Izvor: magazin.net.hr

Nije uvijek lako znati što je za nas dobro, a što nije, osobito jer liječnici mijenjaju savjete kako se mijenjaju i rezultati raznih istraživanja. No, ne brinite. Ukazat ćemo vam na samo 10 loših svakodnevnih navika.

PRESKOČITE TABLETU ZA KONTRACEPCIJU?

Zaključak: To vas neće »ubiti«, ali...

Možete ostati trudni. Na svakih 100 žena, godišnje između dvije i devet ostanu trudne, većinom zato što su preskočile popiti tabletu ili su novi paket tableta počele piti prekasno. »Preskočite li svoju dnevnu dozu popijte je čim se sjetite ili idući dan popijte dvije tablete«, kaže profesorica ginekologije na sveučilištu Northwestern, Lauren Streicher.

»Preskočite li dvije pilule, uzimajte po dvije pilule tijekom iduća dva dana, ali i koristite dodatnu zaštitu tjedan dana, primjerice kondom.« Zaključite li da vam baš ne ide to s redovnim uzimanjem kontracepcijskih pilula, razgovarajte sa svojim ginekologom o drugim oblicima kontracepcije.

U KAVU TRPATE DODATKE

Zaključak: To vas neće »ubiti«, ali...

Dodaci kavi samo su velike količine kalorija koje dodajete svojoj prehrani. I ne govorimo samo o tučenom vrhnju ili čokoladnim mrvicama. Čak i kad unutra stavljate polumasno mlijeko i nekoliko paketića šećera to predstavlja dodatnih 50 kalorija vašoj šalici zadovoljstva. U godini dana toga se puno nakupi. Naravno nije problem ako se inače zdravo hranite i pazite na prehranu, ali ako imate problema s održavanjem linije pripazite i na te »skrivene« kalorije.

PIŠETE SMS PORUKE DOK HODATE

Zaključak: Opasnost! Opasnost!

Biti zaokupljen mobitelom dok prelazite ulicu doista je odličan način da postanete samoubojica. Nedavno provedeno istraživanje je pokazalo da su ljudi koji su prelazili prometna raskrižja i pisali poruke četiri puta manje provjeravali semafor i promet od onih koji se nisu bavili telefonom. Osim toga, trebalo im je dvije sekunde više da pređu ulicu.

»Neoprezno prelaženje ceste i provodeći više vremena na raskrižju povećava rizik od udara automobila«, kaže autorica studije Beth Ebel s University of Washington.

NEPRESTANO MJERITE KILAŽU

Zaključak: Ne brinite! Stvarno!

Tjelesna težina može varirati i do nekoliko kilograma tijekom dana. To ne može pomoći da uistinu smršavite jer nije dobar pokazatelj, piše u istraživanju objavljenom u New England Journal of Medicine.

»No, vaganje u jednom danu, u jutarnjim satima, nakon što ste se pomokrili i prije nego što ste se odjenuli može biti pametan način da pratite jeste li dobili koji kilogram. Vaganje na dnevnoj razini omogućuje vam da otkrijete male promjene prije nego što postanu velike«, kaže Rena Wing, profesorica psihijatrije na Brown University.

KORISTITE ISTROŠENU SPUŽVICU

Zaključak: To vas neće »ubiti«, ali...

Spužva u sudoperu može nakupiti bakterija više nego što možete i zamisliti. Nakon što ste oprali njome dasku na kojoj ste rezali sirovo meso ili radnu površinu, a potom je samo na brzinu isprali vodom ona je potencijalni prijenosnik bolesti koje šire bakterije. Ne morate svako malo kupovati novu spužvicu. Dovoljno je i da je redovito temeljito očistite. Možete je oprati u perilici posuđa ili je vlažnu staviti u mikrovalnu pećnicu na minutu do dvije jednom tjedno.

SJEDATE NA ŠKOLJKU U JAVNIM WC-IMA

Zaključak: Ne brinite! Stvarno!

Školjka je vjerojatno najčišća stvar koju ćete dirati u javnom WC-u, prema istraživanju provedenom na University of Arizona. Naime, većina žena neće sjesti na školjku ili će je prethodno obrisati. Stoga, slobodno se raskomotite!

»Premda je kružila priča kako, sjednete li na školjku javnog WC-a, možete dobiti neku tešku bolest, to nije istina« kaže Streicher. »Ne možete dobiti gonoreju, sifilis ili HIV jer ne 'žive' na površinama. Osim toga vaš intimni dio ne dodiruje školjku već se nalazi 'u rupi' iznad nje.«

TABLETE PROTIV BOLOVA GUTATE KAO BOMBONE

Zaključak: Opasnost! Opasnost!

Želite zaustaviti bol pa ste popili dvije različite tablete. To nije strašno. Problem nastaje kada vam to postane navika te redovito pijete više tableta od propisane količine. Ukoliko koristite paracetamol to može uzrokovati probleme s jetrom. Ako su vam draži nesteroidni protuupalni lijekovi tada se mogu pojaviti problemi sa želucem ili bubrezima. Patite li od migrene i sprečavate bol dva do tri puta tjedno i to po nekoliko tjedana, to može uzrokovati još veću glavobolju zbog povratnog učinka nakon što se vaše tijelo navikne na lijekove.

RUČATE ZA RADNIM STOLOM

Zaključak: To vas neće »ubiti«, ali...

Jedete li ispred računala pojest ćete više nego što biste trebali, pokazali su rezultati istraživanja objavljenog u The American Journal of Clinical Nutrition. Kad smo rastreseni ne razmišljamo pretjerano o tome što smo stavili u usta, pokazalo je istraživanje. »To otupljuje osjećaj sitosti«, objašnjava glavni autor i psiholog na Sveučilištu Bristol, Jeff Brunstrom. Jedite u uredskoj kuhinji. A ako je nemate, Brunstrom preporučuje da barem ne gledate ekran računala za vrijeme trajanja obroka tako da možete uživati u svakom zalogaju.

NEREDOVITI POSJETI LIJEČNIKU

Zaključak: To vas neće »ubiti«, ali...

Iznimno je važno redovno obavljati preventivne preglede kao što su papa test, mamografija i kolesterol u krvi. Međutim, mnogi odlaze liječniku tek kada se doista osjećaju loše i bolesni su, pokazala je studija provedena 2007. godine na Pittsburgh School of Medicine. Idealno bi bilo i da redovito idete na preglede liječniku primarne zdravstvene zaštite kako bi provjerio vaše stanje i podatke, ažurirao zdravstveni karton. Osim toga možete ga upitati za sve zdravstvene probleme koji vas muče.