικοδόμηση της αντοχής σας, όχι στο πόσο δυνατοί μπορεί να είστε και πόσα βάρη μπορείτε να σηκώσετε. Ο στόχος είναι να χρησιμοποιήσετε την άσκηση ως θεραπεία και όχι να εξοντωθείτε από την πολύ γυμναστική.

Η φυσική σας κατάσταση θα βελτιωθεί και θα γίνει καλύτερη αν ακολουθείτε το πρόγραμμα που σας έχουν συστήσει οι ειδικοί με βάση τις δικές σας ανάγκες και θα δείτε σημαντικά οφέλη 6 μήνες ή ένα χρόνο από το επεισόδιο.

Η άσκηση και η σωματική ανάκαμψη μετά από έμφραγμα απαιτεί υπομονή και όταν φτάνετε στα όρια, το σώμα σας θα σας ενημερώσει. Τα προειδοποιητικά σημάδια, σύμφωνα με την Κλινική του Κλίβελαντ, περιλαμβάνουν:

Ένας γνωστός πόνος. Θυμάστε πώς νιώθατε με το έμφραγμα; Μπορεί να εμφανίσετε μερικά από τα ίδια συμπτώματα όπως πόνο στο στήθος, σφίξιμο και δυσφορία εάν το παρακάνετε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας αποκατάστασης. Δυσκολία στην αναπνοή. Είναι κόκκινη σημαία, εάν προσπαθείτε να αναπνεύσετε ενώ κάνετε μια οικεία δραστηριότητα. Αν

λαχανιάζετε και δυσκολέυεστε στην αναπνοή, είναι σημάδι ότι κάνετε περισσότερα από όσα θα έπρεπε. Μια αποτελεσματική προπόνηση δεν χρειάζεται να σας κόψει την ανάσα. Κούραση. Η άσκηση μπορεί φυσικά να κουράσει. Άλλα αν είστε εξαντλημένοι από την άσκηση μετά από έμφραγμα, μπορεί να σημαίνει ότι ζητάτε από το σώμα σας να κάνει περισσότερα από όσα είναι έτοιμο να αντεπεξέλθει. Αίσθημα ζάλης. Εάν το κεφάλι σας γυρίζει, αυτό είναι ένα σημάδι ότι πρέπει να κάνετε ένα διάλειμμα και να χαλαρώσετε.

πηγή [healthstories.gr](http://healthstories.gr)

👉 <https://epiloges.tv/>

📅 Publication date: 21/03/2024 18:24

📊 Similar Stats ranking (Greece): 2667

🔗 link



Ακολουθήστε το epiloges.tv στο Google News και δείτε όλες τις τελευταίες Ειδήσεις από τις Σέρρες, την Ελλάδα και τον Κόσμο.  
Tags έμφραγμα

