

Υγεία και Προφύλαξη

Παύλος Κ. Τούτουζας

Καθηγητής - Διευθυντής του Έλληνικού Ίδρυματος Καρδιολογίας (ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.)

Υγεία του σώματος και της ψυχής αποτελούν βάση ευζωίας, έχεις ψυχικά χαρίσματα και σωματική άκμη. **Στόν ύγιη ή εργασία είναι αποδοτική, ή σκέψη ελεύθερη, ό σχεδιασμός καλύτερος, υπάρχει εξέλιξη στις Τέχνες και τὰ Γράμματα.** Και ή ευζωία δέν έχει μόνο ευχάριστα, αλλά και περισσότερα έτη ζωής. Τό συμπέρασμα αυτό προκύπτει και από μελέτη των επιφανών προσώπων του Πολιτισμού στην αρχαιότητα και στη σύγχρονη ζωή.

Κατά τό χρονικό διάστημα 900-300 π.Χ., αιώνες ανάδειξης του Έλληνισμού, **σημείωσα 18 επιφανείς άνω των 80 έτων.** Σε αυτούς περιλαμβάνονται πέντε από τους Έπτά Σοφούς της αρχαιότητας, συγκεκριμένα ό *Περίανδρος -Τύραννος Κορίνθου έθανε 84 έτων (668-584 π.Χ.), Σόλων ό Αθηναίος άπήλθε στά 80 (639-559), Θαλής ό Μιλήσιος 95 (643-548), Χίλων ό Λακεδαιμόνιος 80 (600-250), Βίας ό Πριηνεύς 85 (625-540), και προσθέτως ό Ανακρέων 85 (570-485), Σιμωνίδης ό Κείος 88 (556-468), ό Επίχαρμος 90 (540-450), ό Ξενοφάνης 92 (570-478), ό Ίπποκράτης 83 (460-377), ό Σοφοκλής 90 (496-406), ό Δημόκριτος 90 (460-370), ό Ίσοκράτης 98 (436-338), ό Πλάτων 81 (428-347), ό Διογένης 90 (413-323), ό Γοργίας πού έφθασε τά 105 (485-380), ό Θεόφραστος 85 (372-287), ό Φιλήμων τά 100 (361-261).* Ασφαλώς οί άνθρωποι αυτοί ανήκαν στην ανώτερη τάξη της εποχής τους, ήσαν εύποροι και μπορούσαν να δαπανούν χρήματα σε ταξίδια, ως ό Θαλής ό Μιλήσιος να πάει στην Αίγυπτο και άλλες χώρες. Μεταξύ αυτών υπάρχουν και οί δύσκολοι, σκληροί, όπως π.χ. ό Περίανδρος Τύραννος της Κορίνθου, ό όποιος όμως άφησε έργο πρὸς εύτυχία του λαού, αφού υπό την έξουσία του ή Κόρινθος έφθασε σε

μεγάλα ύψη άκμης, με έργα ειρήνης, ανάπτυξη του έμπορίου, της ναυτιλίας, με ενίσχυση των ποιητών, έκανε και σχέδιο να ανοίξει τον Ίσθμό της Κορίνθου.

Ό Χίλων ό Λακεδαιμόνιος έγραψε ιστορία με γνωμικά: *γνώθι σαυτόν, μηδέν άγαν-μη κάνεις τίποτα τό ύπερβολικό, σπευδε βραδέως, χρόνου φείδου κ.ά.*

Ό Σόλων, πολυταξιδεμένος, έξελέγη άρχων του Δήμου της Αθήνας και διακρίθηκε για τά τολμηρά του νομοθετικά μέτρα ισότητας, με προστασία των άκτημόνων, την **Σεισάχθεια** – κατάργηση χρεών, παύση των στεγανών της κατώτερης τάξης, με έλευθερία τώρα των ανθρώπων να άνερχονται στην κοινωνία.

Στην Ρωμαϊκή Περίοδο (300 π.Χ.-300 μ.Χ.), από έλληνικής πλευράς είχαμε μόνο έξι επιφανείς σοφούς με μακροζωία άνω των 80 έτων. Ήσαν:

- **Ζήνων ό Κυτιεύς,** Κύπριος, ό όποιος στην Αθήνα ήταν ό ιδρυτής της Φιλοσοφικής των Στωϊκῶν, έγραψε έργα πολλά ως *"Περί Έλληνικής Παιδείας", "Περί Νόμου", "Περί Πολιτείας", "Περί Παθῶν", "Περί του Καθήκοντος"* κ.ά.

- Ό **Κλεάνθης,** Στωϊκός Φιλόσοφος, έγραψε βιβλία: *"Περί Χρόνου", "Περί της Φιλοσοφίας του Ζήνωνος", "Ηρακλείτου Έξηγήσεις", "Ερωτική Τέχνη"* κ.ά.

