

# ΔΙΑΜΑΓΝΗΤΙΚΟΣ ΕΠΙΤΑΧΥΝΗΤΗΣ ΕΝΕΡΓΩΝ ΜΟΡΙΩΝ

Αποκατάσταση  
με διαμαγνητική  
αντλία  
CTU-Mega 18



Θεοφάνης Μουτζούρης  
Φυσιοθεραπευτής

Αποκατάσταση ορθοπεδικών, ρευματολογικών,  
νευρολογικών παθήσεων, αθλητικές κακώσεις,  
ειδικές θεραπείες, αναπνευστική φυσιοθεραπεία

Λεωφ. Σαλαμίνας 62, Αμφιάλη, τηλ.: 210 400 9621 κιν.: 6934 010 713 email. f.mountzouris@yahoo.co.uk • www.physiof.gr

# Health about Health

| 29.10.2014 | Δεκαπενθήμερη Εφημερίδα για την Υγεία | Φύλλο 4 | Διανέμεται ΔΩΡΕΑΝ |



ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΣ

## Μη επεμβατικός Προγεννητικός Έλεγχος

.16

συνέντευξη

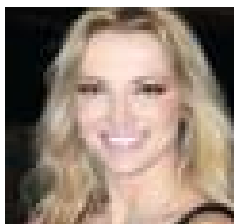


Πρωταρχικός σκοπός του Οργανισμού είναι η μέριμνα για τη διασφάλιση όλων των αναγκαίων διαγνωστικών εξετάσεων προς όφελος των ασφαλισμένων, αλλά και η πλήρης αξιοποίηση κατά τρόπο αποδοτικό των πόρων που διαθέτει.

## Τα υπέρ και τα κατά του ΕΟΠΥΥ

Ο πρόεδρος του ΕΟΠΥΥ κ. Δημήτρης Κοντός μας απαντά σε μια συνέντευξη εφ' όλης της ύλης για τη θέση του Οργανισμού έναντι των ιδιωτικών κλινικών, την ηλεκτρονική συνταγογράφηση και τα οφέλη που έχουν προκύψει, για την Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Ασθένειας, την υπογραφή νέων συμβάσεων με τους Γιατρούς καθώς και για το πρόγραμμα "HealthVoucher".

.6-7



ΜΠΑΛΑΜΟΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ  
Κλινική  
Διαιτολόγος

## Διατροφή και διάθεση

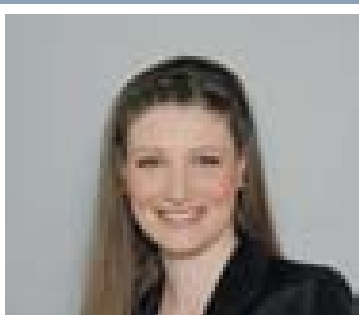
Είναι γεγονός ότι το φαγητό είναι συνειδησιασμένο με τη διάθεση και κατ' επέκταση με την ψυχική μας υγεία με αμφίδρομο τρόπο. Για παράδειγμα αν έχουμε κακή διάθεση ή κακή ψυχολογία μπορεί να καταφύγουμε στο φαγητό για να αισθανθούμε καλύτερα.

.22



ΘΑΝΟΣ ΑΣΚΗΤΗΣ  
Κατάθλιψη  
και Παχυσαρκία

.28



ΕΥΓΕΝΙΑ ΣΑΡΗΓΙΑΝΝΙΔΗ

## ΑΥΤΙΣΜΟΣ Ένας δύσκολος μα συναρπαστικός κόσμος

.14



ΕΜΠΟΛΑ  
Τι είναι, πώς μεταδίδεται, ποιά τα συμπτώματα, και πώς θεραπεύεται;

.10-12

## Εχινάκεια: η θεραπευτική

Η εχινάκεια, ένα πολύ όμορφο ροζ λουλούδι από τη Βόρεια Αμερική, χρησιμοποιείται εδώ και πολλά χρόνια για την ανακούφιση από το κρυολόγημα και τις εποχιακές ιώσεις και πολλοί τη χρησιμοποιούν για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων και την ελαχιστοποίηση του χρόνου εκδήλωσής τους.

Αν και αμφισβητείται συχνά η θεραπευτική της δράση, πολλοί είναι οι έρευνες που επιβεβαιώνουν το αντίθετο. Σε κάθε περίπτωση, η χρήση της δεν περιορίζεται μόνο στη θεραπεία του κρυολογήματος, καθώς μπορεί κανείς να επωφεληθεί από το φυτό μέσω ποικίλων τρόπων.

Ενημερωθείτε γι' αυτούς τους τρόπους και για άλλες ενδιαφέρουσες πληροφορίες σχετικά με το φυτό της εχινάκειας και κρίνετε εσείς πόσο θα βασιστείτε σε αυτό για να βγάλετε το χειμώνα όρθιοι.

### 1. Προστατεύει από το κρυολόγημα

Όπως ήδη αναφέρουμε και οι περισσότεροι γνωρίζουμε, το φυτό της εχινάκειας, είναι μια από τις καλύτερες θεραπείες του χειμερινού κρυολογήματος, που οι περισσότεροι πια πέφτουμε θύματα ετησίως. Αντιμετωπίζει κρυολογήματα και ιώσεις, ενώ η λειτουργία της σχετίζεται με την ενεργοποίηση των λευκών αιμοσφαιρίων τα οποία παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στην ανοσοποιητική προστασία του οργανισμού.

