



Τα σαββατοκύριακα αποτελούν το πιο επικίνδυνο διάστημα για εκδήλωση καρδιακών ν επεισοδίων σε κάποιους ανθρώπους. ...

Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, η Δευτέρα αποτελεί την «κρίσιμη μέρα» λόγω του επικείμενου άγχους και του φόρτου εργασίας που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι εργαζόμενοι, έπειτα από ένα διάστημα ξεκούρασης.

Εάν είστε άνδρας ηλικίας μεταξύ 25 και 44 ετών και συνηθίζετε να αναπληρώσετε την έλλειψη απολαύσεων καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας με φρενήρεις ρυθμούς και υπερβολές κάθε είδους το σαββατοκύριακο, είναι απαραίτητο να ενημερωθείτε για το θανάσιμο κίνδυνο που εγκυμονεί για την υγεία σας η συμπεριφορά σας.

Γάλλοι ερευνητές εξέτασαν τα στοιχεία σχετικά με το χρονικό μοτίβο και τη συχνότητα των καρδιακών ν θανάτων για δέκα χρόνια και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο μέγιστος αριθμός καρδιακών ν προσβολών σε άνδρες ηλικίας 25-44 παρουσιαζόταν τα σαββατοκύριακα, ενώ οι άνδρες ηλικίας 45-54 κινδύνευαν περισσότερο την Κυριακή.

Ωστόσο, σε μεγαλύτερες ηλικίες, η κρίσιμη μέρα ήταν η Δευτέρα.

Αν και δεν υπάρχει ξεκάθαρη εξήγηση, είναι πιθανόν το γεγονός να οφείλεται στο ότι οι νεαροί ενήλικοι κάνουν έντονη ζωή τα σαββατοκύριακα, αυξάνοντας τον κίνδυνο εμφράγματος.

Η έντονη άσκηση το Σάββατο, για την αναπλήρωση μιας εβδομάδας στον καναπέ απέναντι από την τηλεόραση ή σε ένα γραφείο, μπορεί να αποβεί μοιραία. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι δεν μπορείτε να αναπληρώσετε την έλλειψη άσκησης για μια εβδομάδα μέσα σε μια μέρα.

Αν και η άσκηση θεωρείται ευεργετική για την καρδιά, έρευνες επιβεβαιώνουν ότι η έντονη άσκηση από άτομα που κάνουν καθιστική ζωή μπορεί να προκαλέσει καρδιακά επεισόδια.

Σύμφωνα με παλιότερη σουηδική έρευνα, μεγάλος αριθμός ατόμων υπέστη το πρώτο καρδιακό επεισόδιο έπειτα από άσκηση που οδήγησε σε λαχάνιασμα και έντονη εφίδρωση.

Ο κίνδυνος ήταν μεγαλύτερος κατά τη διάρκεια της άσκησης και εξαφανίστηκε 45 λεπτά μετά το πέρας της. Ο κίνδυνος επεισοδίου ήταν μικρότερος για άτομα που αθλούνταν στο παρελθόν.

Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής είναι επίσης μεγαλύτερος τις πρώτες ώρες μετά την έγερση.

Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι οι πιο επικίνδυνες ώρες για πρόκληση καρδιακής προσβολής, εγκεφαλικού, πόνου στο θώρακα και αιφνίδιου θανάτου είναι από τις 6 το πρωί μέχρι το μεσημέρι.