## Άσκηση μετά το έμφραγμα – Η πρώτη κίνηση που πρέπει να κάνετε

από healthstories

Η άσκηση μετά το έμφραγμα, περιλαμβάνεται στις οδηγίες του καρδιολόγου για το πως πρέπει να είναι στο εξής η καθημερινότητά σας. Βέβαια οι οδηγίες δεν προβλέπουν απότομη και επίπονη άσκηση ή άρση βαρών, αλλά σταδιακή που θα σας δυναμώσει και θα σας ευχαριστεί. Για ένα επιτυχημένο καρδιαγγειακό πρόγραμμα χρειάζεται να συνεργαστούν φυσικοθεραπευτές, γιατροί, διαιτολόγοι, ψυχολόγοι και το να ζητήσετε τη συνδρομή τους είναι το πρώτο πράγμα. Ο φυσικοθεραπευτής είναι ο ειδικός επιστήμονας που ασχολείται με την άσκηση, ένα από τα σημαντικότερα τμήματα της καρδιοαγγειακής αποκατάστασης, όπως ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών. Σε συνεργασία με τις άλλες ειδικότητες πρέπει να αξιολογήσει την λειτουργική ικανότητα του ασθενή, να συνταγογράφησει ένα συγκεκριμένο και εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης και τελικά να βοηθήσει τον ασθενή να το εκτελέσει σωστά. Οι βασικότεροι στόχοι της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης είναι η αύξηση της αεροβικής ικανότητας του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, η μυϊκή ενδυνάμωση και η αύξηση της ελαστικότητας που θα συμβάλλουν στην βελτίωση της ποιότητας ζωής. Κάθε ασθενής όμως έχει και τους προσωπικούς του στόχους όπως για παράδειγμα η μείωση της υπέρτασης μέσω της άσκησης. Τις πρώτες μέρες αμέσως μετά από , η κίνηση του σώματος και η ενεργοποίηση των μυών – ιδιαίτερα στα πόδια – είναι καλό. Προσπαθήστε να σηκώνεστε και να περπατάτε χαλαρά όσο το δυνατόν περισσότερο, ακόμη και πριν φύγετε από το νοσοκομείο. Στο σπίτι, είναι σημαντικό να ακολουθήσετε μια λογική προσέγγιση για να παραμείνετε δραστήριοι. Μετατρέψτε σταδιακά τις μικρές βόλτες σε μεγαλύτερους περιπάτους καθώς αναρρώνετε και αισθάνεστε πια πιο δυνατοί. Ξεκουραστείτε μετά την άσκηση. Εστιάστε στην ανοικοδόμηση της αντοχής σας, όχι στο πόσο δυνατοί μπορεί να είστε και πόσα βάρη μπορείτε να σηκώσετε. Ο στόχος είναι να χρησιμοποιήσετε την άσκηση ως θεραπεία και όχι να εξοντωθείτε από την πολύ γυμναστική. Η φυσική σας κατάσταση θα βελτιωθεί και θα γίνει καλύτερη αν ακολουθείτε το πρόγραμμα που σας έχουν συστήσει οι ειδικοί με βάση τις δικές σας ανάγκες και θα δείτε σημαντικά οφέλη 6 μήνες ή ένα χρόνο από το επεισόδιο. Η άσκηση και η σωματική ανάκαμψη μετά από έμφραγμα απαιτεί υπομονή και όταν φτάνετε στα όρια, το σώμα σας θα σας ενημερώσει. Τα προειδοποιητικά σημάδια, σύμφωνα με την Κλινική του Κλίβελαντ, περιλαμβάνουν:

# Εργαλείο AI εντόπισε σημάδια καρκίνου σε ασθενείς που δεν είχαν δει οι γιατροί

 [iatropedia.gr/eidiseis/ergaleio-ai-entopise-simadia-karkinou-se-astheneis-pou-den-eichan-dei-oi-giatroi/182189](https://www.iatropedia.gr/eidiseis/ergaleio-ai-entopise-simadia-karkinou-se-astheneis-pou-den-eichan-dei-oi-giatroi/182189)

iatropedia newsroom

21 Μαρτίου 2024

iatropedia newsroom

21 Μαρτίου 2024 | 17:56

Το εργαλείο, που ονομάζεται Mia, δοκιμάστηκε πιλοτικά δίπλα στους κλινικούς ιατρούς του NHS και ανέλυσε τις μαστογραφίες περισσοτέρων από 10.000 γυναικών. Εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης (AI) που δοκιμάστηκε από το βρετανικό ΕΣΥ (το NHS) εντόπισε με επιτυχία μικροσκοπικά σημάδια καρκίνου του μαστού σε 11 γυναίκες, τα οποία είχαν διαφύγει από τους γιατρούς.

**Σύμφωνα με το BBC**, το εργαλείο, που ονομάζεται Mia, δοκιμάστηκε πιλοτικά δίπλα στους κλινικούς ιατρούς του NHS και ανέλυσε τις μαστογραφίες περισσοτέρων από 10.000 γυναικών.

Οι περισσότερες από τις μαστογραφίες αυτές ήταν καθαρές, αλλά το εργαλείο AI επισήμανε με επιτυχία όλες όσες είχαν συμπτώματα, καθώς και άλλες 11 που δεν είχαν εντοπίσει οι γιατροί.