### 2. Ανακουφίζει από την αρθρίτιδα

Κάτι που δεν είναι ιδιαίτερος γνωστό όσον αφορά τη δράση της εχινάκειας είναι οι αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές της που βοηθούν στην ανακούφιση από τον έντονο και ενοχλητικό πόνο που προκαλεί η αρθρίτιδα.

### 3. Ανακουφίζει από το στομαχόπονο

Εάν ταλαιπωρείστε από γαστρίτιδα, η οποία ουσιαστικά είναι ένα είδος φλεγμονής που πλήττει το στομάχι, έχετε υπόψη σας πως το «φάρμακο» της εχινάκειας και η αντιφλεγμονώδης δράση του απαλύνουν και θεραπεύουν τη φλεγμονή και τα συμπτώματα αυτής.

### 4. Καταπολεμά τις άφθες

Οι άφθες στο στόμα δεν είναι κάτι σοβαρό, αλλά είναι σίγουρα κάτι το πολύ ενοχλητικό. Η αντιμυκητιακή δράση της εχινάκειας επιδρά σε αυτές τις στοματικές πληγές και επιταχύνει τη θεραπεία τους.

### 5. Δερματολογική δράση

Η εχινάκεια έχει και δερματολογική δράση και χρησιμοποιείται για τη θεραπεία πηλγών, εγκαυμάτων, αποστημάτων, εκζεμάτων και περιπτώσεων ψωρίασης. Γερμανική έρευνα έδειξε ακόμα, πως μπορεί να βοηθήσει στην ελάττωση της ακμής και της περαιτέρω φλεγμονής που αυτή προκαλεί.

### 6. Πώς τη χρησιμοποιείτε

Η εχινάκεια διατίθεται στο εμπόριο σε διάφορες μορφές, όπως είναι σε χάπια ή κάψουλες, διαθέσιμη για να γίνει αφέψημα, σε

σπρέυ για τον πονόλαιμο ή σε μορφή κρέμας για τις δερματικές παθήσεις. Η καλύτερη, δε, και ταχύτερη επιλογή είναι το βάμμα εχινάκειας, καθώς απορροφάται άμεσα από το δέρμα κι δρα το ίδιο γρήγορα.

Για να αντιμετωπίσετε το χειμερινό κρυολόγημα φτιάξτε αφέψημα με ένα κουταλάκι εχινάκεια και λίγη πιπερόριζα σε ζεστό νερό για περίπου 10 λεπτά και προσθέστε στο τέλος λίγο λεμόνι και μια κουταλιά μέλι και θα μείνετε αλώβητοι απέναντι στις εποχιακές ιώσεις.

### 7. Δοσολογία

Οι απόψεις δίστανται για τις ποσότητες και τη συχνότητα που είναι καλό να παίρνει κανείς εχινάκεια, αλλά υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι για να επωφεληθεί κανείς από το θεραπευτικό αυτό φυτό.

Κάποιοι επιλέγουν να λαμβάνουν καθημερινά με κάποιο τρόπο την εχινάκεια, με το που μπει για τα καλά ο χειμώνας, ώστε να είναι εξ αρχής προστατευμένοι. Κάποιοι άλλοι επιλέγουν τη λήψη της με την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων της ίωσης, αρκεί να έχετε υπόψη σας να συνεχίζετε τη λήψη της και λίγες μέρες, αφού έχουν υποχωρήσει τελειώς τα συμπτώματα. Η εχινάκεια προσφέρει ισχυρή ασπίδα προστασίας και καλό είναι να έχετε τη γνώμη του γιατρού που σας παρακολουθεί για τις ποσότητες και τις συχνότητες, καθώς η λήψη της παρουσιάζει κατά περιπτώσεις παρενέργειες με συνηθέστερη εκείνη του ανάστατου στομάχου, ενώ καλό είναι να αποφεύγεται από άτομα με συγκεκριμένες αλλεργίες ή που λαμβάνουν συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή.



#### ΕΚΔΟΤΗΣ

Πολίτης Διονύσης

#### ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Μεγαριώτης Ιωάννης

#### ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ

Μέριανου Ελένη

#### ΣΥΝΤΑΞΗ

Κόλλια Έφη  
Πολίτης Ιωάννης

#### ΕΜΠΟΡΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

Νικόλας Ι. Δελιδάκης

#### ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ

Πάνος Γερμανός  
creative@libertypress.gr

#### ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Κόλλιας Νικόλαος

#### ΠΑΡΑΓΩΓΟΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

(media@libertypress.gr)

Δουλήφης Γιώργος  
Ζουμπούλη Γεωργία  
Λάταρης Δημήτρης  
Παππάς Νικήτας  
Πουλημένου Πάμυ  
Τρέχα Αλεξία  
Τσαρδακά Έφη

#### ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

Δανιλούλη Χαρά  
Δελιακούρα Τίνα

ΔΙΟΝΥΣΙΟΥ ΣΩΛΩΜΟΥ 4

ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Τ.Κ. 153 41

Τηλ.: 211 4111 623- 624-628

Fax: 211 4111 628

e-mail: health@libertypress.gr

Δεκαπενθήμερη εφημερίδα, διανέμεται δωρεάν. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή ολική ή μερική, η διασκευή απόδοσης του περιεχομένου της εφημερίδας με οποιοδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό ή άλλο χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση του εκδότη.