- Ό **Ερατοσθένης ό Κυρηναίος,** ό όποιος ήταν με πολλές επιδόσεις στά μαθηματικά, γεωγραφία, άστρονομία, γεωλογία και, βέβαια, στην ιστορία και τη φιλολογία. Υπολόγισε τό μέγεθος της γης και κατασκεύασε σύστημα με παράλληλους και μεσημβρινούς. Ήταν έφορος της Άλε-

ξανδρινής Βιβλιοθήκης.

- Ο **Ἐπίκτητος**, Στωικός Φιλόσοφος. Ἴδρουσε φιλοσοφική σχολή στὴ Νικόπολη τῆς Ἡπείρου. Οἱ σκέψεις του ἀναλύονται στὸ βιβλίο τοῦ Φλαβίου *"Ἐγχειρίδιον Ἐπικτήτου"*. Ὁ ἴδιος ὁ Ἐπίκτητος δίδασκε συνοπτικά τὴ φιλοσοφία του μὲ δύο λέξεις **"ἀνέχου καὶ ἀπέχου"**, νὰ ἔχεις ὑπομονὴ καὶ ἀντοχή.

- Ὁ Ἱστορικός **Πολύβιος** (203-120 π.Χ.) εἶναι διάσημος γιὰ τὸ βιβλίο του *"Ἡ ἀνοδος τῆς Ρωμαϊκῆς Αὐτοκρατορίας"* καὶ τὶς πολιτικές του ἀπόψεις, οἱ ὁποῖες χρησιμοποιήθηκαν καὶ κατὰ τὴ σύσταση τοῦ Συντάγματος τῶν Ἡνωμένων Πολιτειῶν.

- Ὁ Ἱστορικός **Πλούταρχος** (45 μ.Χ.-120 μ.Χ.) εἶναι γνωστός γιὰ τὸ ἔργο του *"Βίοι παραλλήλοι"*, στὸ ὁποῖο ἀναφέρεται σειρὰ διασήμων Ἑλλήνων καὶ Ρωμαίων, μὲ ἔμφαση στὶς ἠθικὲς ἀξίες ἢ ἀποτυχίες.

Ὡς πρὸς τοὺς Ρωμαίους, στὴ δύσκολη αὐτὴ περίοδο τῆς Ρωμαϊκῆς Αὐτοκρατορίας ἀπουσιάζει ἡ μακροζωία τῶν ἐπιφανῶν σοφῶν. Μόνο ἓνας, ὁ **Κάτων ὁ Τιμητής** ἔζησε ἄνω τῶν 80 ἐτῶν (234-149), ἐνῶ ὄλοι οἱ ἄλλοι ἐπιφανεῖς, πνευματικοὶ ἄνθρωποι τῆς Ρώμης, ἔφυγαν σχετικὰ νέοι: ὁ **Κικέρων** - 63 ἐτῶν (106-43), ὁ **Τερέντιος** - 27 (186-159), ὁ **Ἰούλιος Καῖσαρ** - 58 (102-44), ὁ **Κατουλλος** ποιητῆς - 31 (84-53), ὁ **Βιογίλιος** πέθανε ἀπὸ ἐλονοσία στὰ Μέγαρα 51 ἐτῶν (70-19), ὁ **Αὔγουστος** 78 (64 π.Χ.-14 μ.Χ.), ὁ **Οράτιος** λυρικός ποιητῆς 73 (65π.Χ.-8 μ.Χ.), ὁ **Ὀβίδιος** 61 (43 π.Χ.-18 μ.Χ.), ὁ **Σενέκας** πολιτικός, ρήτωρ, 69 (4 π.Χ.-65 μ.Χ.), ὁ **Μάρκος Αὐρηλίος**-Αὐτοκράτωρ, Στωικός φιλόσοφος, 59 ἐτῶν (121-180).

Ἐκ τῶν μέχρι τοῦδε προκύπτει ὅτι ἡ **μακροζωία ἀπαντᾷ σὲ περιβάλλον εἰρήνης μὲ ἐργασία παραγωγική**, πὺν φέρνει ἱκανοποίηση εὐτυχία στὸν ἄνθρωπο. Ὅμως, μακροημέρευση δὲν ὑπάρχει μὲ παραγωγικὴ ἐργασία, ὅταν ὁ ἄνθρωπος ζεῖ σὲ ἀσταθὲς περιβάλλον βίας καὶ πολέμου. Ὁ **Κικέρων** νὰ δολοφονεῖται ἀπὸ τὸν Ἐρέννιο, ὁ ὁποῖος τοῦ κόβει τὸ κεφάλι καὶ τὸ στέλνει στὸν Ἀντώνιο. Δὲν μπορεῖ νὰ ὑπάρχει μακροζωία σὲ τέτοια ἀτμόσφαιρα, ὅταν ὁ **Ἰούλιος Καῖσαρ** σκοτώνεται στὴ Βουλὴ καὶ ἀπὸ τὸ φίλο του τὸν Βροῦτο. Ὁ **Ὀβίδιος** νὰ πεθαίνει στὴν ἐξορία τιμωρημένος ἀπὸ τὸν Αὔγουστο καὶ ὁ **Σενέκας**, διακεκριμένος ρήτωρ

καὶ πολιτικός, νὰ αὐτοκτονεῖ μὲ ἐντολὴ τοῦ Νέρωνα κόβοντας τὶς φλέβες του.

