



Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Τα χέρια μας αποκαλύπτουν προβλήματα υγείας πριν εκδηλωθούν και αφορούν στην κυκλοφορία του αίματος, στις ορμόνες, στη λειτουργία του θυρεοειδούς και όχι μόνο. Ας αποκρυπτογραφήσουμε τη «γλώσσα» τους!



Τι «δείχνουν» τα χέρια μας;

Κνησμός στα δάκτυλα. Δέρμα ξερό ή σκαμμένο υποδηλώνει δερματίτιδα (αποκαλείται και έκζεμα). Το ευαίσθητο δέρμα είναι ευάλωτο σε σποούνια και διάφορα καθαριστικά. Αυτή η δερματοπάθεια δεν είναι μεταδοτική και αντιμετωπίζεται με φαρμακευτικές αλοιφές που συστήνει ο δερματολόγος. Χρησιμοποιείτε υποαλλεργικά προϊόντα.

Διογκωμένες αρθρώσεις δακτύλων. Αν οι αρθρώσεις των δακτύλων πονάνε, είναι διογκωμένες και ευαίσθητες στην αφή, ίσως μαρτυρούν οστεοαρθρίτιδα. Συνήθως προσβάλλει τους άνω των 50. Αυτό σημαίνει ότι οι κόνδροι των δακτύλων που προστατεύουν τις αρθρώσεις έχουν φθαρεί και τα κόκαλα «τριβονται» μεταξύ τους. Η θεραπεία -ανάλογα με τη φάση- περιλαμβάνει από παυσίπονα και εξωτερικές αλοιφές έως χειρουργεία.

Δάκτυλα «λουκάνικα». Ίσως πάσχετε από ψωριασική αρθρίτιδα. Σχετίζεται με την ψωρίαση αν η διόγκωση συνοδεύεται από πόνο και εύθραυστα ή κοίλα νύχια. Αυτό σημαίνει ότι το ανοσοποιητικό έχει... επιτεθεί στις αρθρώσεις των δακτύλων σας. Ρευματολόγος γιαντρός θα συστήσει φαρμακευτική αγωγή.

Μπλε άκρες δακτύλων. Αν συνδυάζονται με μούδιασμα, μάλλον μαρτυρούν διαταραχή του κυκλοφορικού, δηλαδή το σύνδρομο Raynaud. Η στένωση των αρτηριών εμποδίζει τη ροή του αίματος σε χέρια και δάκτυλα, μειώνοντας την κυκλοφορία. Κρύο ή στρες επιδεινώνουν την κατάσταση. Αποφύγετε να βγάζετε παγάκια από την κατάψυξη με γυμνά χέρια αλλά και κάπνισμα και καφεΐνη που συστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία. Ασκηθείτε για να αυξήσετε τους παλμούς της καρδιάς. Με την πάροδο του χρόνου, το σύνδρομο Raynaud μπορεί να προκαλέσει βλάβη των ιστών. Τα μπλε δάκτυλα ίσως σφειλονται σε

λύκο ή ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Κόκκινες παλάμες. Αν η κοκκινίλα δεν υποχωρεί, ίσως αποτελεί σημάδι ηπατικής νόσου (κίρρωση ή λιπώδες ήπαρ), γνωστό ως ερύθημα Palmar. Συνοδεύεται από αίσθημα κόπωσης, πρησμένα πόδια και κοιλιά αλλά και φλέβες που προεξέχουν στο πάνω τμήμα κορμού και κοιλιάς. Συμβουλευτείτε τον γιατρό και μετρήστε χοληρυθρίνη και ηπατικά ένζυμα. Αν είστε έγκυος, οι κόκκινες παλάμες είναι φυσιολογικές επειδή είναι αυξημένη η ροή του αίματος.

Το τεστ με τα νύχια. Πιέστε ελαφρά τα νύχια σας. Κανονικά θα γίνουν για λίγο λευκά και στη συνέχεια ξανά ροζ. Αν παραμείνουν λευκά για περισσότερο από ένα λεπτό ίσως έχετε αναιμία: Η λευκότητα προκαλείται από την έλλειψη ερυθρών αιμοσφαιρίων. Με δεδομένο ότι η έλλειψη σιδήρου μπορεί να προκαλέσει μακροπρόθεσμα βλάβες ακόμη και στην καρδιά, εμπλουτίστε τη διατροφή σας με κόκκινο κρέας, σπανάκι, σκούρα πράσινα λαχανικά και ξηρούς καρπούς. Μην ξεχνάτε ότι η βιταμίνη C βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου.