"Η άποψη των συντακτών  
δεν είναι απαραίτητα και άποψη  
της Διεύθυνσης της εφημερίδας"

I.S.S.N. 2241-9357

# BREATHE.

NEO



REALMARE  
SEAWATER SPRAY  
2,3% hypertonic solution



ΥΠΕΡΤΟΝΑ ΔΙΑΛΥΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΡΙΝΙΚΗ ΑΠΟΣΥΜΦΟΡΗΣΗ

100% γνήσιο θαλασσινό νερό ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ



με τα πιο αγνά υλικά της φύσης!

Φυτικά σιρόπια με εκχυλίσματα βοτάνων και μέλι. Χωρίς προσθήκη τεχνητών αρωμάτων, γλυκαντικών ουσιών ή συντηρητικών.



Αρ. Γνωσ. ΕΟΦ: 64842/06-8-2013 και 64842/06-8-2013

**ΠΑΝ.ΣΥ.ΦΑ**  
Αποκλειστικός διανομέας στην Ελλάδα  
Αγιάου 55, 19400 Κορυπί, Αττική

Τηλ: 210 9645223  
e-mail: [panolyfa@otenet.gr](mailto:panolyfa@otenet.gr)  
facebook page: [www.facebook.com/panolyfa.gr](http://www.facebook.com/panolyfa.gr)  
Για περισσότερες πληροφορίες: [www.panolyfa.gr](http://www.panolyfa.gr)

Με την έγκληση του φαρμακοποιού σας



## Σημάδια ότι το πρόγραμμα των παιδιών είναι υπερφορτωμένο

Σχολείο. Ωδείο. Μπαλέτο. Αγγλικά. Γαλλικά. Καράτε. Επισκέψεις στον πρώην σύζυγο. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι το πρόγραμμα των παιδιών σήμερα είναι τόσο υπερφορτωμένο, που είναι λογικό να ανησυχείς ότι δεν έχουν χρόνο όχι μόνο για παιχνίδι αλλά και για να χτίσουν σχέσεις με σένα, με τους φίλους τους ή με τον άλληλο γονιό και να κοινωνικοποιηθούν. Θα λέγαμε ότι με τόσες δραστηριότητες, καμιά φορά δεν έχουν χρόνο ούτε να διαβάσουν για το σχολείο. Πρέπει λοιπόν να αλληλέξεις δραστικά το πρόγραμμά τους, αν:

### Είναι εξαντλημένα

Μπορείς να δείς την εξάντληση στα μάτια τους αλλά και στο γεγονός, ότι έχουν λι-

γότερη αντοχή και ενέργεια. Ή μπορεί να έχεις πρόσφατα παρατηρήσει μια αύξηση στη τάση τους να υπερβιάζουν στη συμπεριφορά τους ή να έχουν ξεσπάσματα ή να δυσκολεύονται να σηκωθούν το πρωί. Αυτά τα σημάδια είναι σωματικής και συναισθηματικής εξάντλησης και αποτελούν ενδείξεις ότι έχουν υπερβολικά πολλή πράγματα να διαχειριστούν.

### Δεν έχουν καθόλου διάλειμμα μέσα στην ημέρα

Το ελεύθερο παιχνίδι, βοηθάει τα παιδιά να εξασκούν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, να αναπτύσσουν την ικανότητά τους να λύνουν τα προβλήματα ενώ ενισχύει τις γλωσσικές τους δυνατότητες. Επίσης, βοηθάει

τα παιδιά να επιστρέψουν στις υποχρεώσεις τους πιο αναζωογονημένα και ξεκούραστα ώστε να αποδώσουν τα μέγιστα χωρίς να πιεστούν. Αν πράγματι τα παιδιά δεν έχουν καθόλου ή πολύ λίγο ελεύθερο χρόνο μέσα στην ημέρα, φρόντισε να αλληλέξεις αυτό.

### Δεν είναι ο εαυτός τους

Αν τα παιδιά εμφανίζουν σημάδια άγχους ή τα βλέπεις πολύ συχνά να ονειροβατούν και να μην συγκεντρώνονται ακόμη και για τα πιο απλά πράγματα, τότε ίσως προσπαθούν να σου πούν ότι χρειάζονται περισσότερο χώρο να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους. Θυμίσου ότι συνήθως οι άνθρωποι δεν επεξεργάζομαστε όσα νιώθουμε διότι είμαστε απασχολημένοι με άλλα πράγματα, γι' αυτό σιγουρέψου ότι τα παιδιά σου έχουν αρκετό χρόνο και χώρο να σκέφτονται τα δικά τους θέματα και να προσδιορίζουν τον εαυτό τους. Ο χώρος αυτός είναι απαραίτητος για την ψυχική τους υγεία.

### Παραπονιούνται για δραστηριότητες με τις οποίες κάποτε διασκέδαζαν

Όταν το άθλημα ή το μουσικό όργανο που κάποτε αγαπούσαν, γίνεται πηγή άρνησης και έντασης, τότε ίσως ήρθε η ώρα να επαναξιολογήσεις το επίπεδο συμμετοχής των παιδιών σου. Αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να παραιτηθούν εντελώς από αυτό που κάνουν αλλά να το εξασκούν με τη συχνότητα

και το ρυθμό που τους επιτρέπει να έχουν ελεύθερο χρόνο και με τον τρόπο αυτό να τηρούνται οι ισορροπίες μέσα στη ζωή και την καθημερινότητά τους.

