



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

Μπορώ να προλάβω την άνοια;

Η άνοια είναι ένα σύνδρομο που προκαλεί προβλήματα σε μνήμη, ομιλία, συγκέντρωση και σκέψη. Εμφανίζεται συνήθως μετά τα 65, όμως και νωρίτερα επηρεάζει έναν στους 100 ανθρώπους. Είναι κομβικό να αναγνωρίσουμε εγκαίρως την άνοια και να την αντιμετωπίσουμε, όπως και το να προσπαθήσουμε να την αποφύγουμε, θωρακίζοντας τη μνήμη και τις πνευματικές μας δεξιότητες. Επιπρόσθετα:

Δεν πίνω αλκοόλ. Η υπέρταση που προκαλεί η κατανάλωση αλκοόλ, αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την άνοια.

Σωστή διατροφή. Φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο, όσπρια και προϊόντα ολικής άλεσης συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου.

Άθληση. Αποτρεπτικές της άνοιας θεωρούνται ασκήσεις οι οποίες συνδυάζουν ισορροπία, κίνηση και ενδυνάμωση. Αρχίστε μαθήματα χορού όπως το ταγκό ή κάνετε ποδήλατο.

Καλός ύπνος. Όταν δεν κοιμόμαστε επαρκώς, τότε συσσωρεύουμε στον εγκέφαλο μια πρωτεΐνη, τη βήτα αμυλοειδή, η οποία συμβάλλει στην εμφάνιση του Αλτσχάιμερ. Το βράδυ αποφύγετε καφεΐνη, επεξεργασμένα τρόφιμα και προϊόντα με ζάχαρη.

Δεν καπνίζω. Ο καπνός αυξάνει κατά 45% τις πιθανότητες να εμφανίσετε άνοια.

«Γυμνάζω» τον εγκέφαλό μου. Λύνοντας σταυρόλεξα ή μαθαίνοντας μια ξένη γλώσσα!



έχετε μαζί σας ένεση αδρεναλίνης.

Επικίνδυνες τροφές. Εξετάζετε προσεκτικά τις ετικέτες με τα συστατικά των τροφίμων που σας προκαλούν αλλεργία.

Φάρμακα. Συντάξτε κατάλογο με φάρμακα που δεν σας δημιουργούν προβλήματα.

Επικίνδυνες ουσίες. Αποφεύγετε αρώματα ή καθαριστικά που προκαλούν αντιδράσεις.

Έντομα. Αποφύγετε έντονα χρώματα και την έκθεση σε περιοχές «υψηλού κινδύνου» και φοράτε πουκάμισο και μπλούζες με μακριά μανίκια ή μακριά παντελόνια.

Ενημέρωση. Το κοινωνικό σας περιβάλλον σας, πρέπει να είναι ενήμερο.

Αντιμετωπίστε το αλλεργικό σοκ

Η αναφυλαξία είναι οξεία αλλεργική αντίδραση που απαιτεί άμεση ιατρική φροντίδα, γιατί μπορεί να προκαλέσει μέχρι και θάνατο.

Στην αναφυλαξία, το ανοσοποιητικό αντιδρά υπερβολικά σε κάποια αβλαβή ουσία που αποκαλείται αλλεργιογόνο. Το «ένοχο» αντίσωμα είναι η ανοσοσφαιρίνη E ή IgE. Όταν το αλλεργικό άτομο έρχεται σε επαφή με το αλλεργιογόνο, το συγκεκριμένο αντίσωμα απελευθερώνει χημικές ουσίες που προκαλούν επικίνδυνα συμπτώματα τα οποία εκδηλώνονται μεμονωμένα ή συνδυαστικά. Αντιμετωπίστε το αλλεργικό σοκ με τις εξής συμβουλές:

Ψυχραιμία. Το άγχος μπορεί να κλιμακώσει την αλλεργική αντίδραση. Περιγράψτε άμεσα τα συμπτώματά σας σε όσους μπορούν να σας βοηθήσουν.

Μη χάνετε χρόνο. Η αναφυλαξία ίσως δυσκολέψει την αναπνοή σας και προκαλέσει απώλεια προσανατολισμού. Αν είστε μόνοι, καλέστε αμέσως το 166.

Απομακρύνετε το αλλεργιογόνο. Μείνετε μακριά απ' ό,τι προκάλεσε το αλλεργικό σοκ.

Ένεση αδρεναλίνης. Κάντε άμεσα την ένεση και επισκεφθείτε νοσοκομείο. Η αναφυλαξία μπορεί να αιτιολογηθεί μοιραία, ακόμη και σ' ένα μόλις τέταρτο της ώρας. Ίσως σας χορηγηθούν και αντιισταμινικά για τον κνησμό, στεροειδή ή βρογχοδιασταλτικά για την αναπνοή.

Τα ένοχα συμπτώματα

Λίγα λεπτά μετά την έκθεση στο αλλεργιογόνο ή και αργότερα εκδηλώνονται συμπτώματα τα οποία μπορεί να επανέλθουν.

Επιδερμίδα. Κνησμός και πρήξιμο σε άκρα, χείλη και μάτια, αίσθημα καύσου, κοκκινίλες και εξανθήματα.

Αναπνοή. Σφίξιμο στην αναπνοή, δύσπνοια, σφίξιμο στον λαιμό, βήχας, βραχνή φωνή, πόνος ή σφίξιμο στο στήθος, αλλεργική

ρινίτιδα, δυσκολία στην κατάποση.

Στομάχι. Ναυτία, εμετός, διάρροια, αίσθημα κνησμού σε στόμα ή λαιμό.

Κυκλοφορία. Λιποθυμία, ζάλη, υπόταση, αδύναμοι σφυγμοί, ενώ το χρώμα του δέρματος γίνεται ωχρό ή μελανό.

Αν εκδηλωθούν χαμηλή αρτηριακή πίεση, αίσθημα πνιγμού, δύσπνοια ή απώλεια των αισθήσεων, πρέπει να αναζητήσετε άμεσα ιατρική βοήθεια.

Τι προκαλεί αναφυλαξία:

Τρόφιμα. Φιστίκια, καρύδια, οστρακοειδή, ψάρια, αυγά και γάλα, είναι στην κορυφή των αλλεργιογόνων τροφίμων.

Τσιμπήματα εντόμων. Μέλισσες και σφήκες.
Φάρμακα. Αντιβιοτικά, παυσίπονα, αναισθητικά, εμβόλια, παράγωγα αίματος σε μεταγγίσεις ή σκιαγραφικές ουσίες ακτινολογικών ελέγχων.

Λάτεξ. Αυτό το φυσικό λάστιχο από καρυτοσουκόδεντρο περιέχει αλλεργιογόνα. Όταν έρχονται σε επαφή με υγρές περιοχές του σώματος ή με εσωτερικές επιφάνειες σε μια χειρουργική επέμβαση, μπορεί να προκαλέσουν αντιδράσεις.

Σωματική άσκηση. Εκδηλώνεται μετά την κατανάλωση ορισμένων τροφών πριν την άσκηση.

Ιδιοπαθής αναφυλαξία. Ετσι αποκαλούμε την αναφυλαξία, όταν δεν διαπιστώνεται κάποιο αίτιο.

Αποφύγετε τα αλλεργιογόνα

Μείνετε μακριά από τα αλλεργιογόνα. Υπάρχουν εμβόλια αποευαισθητοποίησης που προστατεύουν από τσιμπήματα εντόμων ή ορισμένα φάρμακα. Όσοι είστε επιρρεπείς,