Στα πρώτα τους στάδια, οι καρκίνοι μπορεί να είναι εξαιρετικά μικροί και δύσκολοι στον εντοπισμό.

Το BBC είδε το Mia σε δράση στο NHS Grampian, όπου έδειξε όγκους που ήταν πρακτικά αόρατοι στο ανθρώπινο μάτι. Όμως, ανάλογα με τον τύπο τους, μπορούν να αναπτυχθούν και να εξαπλωθούν γρήγορα.

Η Barbara ήταν μία από τις 11 ασθενείς των οποίων ο καρκίνος επισημάνθηκε μεν από το Mia, αλλά δεν είχε εντοπιστεί από τους ακτινολόγους του νοσοκομείου που εξέτασαν τη μαστογραφία της. Επειδή ο όγκος των 6 χιλιοστών της εντοπίστηκε τόσο νωρίς, υποβλήθηκε σε χειρουργική επέμβαση αλλά χρειάστηκε μόνο πέντε ημέρες ακτινοθεραπείας.

Οι ασθενείς με καρκίνο του μαστού με όγκους που είναι μικρότεροι από 15 χιλιοστά, όταν εντοπίζονται εγκαίρως, έχουν ποσοστό επιβίωσης 90% για τα επόμενα πέντε χρόνια.

Χωρίς τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης, ο καρκίνος της Barbara ενδεχομένως να μην είχε εντοπιστεί μέχρι την επόμενη προγραμματισμένη μαστογραφία που θα γινόταν τρία χρόνια αργότερα. Η ίδια δεν είχε κανένα αξιοσημείωτο σύμπτωμα.

Επειδή λειτουργούν ακαριαία, εργαλεία όπως το Mia έχουν επίσης τη δυνατότητα να μειώσουν τον χρόνο αναμονής για τα αποτελέσματα από τις 14 ημέρες στις τρεις, υποστηρίζει η εταιρεία προγραμματισμού του, η Kheiron Medical.

Καμία από τις περιπτώσεις που συμμετείχαν στη δοκιμή δεν αναλύθηκε μόνο από το Mia – σε όλες έγινε και ανθρώπινη εξέταση.

Από τις 10.889 γυναίκες που συμμετείχαν στη δοκιμή, μόνο 81 δεν ήθελαν το εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης να εξετάσει τις μαστογραφίες τους, δήλωσε ο Dr Gerald Lip, κλινικός διευθυντής προληπτικού ελέγχου μαστού στη βορειοανατολική Σκωτία, ο οποίος και ηγήθηκε του project.

Φωτογραφία: **iStock**

## ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ:

**Ιστορικό επίτευγμα: Μεταμοσχεύθηκε νεφρό γενετικά τροποποιημένου χοίρου σε ζώντα ασθενή**

**Νοσοκομειακοί γιατροί: Παιδίατρος στο Νοσοκομείο Ρεθύμνου έλαβε εντολή να εφημερεύει ως... παθολόγος!**

**ΕΟΦ: Τι να προσέχουν όσοι παίρνουν Paxlovid μαζί με ανοσοκαταστατικά**

Tags: ΒΡΕΤΑΝΙΑ, ΚΑΡΚΙΝΟΣ, ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ, ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ, ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ

[Click Here](#)

Πόνος στη μέση; Αυτή είναι η λύση! [dailyhousetips.com](https://www.dailyhousetips.com)

Οι νέοι ανελκυστήρες σκάλας δεν απαιτούν εγκατάσταση (Ελέγχτε τώρα) [Mobile Stairlifts | Search Ads](https://www.mobilestairlifts.com/search-ads)

Πόσο κοστίζει ένα αόρατο ακουστικό βαρηκοϊας το 2023 (δείτε τιμές) [Ακουστικά βαρηκοϊας | Διαφημίσεις αναζήτησης](https://www.acoustic-barrel-foam.com/)