### Οι υπόλοιπες προτεραιότητες δυσκολεύονται να γίνουν προτεραιότητες

Αν τα παιδιά δεν έχουν χρόνο για να διαβάσουν τα μαθήματά τους ή να κάνουν τις εργασίες τους ή αν το διάβασμα και κάποιο άθλημα που ακολουθούν, συμπέφτουν συχνά με την επίσκεψη στον άλληλο γονιό ή με τις οικογενειακές συγκεντρώσεις, είναι σημάδι πως τα παιδιά είναι υπερφορτωμένα.

### Ο χρόνος με την οικογένεια, είναι παρελθόν

Αν το πρόγραμμα των παιδιών σου είναι τόσο φορτωμένο που σπάνια τρώτε όλοι μαζί, ίσως να είναι σημάδι πως πρέπει να προσαρμόσεις απ' την αρχή το πρόγραμμά σας.

### Δεν κοιμούνται αρκετά

Ο ύπνος ειδικά στη παιδική ηλικία, είναι πολύ σημαντικός για την ανάπτυξη και την απόδοσή τους. Δυστυχώς όμως όλο και λιγότερα παιδιά αλληλά και έφηβοι, κοιμούνται επαρκώς σήμερα. Αν λοιπόν τα παιδιά είναι τόσο απασχολημένα που δεν κοιμούνται πριν τις 23.00 το βράδυ, μάλλον πρέπει να επαναπροσδιορίσεις τις δραστηριότητές τους.

### Έχουν ελάχιστο χρόνο να δούν τους φίλους τους

Οι δυνατές φιλίες είναι αναπόσπαστο μέρος της παιδικής ηλικίας. Αν το πρόγραμμα των παιδιών, δεν τους επιτρέπει να περνάνε χρόνο με τους συνομηλίκους τους εκτός σχολείου, ίσως να πρέπει να βγάλλετε από τη καθημερινότητά τους, μια-δύο δραστηριότητες για να μπορούν να κοινωνικοποιούνται.

### Δεν θέλουν να περνάνε χρόνο με τον/την πρώην σύζυγο

Αν πριν δεν είχατε πρόβλημα με τις επισκέψεις των παιδιών στον πατέρα ή στη μητέρα τους και ξαφνικά αρνούνται να τον/τη δούν λόγω των δραστηριοτήτων τους, καλό είναι να σκεφτείς κάποιες εναλλακτικές. Μπορείς για παράδειγμα να συνδυάσεις τις δραστηριότητες με τη συνάντηση με τον γονιό τους καλώντας τον/τη να συμμετάσχει στις προπονήσεις ή στις πρόβες.

### ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ «ΧΑΛΑΡΩΣΕΙΣ» ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥΣ:



**ΣΥΓΧΡΟΝΗ  
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ**

Αισθητικές αποκαταστάσεις σιελόγλου, ολόκαρμικά

**ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΝΩΤΗΣ**  
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ

Νομ. ΣουλτζΙ6η 11 Δάσος Χαϊδαρίου, Αθήνα  
Τηλ.: 210 5810 881 - Κιν.: 6944 572 483  
e-mail: synchrodent@yahoo.com

### Βάλε προτεραιότητες

Αποφάσισε τι έχει σημασία για σένα και για τα παιδιά. Θέλεις να ενισχύσεις τη κοινωνικότητά τους; Μήπως την ομαδικότητά τους; Είναι αδύναμα σε κάποιο μάθημα στο σχολείο και προηγείται να αποκτήσουν τις βάσεις; Δες πώς μπορείς να βάλεις προτεραιότητες ανάλογα με τη σημασία που έχει κάθε δραστηριότητα για σένα και για τα παιδιά, χωρίς να συμβιβαστείς.

### Ζήτα τη γνώμη τους

Ζήτα τη γνώμη των παιδιών πριν και μετά τη λήξη κάθε σεζόν. Θέλουν να συνεχίσουν ένα συγκεκριμένο άθλημα; Μήπως δεν τους αρέσει το μουσικό όργανο που μαθαίνουν και θέλουν κάποιο άλλο ή δεν θέλουν καθόλου; Η γνώμη τους είναι σημαντική, ειδικά σε ό,τι αφορά την ισορροπημένη κατανομή του χρόνου τους ώστε να μην χάνουν τη παιδική τους ηλικία.

### Προσπάθησε να συνδυάσεις το χρόνο για

### την οικογένεια με το χρόνο για τις δραστηριότητές τους

Πολλές οικογένειες προγραμματίζουν την καθημερινότητά τους σύμφωνα με τις δραστηριότητες των παιδιών αντί για το αντίστροφο. Βάλε κάτω τις δραστηριότητές τους και τις ώρες που τρώτε ή βλέπετε τηλεόραση σαν οικογένεια μαζί με τις μέρες και ώρες που έχει οριστεί να βλέπουν τον πατέρα ή τη μητέρα τους, και προσπάθησε να κάνεις τον καλύτερο δυνατό συνδυασμό ακόμη κι αν αυτό σημαίνει, να αφαιρέσεις δραστηριότητες (και όχι τις συναντήσεις με τον άλλο γονιό ή τις μέρες και ώρες που βρίσκεστε όλοι μαζί εκτός αν είναι κάτι άκρως απαραίτητο π.χ. περίοδος εξετάσεων ή κάποιο μάθημα στο οποίο τα παιδιά έχουν σοβαρές ελλείψεις).

Αν ο/η πρώην σύζυγος παραπονιέται για το υπερφορτωμένο πρόγραμμα των παιδιών ή αν, αντίθετα, υπερφορτώνει το πρόγραμμα των παιδιών για να παρεμποδίζεται η επικοινωνία τους μαζί σου.

