

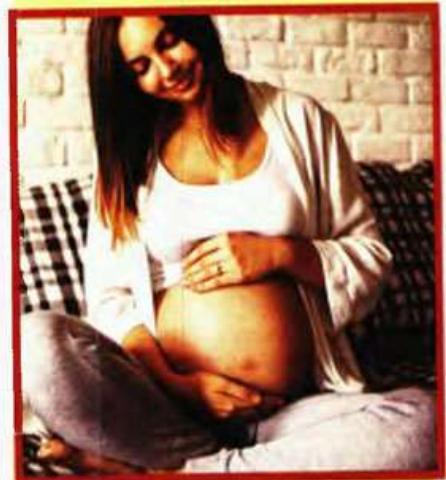


8 - 14 ΙΟΥΝΙΟΥ

Της Δρ Δέσποινας Κατώκη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Τα ΟΧΙ της εγκύου...



Ποια συμπτώματα μας προειδοποιούν;

Ενας απλός αιματολογικός έλεγχος κι ένα τσεκ απ δεν διασφαλίζουν την καλή μας υγεία. Αν και αποτελούν μια «φωτογραφία στιγμής» του οργανισμού, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να αδιαφορούμε όταν ο οργανισμός μας αποφασίσει να μας προειδοποιήσει με σειρά συμπτωμάτων για τα οποία οφείλουμε να μην αδιαφορήσουμε...

Αs ξεκινήσουμε από τα πόδια για να καταλήξουμε στο κεφάλι. Πρέπει πάντα να παρατηρούμε προσεκτικά την όψη του δέρματος, των νυχιών ή των ματιών μας ώστε να αντιληφθούμε και την παραμικρή αλλαγή. Τι θέλει όμως να μας πει κάθε σύμπτωμα ξεχωριστά;

Κράμπες. Μήπως έχουμε έλλειψη σε κάποιο θρεπτικό στοιχείο; Κράμπες, ωστόσο, προκαλεί και η αφυδάτωση: Πίνουμε όφθαλο νερό και καταναλώνουμε πολλά φρούτα και λαχανικά. Υπάρχει όμως το ενδεχόμενο να είναι προβληματική η κυκλοφορία αίματος, οπότε καλό είναι να το διερευνήσετε.

Φαγούρα στις ποτούσες. Ίσως αντιμετωπίζετε κάποια λοίμωξη που προέρχεται από μύκητα, η γνωστή μυκητίαση. Ειδικές αλοιφές θα δώσουν λύση στο πρόβλημά σας. Φροντίστε να κρατήσετε τα πόδια σας στεγνά.

Οίδημα στο μεγάλο δάχτυλο του ποδιού. Το δάχτυλο του ποδιού «κοκκινίζει», τοπικά αυξάνεται η θερμοκρασία και αισθάνεστε να «καίει» και να πονά. Επισκεφθείτε άμεσα τον γιατρό γιατί σας έχει... επισκεφθεί είτε ουρική είτε φλεγμονώδης αρθρίτιδα. Ίσως έχετε τραυματίσει το πόδι σας χωρίς να το αντιληφθείτε.

Αδικοαιολόγητη αύξηση βάρους, τριχόπτωση ή κόπωση. Είναι πιθανό να πάσχετε από υποθυρεοειδισμό, μια διαταραχή κατά την οποία ο θυρεοειδής αδένας δεν μπορεί να παράγει επαρκή ποσότητα συγκεκριμένων ορμονών που είναι πολύ σημαντικές για τον οργανισμό. Η υπολειτουργία του θυρεοειδούς διαταράσσει τη φυσιολογική ισορροπία των

χημικών αντιδράσεων του σώματός μας. **Ανεπούλωτη πληγή.** Σε όποιο σημείο του σώματος κι αν εμφανιστεί πρέπει να σας θέσει σε εγρήγορση. Υποδηλώνει ενδεχομένως ότι αντιμετωπίζετε πρόβλημα από διαβήτη ή σε σοβαρότερες περιπτώσεις αποτελεί ένδειξη νεοπλασίας. Σε κάθε περίπτωση πρέπει να ενεργοποιηθείτε καθώς αποτελεί αιτία σοβαρής λοίμωξης.

