14 Δεκεμβρίου 2014

Ανακαλύψτε επτά παράγοντες που σας



Αρρωσταίνετε Συχνά;

Όλοι αρρωσταίνουμε κατά καιρούς, κυρίως το χειμώνα που κυκλοφορούν οι ιοί της γρίπης και του κρυολογήματος. Μερικοί από εμάς όμως είναι πιο φιλάσθενοι από άλλους, προσελκύοντας κάθε μεταδοτική ασθένεια που υπάρχει γύρω τους. Για τα άτομα αυτά, ο πυρετός, ο βήχας και η καταρροή είναι μάλλον... συνήθεια! Ποιοι είναι οι παράγοντες που υποκινούν τη δραματική αυτή κατάσταση;

Κακή διατροφή. Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα, λέει το ρητό και κρύβει μια μεγάλη αλήθεια. Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη ώστε τα επιμέρους συστήματα του οργανισμού μας να λειτουργούν άψογα. Η σωστή διατροφή εξασφαλίζει πως λαμβάνουμε καθημερινά όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, τις βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Όπως όλοι γνωρίζουμε, θα πρέπει να τρώμε ποικιλία φρούτων και λαχανικών σε καθημερινή βάση, να επιλέγουμε καθαρές πρωτεΐνες και όχι κρέας με πολλά λιπαρά, να μην καταναλώνουμε πολύ αλάτι και επεξεργασμένη ζάχαρη και να προτιμούμε τα προϊόντα ολικής άλεσης αντί για το λευκό ψωμί και τα λευκά ζυμαρικά.

Αφυδάτωση. Το νερό παίζει ζωτικό ρόλο στη λειτουργία κάθε συστήματος του

οργανισμού. Το νερό βοηθά να μεταφέρονται θρεπτικά συστατικά και μέταλλα σε κάθε κύτταρο και διατηρεί τα απαραίτητα επίπεδα υγρασίας σε κοιλότητες του σώματος όπως η μύτη, το στόμα και ο λαιμός. Οι διαδικασίες αυτές είναι απαραίτητες για να προστατευθούμε από μολυσματικές ασθένειες. Το σώμα μας αποτελείται κατά 60% περίπου από νερό, όμως χάνουμε καθημερινά σημαντικές ποσότητες υγρών μέσω των ούρων και της εφίδρωσης. Εάν δεν αναπληρώνουμε τα αποθέματα του οργανισμού μας, αναπόφευκτη συνέπεια είναι η αφυδάτωση. Η ήπια αφυδάτωση εκδηλώνεται συνήθως με τον πονοκέφαλο, τη δυσκοιλιότητα και τη συνεχή κούραση, ενώ η χρόνια αφυδάτωση εκδηλώνεται με την έντονη δίψα, την υπόταση και τις ταχυπαλμίες. Πέρα από το να πίνετε πολύ νερό, μην ξεχνάτε να καταναλώνετε φρούτα και λαχανικά, καθώς αποτελούνται σε μεγάλο ποσοστό από νερό. Όταν ο οργανισμός είναι επαρκώς ενυδατωμένος, τα ούρα είναι σχεδόν διάφανα.

Λίγος και κακός ύπνος. Αν δεν κοιμάστε αρκετά ή δεν απολαμβάνετε ποιοτικό ύπνο (ξυπνάτε συνεχώς, ροχαλίζετε κ.λπ.) είναι πολύ πιο πιθανό να αρρωστήσετε. Όταν κοιμόμαστε, το ανοσοποιητικό μας απελευθερώνει κυτοκίνες, πρωτεΐνες που καταπολεμούν τη φλεγμονή και τις λοιμώξεις. Ο οργανισμός μας χρειάζεται ακόμη περισσότερες κυτοκίνες όταν έχουμε ήδη αρρωστήσει ή όταν αντιμετωπίζουμε πολύ στρες. Αν λοιπόν ο ύπνος μας δεν είναι καλός, τόσο ποσοτικά όσο και ποιοτικά, δεν παράγονται αρκετές από αυτές τις πρωτεΐνες και το ανοσοποιητικό μας δεν μπορεί να αντισταθεί στους παθογόνους εισβολείς.