Σε περίπτωση που ο/η πρώην σύζυγος δεν συμφωνεί με τον αριθμό των δραστηριοτήτων που συμμετέχουν τα παιδιά, εξήγησέ τους/της τους λόγους που συμβαίνει αυτό και δώσε έμφαση στο γεγονός ότι τα παιδιά έχουν αποδεδειγμένα ελεύθερο χρόνο για τον εαυτό τους ή για να βλέπουν τους φίλους τους. Αν παρ' όλα αυτά επιμένει, ίσως να είναι ένα σημάδι ότι όντως το πρόγραμμά τους πρέπει λίγο να «καθαρώσει» ή αντίθετα ότι δεν είναι υπερφορτωμένο το πρόγραμμά τους αλλά ότι διεκδικεί περισσότερο χρόνο μαζί τους, πράγμα όχι απαραίτητα κακό (εκτός αν αυτό αποβαίνει εις βάρος της δική σου επαφής με τα παιδιά ή εις βάρος των μαθημάτων τους).

Αν τώρα είσαι από τη μεριά που ο/η πρώην σύζυγος που έχει την επιμέλεια, επικαλείται διαρκώς τις δραστηριότητες των παιδιών ή υπερφορτώνει επίτηδες το πρόγραμμά τους για να μην τα βλέπεις, πρέπει να επισκεφθείς κάποιο δικηγόρο. Εκείνος/η θα σε κάνει να καταλάβεις αν πραγματικά τίθεται

θέμα παραβίασης δικαστικής απόφασης και σε περίπτωση που δεν μπορείτε να συμβιβαστείτε εξωδικαστικά ως προς την επικοινωνία με τα παιδιά, μπορείς να κάνεις αίτηση μεταρρύθμισης της επικοινωνίας για την οποία θα σε ενημερώσει εκτενέστερα ο/η δικηγόρος σου.

Τέλος, είναι σημαντικό να μην ξεχνάς πως ότι φαίνεται φυσιολογικό σε σένα, για τα παιδιά μπορεί να είναι φορτίο ασήκωτο. Αν για παράδειγμα το μπαλέτο, το ωδείο και τα Αγγλικά σου φαίνονται νορμάλ για τη καθημερινότητα ενός παιδιού, σκέψου πως αν σε αυτά προσθέσεις τον ελεύθερο χρόνο, το σχολείο και τον χρόνο για διάβασμα καθώς και τις επισκέψεις στον μπαμπά ή στη μαμά του, ίσως τελικά να μην είναι τόσο νορμάλ όσο νομίζεις. Οι δραστηριότητες είναι χρήσιμες για τα παιδιά όχι όμως σε σημείο να χάνουν την επαφή με τον γονιό τους ή ακόμη και την παιδικότητά τους.

Πηγή: <http://singleparents.about.com/>

## Υποφέρετε από πόνο στη μέση;



### NEA ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ DRX9000™

Κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου; Ισχυαλγία;  
Εκφύλιση του μεσοσπονδυλίου δίσκου;  
Χαμηλή οσφυαλγία μη καθορισμένη;

Βάλτε τέλος στον πόνο της μέσης με την καινούργια Ιατρική μέθοδο DRX 9000 του Αμερικανού νευροχειρουργού Dr. Shealy.

Για επαφή μαζί μας τηλεφωνήστε τώρα στο  
210 6461267

Για οκτώ (8) χρόνια στην Ελλάδα αυτή η θεραπευτική μέθοδος έχει βοηθήσει κιλιάδες ασθενείς να αυτοθεραπευτούν χωρίς ενέσεις, φάρμακα και χωρίς εγχείρηση! Οι περισσότεροι ασθενείς μας φθάνουν πάλι σε πλήρη κίνηση του σώματος και είναι ελεύθεροι να κάνουν γυμναστική και γενικά να επιστρέψουν σε μια φυσιολογική ζωή!

ΑΘΗΝΑ: Α. Αλεξάνδρας 215 – Τηλ.: 210 6461267

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ – [www.drsg.gr](http://www.drsg.gr)

Natural Calm  
ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ  
ΜΑΓΝΗΣΙΟΥ

ΜΑΓΝΗΣΙΟ

Ζωντανία  
από τη φύση

Πρωταρχικός σκοπός του Οργανισμού είναι η μέριμνα για τη διασφάλιση όλων των αναγκαίων διαγνωστικών εξετάσεων προς όφελος των ασφαλισμένων, αλλά και η πλήρης αξιοποίηση κατά τρόπο αποδοτικό των πόρων που διαθέτει.

Ο πρόεδρος του ΕΟΠΥΥ μιλά στους:  
Ελένη Μέρμανου και Νικήτα Παππά

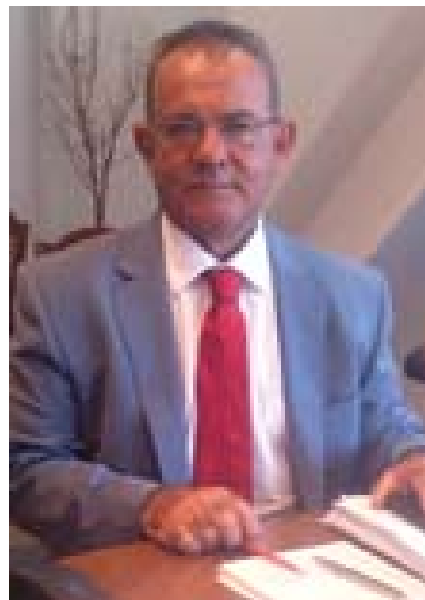
**Πώς πιστεύετε ότι πρέπει να κινηθεί ο ΕΟΠΥΥ απέναντι στις ιδιωτικές κλινικές μετά τα αποτελέσματα από τον έλεγχο των «ιδιωτικών ελεγκτικών εταιρειών»;**