Κιρκαδιανὸς ρυθμὸς – χρονοθεραπεία. Εἶναι γνωστὸ ὅτι πέραν τῶν ἀνωτέρω, ἡ μακροζωία ἀπαντᾷ σὲ ἄνθρώπους πὺν ἔχουν **φυσιολογικὸ σωματικὸ βάρος καὶ τηροῦν τοὺς κανόνες τοῦ κιρκαδιανοῦ ρυθμοῦ**. Εἶναι λεπτοὶ καὶ εὐκίνητοι καὶ ὁ ὄργανισμὸς παράγει **περιοδικῶς** σιέλο καὶ γαστρεντερικὰ ὑγρὰ μὲ τὸ φαγητὸ τὸ πρωί, στὸ **πρόγευμα** - πρωινὸ, ἀκολουθῶς ἔχουμε δεῦτερο κύμα αὔξησης τῶν γαστρεντερικῶν ὑγρῶν τὸ μεσημέρι γιὰ τὸ **γεῦμα** καὶ τὸ βράδυ τρίτο κύμα αὔξησης στὸ **δεῖπνο**. Στὰ μεσοδιαστήματα προσθέτως ὑπάρχει μικρὴ αὔξηση σιέλου καὶ γαστρεντερικῶν ὑγρῶν στὸ **δεκατιανό**, νὰ πάρουμε π.χ. ἓνα κουλούρι ἢ καφέ κατὰ τὶς 10-10.30 τὸ πρωί καὶ τὸ **ἀπογευματινὸ** κατὰ τὶς 4-5 μ.μ. τρώγοντας κάτι σὰν τὸ δεκατιανό, φροῦτο, τὸ πολὺ ἓνα γιαιοῦρτι. Καὶ ὅταν ὁ ἄνθρωπος τὸ βράδυ πέφτει νὰ κοιμηθεῖ αὐτὰ ὅλα τὰ γαστρεντερικὰ ὑγρὰ, σιέλος κ.ἄ., δὲν ἐκκρίνονται, ἐπειδὴ στὸν ὕπνο ἀναπαύονται τὸ στομάχι καὶ τὸ ἔντερο πλήρως, ὅπως τὰ ὄσπᾶ, οἱ μῦες καὶ πολλὰ ὄργανα. **Μόνο ὁ ἐγκέφαλος καὶ ἡ καρδιὰ δουλεύουν ἐντατικὰ καὶ λιγότερο τὰ νεφρὰ, κατὰ τὴ νύχτα.** Ὡστε ὑπάρχει **βιολογικὸς - κιρκαδιανὸς ρυθμὸς** μὲ αὔξηση καὶ μείωση τῆς λειτουργίας τῶν κυττάρων τοῦ σώματος κατὰ τὸ 24ωρο, ὑπάρχουν ἰδιαιτερότητες σὲ διάφορα κύτταρα.

Circa σημαίνει περιβάλλον, dies ἡμέρα. Ἀπὸ τὶς λατινικὲς αὐτὲς λέξεις προκύπτει ὁ **κιρκαδιανὸς ρυθμὸς**, ὁ βιολογικὸς ρυθμὸς. Ὁ ρυθμὸς αὐτὸς ὑπάρχει στὴν κυκλοφορία αἵματος, τὴν καρδιακὴ συχνότητα, τὴν ἀρτηριακὴ πίεση. Ἄλλοι εἶναι οἱ σφυγμοὶ τὴν ἡμέρα καὶ πολλοὶ λιγότεροι τὴ νύχτα. Τὸ ἴδιο συμβαίνει στὴν κυκλοφορία αἵματος, π.χ. αὐξάνεται πολὺ ἡ κυκλοφορία σὲ σωματικὴ προσπάθεια καὶ ἐλαττοῦται κατὰ τὴν ἀνάπαυση στὸν ὕπνο. Κιρκαδιανὸς ρυθμὸς δὲν ἔχει μόνον ἡ ἀρτηριακὴ πίεση καὶ οἱ σφυγμοὶ, ἀλλὰ καὶ οἱ κατεχολαμίνες, τὰ θρομβοκύτταρα αἱμοπετάλια, συνολικὰ εἶναι πάνω ἀπὸ 170 οἱ κιρκαδιανοὶ ρυθμοὶ τοῦ σώματος ὀργάνων καὶ κυττάρων ὑπὸ τὴν ἐποπτεία τοῦ ἐγκεφάλου.