Κακή υγιεινή των χεριών. Τα χέρια μας έρχονται καθημερινά σε επαφή με δεκάδες αντικείμενα και επιφάνειες κι έτσι είναι μονίμως εκτεθειμένα στα μικρόβια. Αν δεν πλένουμε τακτικά τα χέρια μας και ακουμπάμε το πρόσωπο, τα χείλη και το φαγητό μας, είναι πολύ εύκολο να μολυνθούμε ή να μολύνουμε ό,τι και όποιον βρίσκεται γύρω μας. Ενδεικτικά, το αμερικανικό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) συνιστά να πλένουμε τα χέρια μας πριν και μετά την προετοιμασία ενός γεύματος, πριν φάμε, πριν και μετά την επαφή με αρρώστους, πριν και μετά την επαφή με το δέρμα εάν σε αυτό υπάρχει πληγή, πριν και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα, πριν και μετά την αλλαγή της πάνας ενός μωρού, αφού βήξουμε, φταρνιστούμε ή φυσήξουμε τη μύτη μας, αφού ακουμπήσουμε ένα κατοικίδιο ή ακουμπήσουμε το φαγητό του και αφού πετάξουμε τα σκουπίδια στον κάδο απορριμμάτων.

Κακή στοματική υγιεινή. Το στόμα μας είναι ο καθρέφτης της υγείας μας, καθώς φιλοξενεί τόσο «καλά» όσο και κακά βακτήρια. Όταν είμαστε υγιείς, οι φυσικές άμυνες του οργανισμού διατηρούν την υγεία της στοματικής μας κοιλότητας σε άριστη κατάσταση και στην περίπτωση αυτή το βούρτσισμα και η

χρήση οδοντικού νήματος αποτελούν επαρκή μέτρα για να αντιμετωπίσουμε τα βλαβερά βακτήρια. Εάν όμως τα βακτήρια πολλαπλασιαστούν, είναι πολύ πιθανό να αρρωστήσουμε και να εκδηλωθούν φλεγμονές οπουδήποτε στο σώμα. Η κακή στοματική υγιεινή συνδέεται αποδεδειγμένα με τον αυξημένο κίνδυνο καρδιοπάθειας και εγκεφαλικού, με τις πρόωρες γεννήσεις και το χαμηλό βάρος κατά τη γέννηση αλλά και με την ενδοκαρδίτιδα, τη λοίμωξη στο εσωτερικό τοίχωμα της καρδιάς. Η τακτική επίσκεψη στον οδοντίατρο είναι απαραίτητη για να προλάβουμε τυχόν προβλήματα πριν διογκωθούν.

Διαταραχές του ανοσοποιητικού. Σε ορισμένες περιπτώσεις, το ίδιο το ανοσοποιητικό δεν είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τα αντιγόνα. Αντιγόνα ονομάζονται όλες οι βλαβερές ουσίες που υπάρχουν στον οργανισμό, όπως βακτήρια, τοξίνες, καρκινικά κύτταρα, ιοί και ξένο αίμα ή ξένοι ιστοί. Εάν το ανοσοποιητικό είναι δυνατό, αντιμετωπίζει τα αντιγόνα παράγοντας αντισώματα. Εάν όμως υπάρχει δυσλειτουργία/βλάβη στο ανοσοποιητικό ή αν παράγονται αναποτελεσματικά αντιγόνα, ο οργανισμός δεν μπορεί να αντισταθεί στις ασθένειες. Οι διαταραχές του ανοσοποιητικού μπορεί να είναι κληρονομικές ή επίκτητες (αποτέλεσμα του υποσιτισμού).

Μη αλλεργική ρινίτιδα. Είναι πιθανό να εκδηλώσουμε συμπτώματα αλλεργίας (φαγούρα στα μάτια, καταρροή κ.λπ.) χωρίς να έχουμε αλλεργίες. Η λεγόμενη μη αλλεργική ρινίτιδα δεν οφείλεται στην έκθεση στη γύρη, τη χλόη ή άλλα συνήθη αλλεργιογόνα αλλά πυροδοτείται από άλλα ερεθίσματα, όπως οι δυνατές μυρωδιές, ορισμένες τροφές, το στρες, οι αλλαγές του καιρού ή ο ξηρός αέρας.

Αυξημένο στρες. Σε μικρές δόσεις, το στρες μάς κινητοποιεί και μας κάνει πιο παραγωγικούς. Όταν όμως φτάνει σε σημείο να μας καταβάλει, κάθε σύστημα του οργανισμού μας… κλατάρει. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι το χρόνιο στρες καταστέλλει τη φυσική αντίδραση του ανοσοποιητικού, με αποτέλεσμα η ανάρρωση να επεκτείνεται χρονικά, οι λοιμώξεις να είναι πιο συχνές και πιο βαριές και τα υπάρχοντα προβλήματα υγείας να διογκώνονται.

Πηγή: onmed.gr- offsite.com.cy