Κατ' αρχήν, ο κλινικός και οικονομικός έλεγχος των ιδιωτικών κλινικών, ο οποίος εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στη χώρα μας, αφορά στον έλεγχο των απαιτήσεων των κλινικών για το έτος 2013. Τα αποτελέσματα αξιοποιούνται από την πολιτική ηγεσία του Υπουργείου Υγείας σε συνεργασία με τον ΕΟΠΥΥ, όπου υπάρχουν ευθύνες θα αποδοθούν και θα επιβληθούν ανάλογες ποινές. Ιδιαίτερης σπουδαιότητας είναι η έναρξη λειτουργίας του κλινικού ελέγχου σε πραγματικό χρόνο από τις αρχές του 2015, βάση του οποίου θα ελέγχεται η εφαρμογή ορθών ιατρικών πρακτικών με στόχο τη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχόμενων ιατρικών διαδικασιών και τον περιορισμό των περιττών δαπανών υγείας. Κατά συνέπεια, τίθεται ένα νέο πλαίσιο συνεργασίας του ΕΟΠΥΥ με τις ιδιωτικές κλινικές, το οποίο διέπεται από διαφανείς και αξιόπιστες διαδικασίες και κανόνες, αμοιβαία επωφελείς.

**Πόσα οφέλη είχε μέχρι στιγμής ο ΕΟΠΥΥ με την ηλεκτρονική συνταγογράφηση φαρμάκων και εξετάσεων;**

Η ηλεκτρονική συνταγογράφηση αποτελεί σημαντική πρωτοβουλία η οποία καθιερώθηκε στη χώρα μας τα τελευταία

χρόνια και υιοθετήθηκε από το σύνολο σχεδόν των επαγγελματιών υγείας, καθώς σχεδόν το 98% των συνταγών και των παραπεμπτικών γράφονται ηλεκτρονικά, κατατάσσοντας την Ελλάδα στις πρώτες θέσεις σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Τα οφέλη είναι πολλαπλά, καθώς μέσω της ηλεκτρονικής συνταγογράφησης επιτυγχάνεται η άμεση οικονομική εκκαθάριση των συνταγών, παρακολουθείται η νομιμότητα στην καταχώριση και εκτέλεση, διαμορφώνεται ένα σύγχρονο περιβάλλον διακυβέρνησης και απλουστεύονται οι διαδικασίες, ενώ, παράλληλα, ο Οργανισμός συλλέγει και επεξεργάζεται με ακρίβεια και αξιοπιστία τα στατιστικά στοιχεία τα οποία επιτρέπουν το συστηματικότερο έλεγχο, την αξιολόγηση και το σχεδιασμό πολιτικής υγείας στη βάση τεκμηρίων.



## Τα υπέρ και τα... κατά του ΕΟΠΥΥ

Ο πρόεδρος του ΕΟΠΥΥ

κ. Δημήτρης Κοντός

μας απαντά σε μια συνέντευξη εφ' όλης της ύλης για τη θέση του Οργανισμού έναντι των ιδιωτικών κλινικών, την ηλεκτρονική συνταγογράφηση και τα οφέλη που έχουν προκύψει, για την Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Ασθένειας, την υπογραφή νέων συμβάσεων με τους Γιατρούς καθώς και για το πρόγραμμα "HealthVoucher".

**Ποιό είναι το όφελος σε 'Χρήμα' για τον ΕΟΠΥΥ με την εφαρμογή της ηλεκτρονικής συνταγογράφησης;**

Η ηλεκτρονική συνταγογράφηση, παράλληλα και με άλλα μέτρα ελέγχου της υπερβάλλουσας ζήτησης, περιόρισε τη φαρμακευτική δαπάνη, καθώς επίσης και τις δαπάνες για παρακλινικές εξετάσεις.

Η αποτίμηση του μέτρου σε χρήμα δεν μπορεί να υπολογισθεί με ακρίβεια, ωστόσο σύμφωνα με στοιχεία της Γενικής Γραμματείας Κοινωνικών Ασφαλίσεων η πλήρης ανάπτυξη του συστήματος ηλεκτρονικής συνταγογράφησης επέφερε μείωση της τάξεως του 20-25% επί του συνόλου της φαρμακευτικής δαπάνης, δηλαδή περίπου 1 δις ευρώ ετησίως.

**Θεωρείτε ότι υπάρχουν εξετάσεις που**

**δεν πρέπει να βρίσκονται στη λίστα συνταγογράφησης;**

Πρωταρχικός σκοπός του Οργανισμού είναι η μέριμνα για τη διασφάλιση όλων των αναγκαίων διαγνωστικών εξετάσεων προς όφελος των ασφαλισμένων, αλλά και η πλήρης αξιοποίηση κατά τρόπο αποδοτικό των πόρων που διαθέτει. Κατά συνέπεια, ο Οργανισμός οφείλει να παρακολουθεί την πρόοδο και τις εξελίξεις στην ιατρική τεχνολογία και να συνδέει τις πρακτικές του με τους αποδεκτούς κανόνες της επιστημονικής κοινότητας. Στο πλαίσιο αυτό, ο Οργανισμός σε συνεργασία με τον Πανελλήνιο Ιατρικό Σύλλογο και τις επιστημονικές εταιρείες αφαίρεσε από τη λίστα των εξετάσεων που αποζημιώνει, 123 εξετάσεις που είτε έχουν αντικατασταθεί από νέες, είτε δεν έχουν καμία διαγνωστική αξία, με στόχο τον εκσυγχρονισμό και την ποιοτικότερη παροχή υπηρεσιών στους ασφαλισμένους.

