



Εάν είστε λίγο υποχονδριακοί, μάλλον θα χαρείτε. Μια νέα μελέτη αποκαλύπτει ότι ο μέσος κάτοικος της Δύσης αρρωσταίνει 9.672 φορές στη διάρκεια της ζωής του - συμπεριλαμβανομένων των 11 πονοκεφάλων και των έξι πεπτικών προβλημάτων που εκδηλώνει κάθε χρόνο συν τους κάθε είδους μικρούς ή μεγάλους τραυματισμούς.

Σε ετήσια βάση ταλαιπωρούμαστε από κάποιο μικρό πρόβλημα υγείας 124 φορές, ενώ κάθε δωδεκάμηνο της ζωής μας μπορούμε να περιμένουμε ότι θα πονέσει τρεις φορές ο λαιμός μας, θα πάθουμε τέσσερις φορές καούρες και θα νιώσουμε πόνο στον αυχένα άλλες τέσσερις.

Επιπλέον, θα κοπούμε πέντε φορές, άλλες τόσες θα πάθουμε κράμπα, ενώ τουλάχιστον έξι φορές θα πάθουμε δυσπεψία, ναυτία ή άλλο πεπτικό ενόχλημα. Η μέση μας, εξάλλου, θα μας ενοχλήσει τουλάχιστον 10 φορές, στο ίδιο δωδεκάμηνο,.

Τα στοιχεία αυτά σε συνδυασμό μεταξύ τους υποδηλώνουν ότι σχεδόν κάθε τρεις μέρες θα έχουμε κάτι που θα μας κάνει να μην νιώθουμε και τόσο καλά!

Όλ' αυτά προέκυψαν από την μελέτη 2.000 εθελοντών, την οποία πραγματοποίησε η βρετανική Εταιρεία Φροντίδα της Υγείας Benenden (BHS).

Όπως έδειξε, όσοι ξυρίζονται μπορούν να αναμένουν ότι θα κόβονται τουλάχιστον δύο φορές τον χρόνο, ενώ τρεις φορές τον χρόνο θα κοπανήσουμε κάπου ένα δάχτυλο του ποδιού.

Άλλες τόσες θα νιώθουμε αφόρητο πόνο επειδή δαγκώσαμε τη γλώσσα μας και

τουλάχιστον μία φορά θα πάθουμε λαρυγγίτιδα που θα κάνει τη φωνή μας βραχνή ή θα την «κόψει» τελείως.

Και σαν να μην έφταναν όλ' αυτά, στη διάρκεια της ζωής μας μπορούμε να περιμένουμε ότι θα σκοντάψουμε 234 φορές και θα βγάλουμε φουσκάλες κάπου στο σώμα (συνήθως στα πόδια, αλλά όχι μόνο) τουλάχιστον 156.

Τα πιο σοβαρά προβλήματα, θα μας στείλουν στο νοσοκομείο τουλάχιστον 3 φορές, ενώ θα χρειαστούμε τουλάχιστον 2 εγχειρήσεις.

Προγενέστερα στοιχεία δείχνουν ότι ο ένας στους τέσσερις ενήλικες θεωρεί τον εαυτό του επιρρεπή στα ατυχήματα, με τους μισούς να έχουν κτυπήσει το κεφάλι τους την ώρα που βγαίνουν από το αυτοκίνητο και το 25% να έχουν νιώσει στη σάρκα τους τα δόντια ενός ζώου.

«Ακόμα και χωρίς την απειλή των σοβαρών νοσημάτων, το μέσο ανθρώπινο σώμα καθημερινά υφίσταται απίστευτες κακουχίες που δίνουν άλλο νόημα στην έκφραση "η ζωή δεν είναι εύκολη"», δήλωσε στον βρετανικό Τύπο ο κ. Λώρενς Κρίστενσεν, εκπρόσωπος του Benenden.

«Αν και τα στοιχεία αυτά δεν σημαίνουν πως πρέπει να γίνουμε υποχονδριακοί, καλό είναι να απευθύνονται στον γιατρό όσοι βιώνουν υψηλότερη από την αναμενόμενη συχνότητα ασθενειών, όπως ο πονόλαιμος, τα στομαχικά ενοχλήματα και ο πόνος στη μέση».

Καλό είναι επίσης να πλένουμε τακτικά τα χέρια μας, να προσέχουμε τη στάση του σώματός μας, να τρώμε υγιεινά, να περπατάμε καθημερινά και – βεβαίως – να προσέχουμε τι κάνουμε...