

Πιο ευάλωτη στο στρες η γυναικεία καρδιά

Το ψυχικό στρες μπορεί να είναι επιβαρυντικό για τα αιμοφόρα αγγεία με αποτέλεσμα οι γυναίκες με καρδιακή νόσο να είναι περισσότερο ευάλωτες, σύμφωνα με νέα μελέτη.

Παλαιότερες μελέτες είχαν δείξει ότι συγκριτικά με τους άνδρες, οι γυναίκες με καρδιακή νόσο είναι πιθανότερο να υποστούν καρδιομυϊκή ισχαιμία σε ανταπόκριση στο ψυχικό στρες. Αυτό πρακτικά σημαίνει περιορισμό της αιματικής ροής προς την καρδιά, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο πιθανόν μοιραίων καρδιακών επιπλοκών.

Στην παρούσα μελέτη, ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας Rollins, έθεσαν υπό ιατρική παρακολούθηση 678 άτομα με στεφανιαία νόσο. Κάθε ασθενής υπεβλήθη σε τεστ ψυχικού στρες και με απεικονιστικές μεθόδους διερευνήθηκε η επίπτωση του στην καρδιομυϊκή ισχαιμία.

Συνολικά, περίπου το 15% των ασθενών είχε επαγόμενη από στρες ισχαιμία, με τους άνδρες και τις γυναίκες να επηρεάζονται σε όμοιο ποσοστό. Ωστόσο, οι υποκείμενες αιτίες διέφεραν μεταξύ των δύο φύλων.

Στις γυναίκες, προκαλούνταν κυρίως από την στένωση στα μικρά αγγεία. Οι άνδρες όταν εκδήλωναν ισχαιμία οφειλόταν κυρίως στο γεγονός ότι το ψυχικό στρες προκαλούσε αύξηση της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού ρυθμού, με αποτέλεσμα την επιβάρυνση του καρδιακού μυ.



Μήλα και ντομάτες βοηθούν την ανάπτυξη των πνευμόνων των πρώην καπνιστών

Δύο τροφές αναδεικνύονται σε πολύτιμους συμμάχους των πρώην καπνιστών, στην διαδικασία της φυσικής διαδικασίας αποκατάστασης των βλαβών που προκαλεί το τσιγάρο στους πνεύμονες, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη.

Ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας Bloomberg στην Βαλτιμόρη, σε δεκαετή μελέτη που εκπόνησαν σε δείγμα 650 ευρωπαίων καπνιστών διαπίστωσαν ότι οι ντομάτες και τα φρούτα, ειδικά τα μήλα, επιταχύνουν την επούλωση της βλάβης που προκαλεί το κά-

πνισμα στους πνεύμονες.

Η μελέτη δείχνει πως μια διατροφή πλούσια σε φρούτα μπορεί να επιβραδύνει τον φυσιολογικό ρυθμό γήρανσης των πνευμόνων ακόμα και σε άτομα που δεν έχουν καπνίσει ποτέ.

