

Τα σαββατοκύριακα αποτελούν το πιο επικίνδυνο διάσ-τημα για εκδήλωση καρδιακώ ν επεισοδίων σε κάποιους ανθρώ πους. ...

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 ετώ ν και συνηθίζετε να αναπληρώ νετε 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 καρδιακώ ν θανάτων για δέκα χρόνια και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο μέγιστος αριθμός καρδιακώ ν προσβολώ ν 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 αναπληρώ σετε την έλλειψη άσκησης για μια εβδομάδα μέσα σε μια μέρα.
Αν και η άσκηση θεωρείται ευεργετική για την καρδιά, έρευνες επιβεβαιώ νουν 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 πρώ το 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 πρώ τες ώ ρες μετά την έγερση.
Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι οι πιο επικίνδυνες ώ ρες για πρόκληση καρδιακής προσβολής, εγκεφαλικού, πόνου στο θώ ρακα και αιφνίδιου θανάτου είναι από τις 6 το πρωί μέχρι το μεσημέρι.