Γιὰ νὰ ἔχουμε ὑγεία πρέπει νὰ λειτουργοῦν ὄλοι αὐτοὶ οἱ ρυθμοί. Γιὰ τὴν ἀρτηριακὴ πίεση συνήθως ἔχουμε δύο κύματα αὔξησης τῆς πίεσεως, ἓνα τὸ πρωί καὶ ἓνα τὸ ἀπογευμα. Ἡ πίεση τὴ νύ-

χτα είναι χαμηλότερη απ' όσο την ημέρα. Στους υπερτασικούς είναι χαμηλότερη τη νύχτα σε ποσοστό 70% (dippers) και υψηλότερη σε ποσοστό 30% (non dippers). Έπομένως, πρέπει να ρυθμίζουμε αναλόγως τη θεραπεία της υπερτάσεως, να κάνουμε **χρονοθεραπεία** με αύξηση της δόσης του φαρμάκου τις ώρες της υπέρτασης, π.χ. αν αυξάνεται τη νύχτα ή πίεση να ενισχύουμε τη δόση του φαρμάκου κατά τις νυχτερινές ώρες. Αυτό το μαθαίνουμε με εξέταση Holter της πίεσης καθ' όλο το 24ωρο.

Για να είμαστε ζωηροί και παραγωγικοί, η εντολή του Κυρίου είναι **να κοιμόμαστε καλά, όκτω ώρες το βράδυ**. Με τον καλό ύπνο των 8 ωρών προλαμβάνεται ή παχυσαρκία, αυξάνεται ή απόδοση στην εργασία, βελτιούται ή μνήμη, έχουμε λιγότερες ασθένειες, αυξάνεται ή επιβίωση, έχουμε δέρμα φωτεινό, πιό ωραίο. Με παραγωγική εργασία την ημέρα υπάρχει ικανοποίηση, έσωτερική ευχαρίστηση. Η ημέρα πρέπει να περνάει χωρίς πάθη, χωρίς τὰ ἐπτά θανάσιμα ἁμαρτήματα **ἀλαζονείας, λαιμαργίας, λαγνείας, ἀπληστίας, ὀργῆς, ζηλοφθονίας**, φυσικά και **ὄκνηρίας**, ἔνεκα

της οποίας ὁ τεμπέλης πού δὲν υπήκουσε στήν ἐντολή τοῦ Κυρίου νά καλλιεργήσει τὸ ἄλάντὸ του, τιμωρήθηκε, ὁ Κύριος τὸν ἐξαπέστειλε εἰς τὸ πῦρ τὸ ἐξώτερον... Μὲ ἐργασία εἶσαι εὐχαριστημένος, πειθαρχεῖς στήν ἐντολή τοῦ Κυρίου. Κατὰ τὸ πρόγραμμα, λοιπόν, τῆς ἡμέρας περνᾶς καλὰ καὶ τὶς ὥρες τοῦ ἀπόδειπνου εἶτε στὸ σπῖτι με οἰκογενειακὴ συζήτηση - ἀνάγνωση κειμένων, εἶτε σὲ ἔξοδο με φίλους, χωρὶς ὅμως νά ἐπηρεαστεῖ ἡ ὥρα τῆς κατακλίσεως, ὥστε νά ἔχεις ὕπνο καλὸ, ὀκτὼ ὡρῶν.

Συμπερασματικά, εἶμαστε τυχεροὶ πού ζοῦμε σὲ ἐποχὴ εἰρήνης καὶ ὄχι πολέμου, εἶμαστε εὐτυχεῖς με τὴν ἐργασία πού μᾶς δίνει εὐχαρίστηση. Πρέπει νά τηροῦμε τὸ βιολογικὸ, κερκαδιανὸ ρυθμὸ μας, ὥρες φαγητοῦ καὶ ὕπνου. Ἀσφαλῶς ἔχει δίκιο ὁ Πυθαγόρας πού διδάσκει "*Σαρκὸς φωνὴ μὴ πινεῖν καὶ μὴ διψεῖν. Μέτρον ἐπὶ πάσιν ἄριστον.*" Καὶ ὁπωσδήποτε ὁ Ἀπόστολος Παῦλος πού μᾶς δείχνει τὴν ὁδὸν τῆς εἰρηνικῆς πορείας στὴ ζωὴ μας: Ἐποθέσθε ὀργὴν, θυμὸν, κακίαν, βασφημίαν, αἰσχρολογίαν ἐκ τοῦ στόματος ὑμῶν, μὴν ψεύδεσθε εἰς ἀλλήλους.