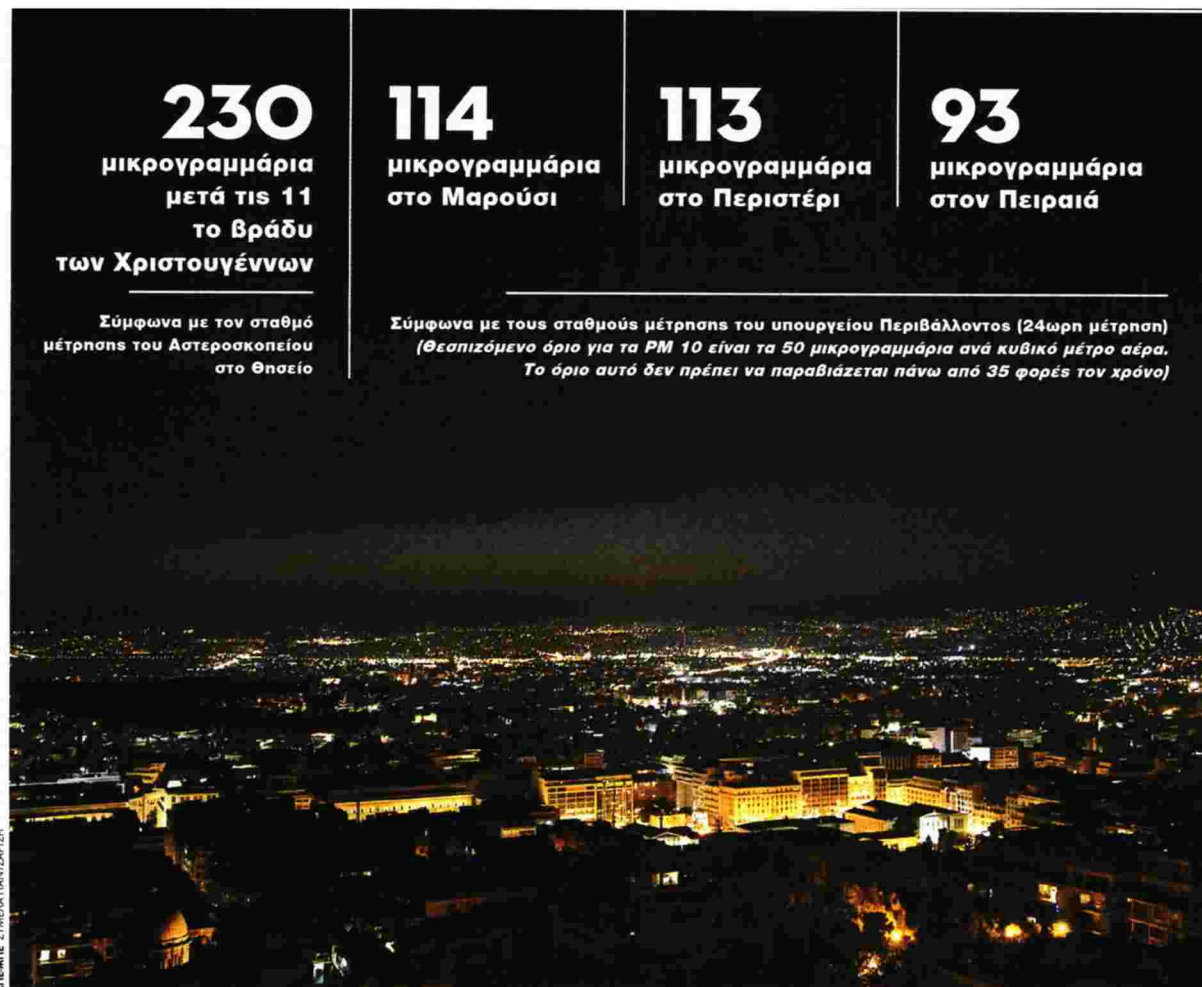
Τα άτομα που έτρωγαν κατά μέσο όρο πάνω από δύο ντομάτες ή πάνω από τρεις μερίδες φρέσκων φρούτων την ημέρα, ειδικά μήλα, είχαν βραδύτερη εξασθένηση της πνευμονικής λειτουργίας από εκείνους που έτρωγαν λιγότερη από μια ντομάτα ή λιγότερη από μια ομάδα φρούτων την ημέρα.



3.000 εποχικοί σε νοσοκομεία, Κέντρα Υγείας, ΕΚΑΒ

▶ Με προσλήψεις εποχικού προσωπικού θα ενισχυθούν μέσα στο 2018 τα νοσοκομεία και τα Κέντρα Υγείας όλης της χώρας. Το προσωπικό που προσλαμβάνεται στα νοσοκομεία αφορά σε δύο κατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία προσλήψεων περιλαμβάνει ειδικότητες όπως καθαριστές, φύλακες και τραπεζοκόμοι. Οι προκηρύξεις αυτές εκδίδονται από το ΑΣΕΠ και έχουν δεκαήμερη προθεσμία υποβολής αιτήσεων. Στη δεύτερη κατηγορία ανήκει το επικουρικό προσωπικό, που προσλαμβάνεται για ένα χρόνο με συμβάσεις μίσθωσης έργου και περιλαμβάνει ειδικότητες, όπως γιατροί, διασώστες, μαίες, νοσηλευτές, παραϊατρικό προσωπικό κ.ά. Συνολικά και στις δύο κατηγορίες έχουν υπολογιστεί να γίνουν 3.000 προσλήψεις μέσα στο νέο έτος.





ΑΓΕΜΠΕ ΣΥΜΕΛΕΤΗΡΙΑΣ

230
 μικρογραμμάρια
 μετά τις 11
 το βράδυ
 των Χριστουγέννων

Σύμφωνα με τον σταθμό
 μέτρησης του Αστεροσκοπείου
 στο Θησείο

114
 μικρογραμμάρια
 στο Μαρούσι

113
 μικρογραμμάρια
 στο Περιστέρι

93
 μικρογραμμάρια
 στον Πειραιά

Σύμφωνα με τους σταθμούς μέτρησης του υπουργείου Περιβάλλοντος (24ωρη μέτρηση)
 (Θεσπιζόμενο όριο για τα PM 10 είναι τα 50 μικρογραμμάρια ανά κυβικό μέτρο αέρα.
 Το όριο αυτό δεν πρέπει να παραβιάζεται πάνω από 35 φορές τον χρόνο)

Στο κόκκινο η αιθαλομίχλη

Η ανεξέλεγκτη χρήση των τζακιών σε συνδυασμό με τις καιρικές συνθήκες έκαναν αποπνικτική την ατμόσφαιρα της Αθήνας τη βραδιά των Χριστουγέννων

ΤΟΥ ΠΡΟΚΟΠΗ ΠΟΓΙΑΚΑ

Κόκκινο χτύπησε η ρύπανση από τα τζάκια στην Αθήνα το βράδυ των Χριστουγέννων! Σύμφωνα με τον διευθυντή του Ινστιτούτου Ερευνών Περιβάλλοντος και Βιώσιμης Ανάπτυξης στο Αστεροσκοπείο Αθηνών Νίκο Μιχαλόπουλο, «οι ωριαίες τιμές των αιωρούμενων σωματιδίων ξεπέρασαν μετά τις 11 το βράδυ των Χριστουγέννων στο σταθμό μέτρησης του Θησείου τα 230 μικρογραμμάρια ανά κυβικό μέτρο αέρα».