Πόνος στη φτέρνα. Αν φοράτε συχνά στενά παπούτσια ή σαγιονάρες, μάλλον έχετε καταπονήσει τον σύνδεσμο που συγκρατεί την καμάρια του ποδιού. Άρα αντιμετωπίζετε πελματσία ή σπονδυρωσίτιδα.

Κακή ακοή. Μια πιθανότητα είναι να αντιμετωπίζετε προβλήματα διαβήτη. Τα αυξημένα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, είναι πιθανό να προκαλέσουν βλάβες στα αιμοφόρα αγγεία των αυτιών. Σε κάθε περίπτωση, ένας ΩΡΛ θα διερευνήσει όλα τα ενδεχόμενα.

Μάτια. Σύμφωνα με έρευνες, τα μάτια μπορεί να υποδείξουν τα πρώτα σημάδια νοητικής κατάπτωσης αρκετά χρόνια πριν την εκδήλωση άνοιας.

Αδύναμη οσφυρής. Αποτελέσματα ερευνών καταδεικνύουν ότι αποτελεί ένα από τα πρώιμα σημάδια του Αλτσχάιμερ.

Κακοσμία στόματος. Αποτελεί ένδειξη ουλίτιδας ή περιοδοντίτιδας. Μήπως δεν φροντίζετε επαρκώς τη στοματική σας υγιεινή;

Πρώιμα σημάδια γήρανσης. Γκρίζα μαλλιά, ρυτίδες και συσσωρευση χοληστερόλης στα βλέφαρα, είναι ενδεικτικά αυξημένου κινδύνου καρδιαγγειακών επιπλοκών.

Συγκεκριμένοι κανόνες διαφυλάττουν την υγεία τη δική σας αλλά και του εμβρύου.

ΟΧΙ κατά την κύηση σε:

Τσιγάρο. Η νικοτίνη και οι καρκινογόνες ουσίες περνούν στο έμβρυο, ενώ το εμποδίζετε να λάβει απαραίτητα θρεπτικά συστατικά αυξάνοντας τον κίνδυνο αποβολής ή πρόωρης γέννας.

Αλκοόλ. Προκαλεί εμβρυϊκό σύνδρομο αλκοόλης, οπότε το παιδί γεννιέται με χαμηλό βάρος και ανόστημα, διανοητική υστέρηση, παραμορφώσεις στο σώμα ή σε καρδιά και κεντρικό νευρικό σύστημα και έχει υψηλό ποσοστό θνησιμότητας. Αν επιβιώσει θα παρουσιάσει διαταραχές σε όραση και μάθηση, προβλήματα συμπεριφοράς και κρίσης, ενώ είναι πιθανό να γίνει αλκοολικό έως τα 21 του.

Τοξικές ουσίες. Μόλυβδος και υδράργυρος από καθαριστικά, εντομοκτόνα και χρώματα απειλούν το έμβρυο.

Μολυσμένα τρόφιμα. Μαγειρεύετε και αποθηκεύετε τις τροφές σύμφωνα με τους κανόνες υγιεινής.

Προϊόντα με τεχνητά αρώματα. Αποσμητικά σπρέι, σερβιέτες και αφρόλουτρα μπορεί να περιέχουν αρώματα που αυξάνουν τον κίνδυνο ουρολοίμωξης ή μυκητίασης. Μην κάνετε κολπικές πλύσεις.

Ψάρια με πολύ υδράργυρο όπως ξιφίας, σκουμπρί και κολιός.

Ακτινογραφίες.

Μπάνιο με καυτό νερό, υδρομασάζ και σάουνα.

Επαφή με τρωκτικά ή περιττώματα γάτας. Μην καθαρίζετε εσείς την άμμο της γάτας γιατί το τοξόπλασμα είναι επικίνδυνο για το έμβρυο. Ούρα και περιττώματα τρωκτικών -ακόμη και κατοικίδια χάμστερ ή ινδικά χοιρίδια- μπορούν να μεταδώσουν επικίνδυνους ιούς.