Το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα. Αν τα χέρια σας μουδιάζουν ή μυρμηγκιάζουν πρωί ή βράδυ και ο πόνος ξεκινά από τον καρπό έως τον αγκώνα και τον ώμο, μάλλον πάσχετε από το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα. Οφείλεται σε συνεχείς και επαναλαμβανόμενες κινήσεις του καρπού και ταλαιπωρεί συνήθως αθλητές, χειριστές μηχανημάτων, κτηνοτρόφους που αρμέγουν, ταμίες, φυσιοθεραπευτές, αρτοποιούς, νοικοκυρές ή όσους χειρίζονται πολλές ώρες ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Η διάγνωση γίνεται με ηλεκτρομυογράφημα. Αν αντιμετωπιστεί εγκαίρως, τα αποτελέσματα είναι

Τα φιστίκια Αίγινας είναι θησαυρός!

Ηρθαν από τη Συρία στην Ελλάδα στα τέλη του 19ου αι. και το μικροκλίμα της Αίγινας αποδείχθηκε ιδανικό για



ν' αναπτύξουν τις ωφέλιμες ιδιότητές τους.

Ρυθμίζουν το πεπτικό. Με υγιή λίπη και λίγες θερμίδες. Οι φυτικές ίνες τους συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Ευεργετούν την καρδιά. Η L-αργινίνη τους βελτιώνει την ελαστικότητα των αρτηριών, μειώνοντας τον κίνδυνο για θανατηφόρους θρόμβους στο αίμα.

Βοηθούν στην απώλεια βάρους. Οι φυτικές ίνες τους χαρίζουν αίσθημα πληρότητας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα σε σχέση με άλλα σνακ.

Προστατεύουν από τον διαβήτη τύπου 2. Ο φώσφορός τους συμβάλλει στη

διάσπαση των πρωτεϊνών σε αμινοξέα και υποστηρίζει το σώμα στη δυσανεξία από τη γλυκόζη.

Συμβάλλουν στην καλή όραση. Περιέχουν λουτεΐνη, ζεαξανθίνη και καροτενοειδή, αντιοξειδωτικά που προστατεύουν από την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

Υποστηρίζουν το νευρικό σύστημα. Η Β6 που περιέχουν δημιουργεί μειλίνη, που βοηθά τα νεύρα να επικοινωνούν αποτελεσματικότερα, βοηθά το σώμα να παράγει αιμοσφαιρίνη και ενισχύει το ανοσοποιητικό.

Υγιές δέρμα και πυκνά μαλλιά. Περιέχουν βιταμίνη E που καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες, ενώ η ποικιλία των λιπαρών οξέων τους τονώνει την ανάπτυξη των μαλλιών και ενισχύει την ποιότητα της τρίχας. Είναι και καλή πηγή βιταμίνης, χημική ουσία που μπορεί να αποτρέψει την τριχόπτωση.

ικανοποιητικά. Η θεραπεία περιλαμβάνει συνήθως αντιφλεγμονώδη - ή νάρθηκα που ακινητοποιεί την περιοχή του καρπού. Ψυχρά επιθέματα ανακουφίζουν από τον πόνο. Ο ασθενής δεν πρέπει να κάνει βαριά εργασία με το χέρι που εμφανίζει πρόβλημα κατά τη διάρκεια της θεραπείας αλλά και μετά. Όταν υποχωρήσουν τα αρχικά συμπτώματα αναλαμβάνει ο φυσιοθεραπευτής με υπέρηχους, laser, ηλεκτροθεραπεία κ.ά. Αν τα συμπτώματα δεν υποχωρήσουν και μετά τη θεραπεία, συνιστάται χειρουργική επέμβαση προκειμένου να αποσυμπίσει το νεύρο στον καρπιαίο σωλήνα και να επανέλθει η λειτουργικότητα του χεριού.