Poważne konsekwencje błahych przyzwyczajeń

Jazda samochodem z otwartymi oknami, zapominanie o nitkowaniu zębów czy forsowanie się na siłowni – to tylko kilka codziennych czynności, które mogą mieć bardzo poważne konsekwencje dla naszego zdrowia. Oto 10 najczęstszych błędów.

Jazda samochodem z otwartymi oknami
Wspaniale jest czuć powiew chłodnego wiatru, mknąc autostradą w upalny dzień. Na ogół nie myślimy wtedy o naszych płucach narażonych na wdychanie szkodliwych spalin emitowanych przez samochody.

Tymczasem badania przeprowadzone na University of Southern California wykazały, że spędzanie zaledwie 6% naszego dnia na jeździe samochodem z otwartymi oknami naraża nas na wdychanie około 45% zanieczyszczeń docierających do nas w ciągu doby. To bardzo dużo, jak na tak krótki okres.

Noszenie zbyt ciężkich toreb
Telefon, klucze, portfel, dokumenty, okulary, notes, woda mineralna, aparat fotograficzny – czy to wszystko jest nam naprawdę niezbędne na co dzień? Chyba nie, tymczasem dźwiganie ciężarów może na trwałe odcisnąć piętno na zdrowiu.

Nawracające skurcze, zwyrodnienia dysków, problemy z odcinkiem szyjnym kręgosłupa, zwyrodnienia stawów – wszystko to grozi noszącym zbyt wiele. Dlatego warto od czasu do czasu zrobić przegląd tego, co mamy przy sobie.

Forsowanie się podczas ćwiczeń
Dość powszechne jest przekonanie, że im więcej ćwiczeń, tym lepiej. Tymczasem, co za dużo, to niezdrowo.

Forsowanie organizmu może prowadzić do nieprawidłowych zmian hormonalnych, osłabienia układu odpornościowego, uszkodzenia mięśni, problemów z kolanami, stopami i kręgosłupem. Choć zdrowy styl życia jest ważny, nie warto przesadzać.

Niedosypianie
Badania naukowe dowiodły, że wyglądamy mniej atrakcyjnie, gdy nie dosypiamy. Ale opadające powieki i ziemista cera, to coś, co powinno nas martwić najmniej. Niedostateczna ilość snu może mieć bardzo negatywny wpływ na nasze zdrowie.

Unikanie wagi
Powszechnym sposobem tuszowania naszych problemów z otyłością, jest unikanie ważenia się, tak jakby okoliczność niepotwierdzona nie istniała. Jeśli czujemy, że przybraliśmy parę kilogramów, powinniśmy zmierzyć się z tym faktem, zanim sytuacja zupełnie wymknie się spod kontroli.

Nasza waga naturalnie się zmienia, więc nie ma powodu do paniki. Obawy może budzić nadmierne powiększenie masy ciała, gdyż taka tendencja zagraża zdrowiu.

Zamartwianie się
Martwisz się spotkaniem w pracy? tym, że zapomniałeś nakarmić kota? że nie podlałeś kwiatków? Choć stres pomaga być czujnym, unikać niebezpieczeństwa, to jego nadmiar może szkodzić zdrowiu.

Ciągły niepokój powoduje bóle głowy, wysokie ciśnienie krwi, rozstrój żołądka, ból w klatce piersiowej i bezsenność. Dlatego warto zastanowić się, czy trawiący nas w danej chwili problem, będzie równie istotny za kilka tygodni? Czy nie da się go rozwiązać od razu?

Nagłe odstawienie leków
Czujesz się o wiele lepiej i zaprzestajesz przyjmować leki, ale nagle następuje nawrót choroby, a symptomy są silniejsze niż wcześniej. To całkiem prawdopodobne.

Wśród innych objawów po gwałtownym odstawieniu leków mogą pojawić się też łagodne bóle głowy czy drgawki. Warto zatem pamiętać, że nieprzyjmowanie niektórych środków może zagrażać życiu, a podjęcie decyzji warto skonsultować z lekarzem.

Zapominanie o nitkowaniu zębów
Nitkowanie jest kluczowym elementem higieny jamy ustnej, niestety dość często pomijanym. Tymczasem osad gromadzący się w przestrzeniach między zębami może być o wiele bardziej poważny niż się wydaje.

Jeśli bakterie dostaną się do krwiobiegu rośnie wówczas ryzyko przewlekłego zapalenia, chorób serca, udaru, nowotworu, a u kobiet w ciąży – przedwczesnego porodu. Nitkowanie zaleca się też ze względów kosmetycznych.

Pomijanie śniadań

Zapominanie o śniadaniu albo celowe pomijanie go jest jak jazda samochodem bez paliwa. Brak energii na początku dnia sprawia, że jesteśmy mniej aktywni i słabsi. Ponadto nieustanne stosowanie takiej taktyki może paradoksalnie prowadzić do otyłości i cukrzycy.

Picie ciepłej wody z kranu

W ciepłej wodzie łatwiej rozpuszcza się ołów, który zawarty jest w rurach, szczególnie w systemach kanalizacyjnych domów wybudowanych przed 1930 rokiem. Choć naukowcy podkreślają, że ryzyko zatrucia ołowiem jest dość małe, niemniej przed wypiciem zawsze lepiej przegotować wodę z kranu.

Źródło: DailyMedicalinfo.net