Το πρόβλημα με την αιθαλομίχλη συνεχίστηκε και χθες εξαιτίας κυρίως της ανεξέλεγκτης χρήσης των τζακιών που σε συνδυασμό με τις καιρικές συνθήκες που επικρατούσαν έκανε την ατμόσφαιρα αποπνικτική. Σύμφωνα με τα στοιχεία από τους σταθμούς μέτρησης του υπουργείου Περιβάλλοντος, οι υψηλότερες συγκεντρώσεις αιωρούμενων σωματιδίων (PM 10)

καταγράφηκαν ανήμερα των Χριστουγέννων (24 ωρη μέτρηση) στο Μαρούσι (114 μικρογραμμάρια ανά κυβικό μέτρο αέρα), στο Περιστέρι (113), στον Πειραιά (93), στην Αριστοτέλους (89) και στα Λιόσια (71).

Σημειώνεται ότι το θεσπιζόμενο όριο για τα PM 10 είναι τα 50 μικρογραμμάρια ανά κυβικό μέτρο αέρα. Το όριο αυτό δεν πρέπει να παραβιάζεται πάνω από 35 φορές το χρόνο. Από το υπουργείο Περιβάλλοντος συστήνουν προκειμένου να μην επιδεινωθεί η ατμοσφαιρική ρύπανση να αποφεύγεται η χρήση τζακιών και θερμαστρών στερεών καυσίμων - βιομάζας.

Ο ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ. Στο νέφος με την αιθαλομίχλη - ακόμη κι αν έχει μικρή ή μεσαία έκταση - αυτό που κάνει τους ειδικούς να ανησυχούν περισσότερο είναι τα σωματίδια με διάμετρο μικρότερη από 2,5 μικρογραμμάρια ανά κυβικό μέτρο αέρα (PM 2,5) που είναι και τα πιο επικίνδυνα για την υγεία των ανθρώπων. Αυτή τη στιγμή οι επίσημες μετρήσεις (από τους σταθμούς μέτρησης του υπουργείου Περιβάλλοντος) αφορούν τα σωματίδια με διάμετρο μικρότερη από 10 μικρογραμμάρια ανά κυβικό μέτρο αέρα (PM 10).

Ωστόσο, σύμφωνα με ειδικούς, έχει αποδειχθεί, τόσο από τις μετρήσεις που έγιναν προχθές το βράδυ στο σταθμό μέτρησης του Αστεροσκοπείου στο Θησείο αλλά και από τις προηγούμενες χρονιές πως όταν έχουμε αιθαλομίχλη, τότε, μέσα στα PM 10 περιέχονται - ιδίως κατά τις βραδινές ώρες - κατά 90% τα σωματίδια με διάμετρο

μικρότερη από 2,5 μικρογραμμάρια ή ακόμη μικρότερα (PM 1).

Και όπως εξηγεί, ο Νίκος Μιχαλόπουλος, η σύσταση της αιθαλομίχλης που σκέπασε το βράδυ των Χριστουγέννων την Αθήνα ήταν κατά κύριο λόγο οργανικοί ρύποι και κάπνα, πράγμα που δείχνει ξεκάθαρα ότι προκλήθηκε από τη μεγάλη χρήση των τζακιών.

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ. «Η μακροχρόνια έκθεση σε υψηλές συγκεντρώσεις αιωρούμενων σωματιδίων ευθύνεται για την εμφάνιση καρκίνου των πνευμόνων αλλά και για καρδιακά νοσήματα», επισημαίνει ο πνευμονολόγος - διευθυντής στο Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας του Αμερικανικού Κολεγίου Ελλάδας Παναγιώτης Μπεχράκης. Όπως εξηγεί «τα πιο επικίνδυνα είναι αυτά με διάμετρο μικρότερη από 2,5 μικρόμετρα, τα οποία διεισδύουν και πιο εύκολα στο αναπνευστικό σύστημα και προκαλούν φλεγμονώδη αντίδραση σε όλο το σώμα μέσω της κυκλοφορίας του αίματος».

Σημειώνεται ότι η οικονομική κρίση εκτόξευσε τους δείκτες ατμοσφαιρικής ρύπανσης, το δε μέγεθος του προβλήματος αντικατοπτρίζεται στην αύξηση των αιωρούμενων σωματιδίων τα τελευταία χρόνια. Ενδεικτικό είναι στην Αττική οι εκπομπές των αιωρούμενων σωματιδίων πριν από την κρίση το 2007 προέρχονταν κατά 43% από σταθερές πηγές καύσης για θέρμανση (ξύλα) και το 2011 ξεπέρασε το 54% λόγω της καύσης βιομάζας.