**Κάθε διαγνωστικό κέντρο έχει περιορισμένο αριθμό εξετάσεων που εκτελούνται. Με ποιά κριτήρια δίνεται αυτό το πηλαφόν;**

Ο προϋπολογισμός του ΕΟΠΥΥ για όλες τις κατηγορίες παρόχων είναι ήδη από το 2013 κλειστός, δηλαδή πάνω από κάποιο όριο οποιαδήποτε δαπάνη επιστρέφεται στον ΕΟΠΥΥ από τους παρόχους. Μετά από αίτημα της πλειοψηφίας των εκπροσώπων των ιδιωτικών διαγνωστικών εργαστηρίων, ο κλειστός αυτός προϋπολογισμός κατανεμήθηκε σε κάθε ένα πάροχο χωριστά στη βάση των αναγκών κάθε περιοχής όπως αυτή προκύπτει από τον πληθυσμό της και αναλογικά με τις απαιτήσεις που είχε ο καθένας για την προηγούμενη χρονιά, το 2013, από τον ΕΟΠΥΥ. Με τον τρόπο αυτό διασφαλίζεται τόσο η βιωσιμότητα όλων των εργαστηρίων όσο και η κάλυψη των αναγκών σε εξετάσεις των πολιτών.

**Μπορείτε να μας αναφέρετε τις παροχές του ΕΟΠΥΥ χρησιμοποιώντας την Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Ασθενείας;**

Ο ΕΟΠΥΥ έχει οριστεί ως Οργανισμός Σύνδεσης και αρμόδιος Φορέας τύπου διαμονής ή κατοικίας για παροχές ασθένειας σε είδος σε μόνιμα κατοικούντες ή προσωρινά διαμένοντες στη χώρα μας Ευρωπαίους ασφαλισμένους. Σύμφωνα με τους Ευρωπαϊκούς Κανονισμούς ως παροχές ασθένειας σε είδος σε κατό-

χους Ευρωπαϊκής Κάρτας Ασφάλισης Ασθενείας- ΕΚΑΑ, νοούνται χορηγούμενες υπηρεσίες στο κράτος μέλος διαμονής, σύμφωνα με τη νομοθεσία του, οι οποίες καθίστανται ιατρικά αναγκαίες, ώστε να μην υποχρεωθεί ο ασφαλισμένος να επιστρέψει στο αρμόδιο κράτος μέλος πριν από τη λήξη της προβλεπόμενης διαμονής του, προκειμένου να υποβληθεί εκεί στην απαιτούμενη θεραπεία. Επιπλέον, με την Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Ασθενείας εξυπηρετούνται στη χώρα μας και οι περιπτώσεις διακινούμενων ασθενών με χρόνιες παθήσεις, οι οποίοι έχουν άμεση ανάγκη για αιμοκάθαρση, οξυγονοθεραπεία, ειδικές θεραπείες άσθματος, ηχοκαρδιογραφήματα σε περίπτωση χρόνιων αυτοάνοσων νοσημάτων και χημειοθεραπεία. Κατόπιν της συγκρότησης του ΠΕΔΥ, οι κάτοχοι Ευρωπαϊκής Κάρτας Ασφάλισης Ασθενείας, μπορούν να εξυπηρετούνται από το δίκτυο συμβεβλημένων με τον ΕΟΠΥΥ παρόχων (<http://www.eopyy.gov.gr/MedSupplier>), από τους σχηματισμούς του νέου Πρωτοβάθμιου Εθνικού Δικτύου Υγείας (ΠΕΔΥ), από τα κατά τόπους Κέντρα Υγείας και επικουρικά από τα τακτικά εξωτερικά ιατρεία των Νοσοκομείων του ΕΣΥ.

#### **Μπορείτε να μας αναφέρετε τις παροχές που δικαιούται ένας Έλληνας κάτοχος της Ευρωπαϊκής Κάρτας Ασφάλισης Ασθενείας;**

Ένας Έλληνας ασφαλισμένος, κάτοχος ΕΚΑΑ δικαιούται τις ίδιες ανωτέρω αναφερόμενες παροχές ασθενείας σε είδος σύμφωνα με τη νομοθεσία του κράτους-μέλους προσωρινής διαμονής.

Στην κεντρική σελίδα του ιστοτόπου ΕΟΠΥΥ οι ασφαλισμένοι έχουν τη δυνατότητα άντλησης πληροφοριών για τη χρήση της ΕΚΑΑ σε κάθε κράτος – μέλος σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία στους Καταλόγους Δημόσιων Φορέων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής ακολουθώντας τη διαδρομή: <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=el&catId=559>

#### **Πότε προβλέπετε να ξεκινήσει η διαδικασία υπογραφής των νέων συμβάσεων με τους Γιατρούς, μετά την τρίμηνη παράταση που δόθηκε στις παλιές συμβάσεις τους;**

Ο ΕΟΠΥΥ επιδιώκει τη δημιουργία ενός σύγχρονου πλαισίου σύναψης των συμβάσεων με τους παρόχους, το οποίο δεν θα αποκλείει κανέναν ιατρό και οι πο-



λίτες δεν θα στερούνται της επιλογής του συμβεβλημένου ιατρού. Για το λόγο αυτό, ο Οργανισμός εκπόνησε μελέτη για την εκτίμηση των αναγκών σε ιατρικές επισκέψεις, για όλες τις ειδικότητες, σε όλη τη χώρα. Παράλληλα, βρισκόμαστε σε διαβούλευση με τον Πανελλήνιο Ιατρικό Σύλλογο, στον οποίο έχει κοινοποιηθεί η σχετική μελέτη, όπως επίσης και στους Διοικητές των 7 Υγειονομικών Περιφερειών (ΥΠΕ). Στόχος είναι η μετάβαση σε ένα νέο σύστημα στο οποίο βάση των αποτυπωμένων αναγκών των ασφαλισμένων, ο ΕΟΠΥΥ θα προκηρύσσει αριθμό επισκέψεων ανά ειδικότητα και ανά περιοχή. Το σύστημα θα είναι ανοικτό σε όλους τους γιατρούς οι οποίοι θα είναι ελεύθεροι να συνάψουν σύμβαση με τον Οργανισμό. Εκτίμησή μας είναι ότι με την έναρξη του 2015 θα λειτουργούν οι νέες συμβάσεις.

#### **Υπάρχει πληροφορία ότι ετοιμάζεται το νέο οργανόγραμμα του ΕΟΠΥΥ. Προβλέπετε διεύρυνση των Υπηρεσιών του ή κατάργηση μέρους αυτών; (πχ Περιφερειακές Διευθύνσεις ΕΟΠΥΥ κτλ)**

Η οργανωτική αναδιάρθρωση του ΕΟΠΥΥ προέκυψε ως φυσικό και αναγκαίο επακόλουθο της αλλαγής του σκοπού του η οποία επήλθε με τη δημιουργία του Πρωτοβάθμιου Εθνικού Δικτύου Υγείας (ΠΕΔΥ) και τη μετατροπή του ΕΟΠΥΥ σε αγοραστή υπηρεσιών υγείας. Κατά συ-



Η ηλεκτρονική συνταγογράφηση αποτελεί σημαντική πρωτοβουλία η οποία καθιερώθηκε στη χώρα μας τα τελευταία χρόνια και υιοδετήθηκε από το σύνολο σχεδόν των επαγγελματιών υγείας, καθώς σχεδόν το 98% των συνταγών και των παραπεμπτικών γράφονται ηλεκτρονικά, κατατάσσοντας την Ελλάδα στις πρώτες θέσεις σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

νέπεια, ορισμένες Διευθύνσεις και Τμήματα καταργήθηκαν δεδομένου ότι έπαψε να υφίσταται σχετική αρμοδιότητα του ΕΟΠΥΥ. Παράλληλα, από την ανασυγκρότηση προέκυψαν τμήματα τα οποία ενδυναμώνουν τον νέο ρόλο του ΕΟΠΥΥ, ο οποίος αξιοποιεί τη διαπραγματευτική του δύναμη και αγοράζει προς όφελος

των ασφαλισμένων του αποτελεσματικές, αποδοτικές και ποιοτικές υπηρεσίες υγείας.

#### **Όταν μιλάμε για το πρόγραμμα “Health Voucher” μπορείτε να μας πείτε σε ποιά μερίδα ανθρώπων αναφερόμαστε, και ποιές είναι οι παροχές ;**

Το “Εισιτήριο Ελεύθερης Πρόσβασης” (“Health Voucher”) απευθύνεται σε πολίτες που απώλεσαν την ασφαλιστική τους ικανότητα (είτε ήταν άμεσα είτε έμμεσα ασφαλισμένοι) και μεριμνά ώστε τα άτομα αυτά να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες πρόληψης, παρακολούθησης και αγωγής υγείας και εν γένει σε υπηρεσίες πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας (ιατρικές επισκέψεις, εργαστηριακοί έλεγχοι, έλεγχος-παρακολούθηση κύησης). Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα βρίσκονται στη διεύθυνση <https://www.healthvoucher.gr/> Ωστόσο, στο ίδιο πλαίσιο και προς ενημέρωση των πολιτών, σημειώνεται ότι οι ανασφάλιστοι πολίτες έχουν ελεύθερη, δωρεάν πρόσβαση στις δομές του ΠΕΔΥ, για υπηρεσίες πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, και στα νοσοκομεία για δευτεροβάθμια περίθαλψη, ενώ με πρόσφατη νομοθετική ρύθμιση καλύπτονται και όσον αφορά τη φαρμακευτική τους περίθαλψη με τους ίδιους όρους και προϋποθέσεις που ισχύουν για τους ασφαλισμένους.

## Τη δεκαετία του 1920 στο Κονγκό ξεκίνησε η πανδημία του AIDS

Έρευνα από διεθνή επιστημονική ομάδα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι μια τέλεια «καταιγίδα» συμπτώσεων είχαν ως αποτέλεσμα την εξάπλωση του ιού HIV, η οποία ξεκίνησε από την Κινσάσα του Κονγκό κάποια στιγμή τη δεκαετία του 1920. Ο ιός HIV που προκαλεί το AIDS εκτιμάται ότι μεταδόθηκε από τους πιθήκους στους ανθρώπους τουλάχιστον 13 διαφορετικές φορές, αλλά μόνο μία από αυτές οδήγησε στην επιδημία, και αυτό έγινε στην Κινσάσα.

Οι ερευνητές από τα Πανεπιστήμια της Οξφόρδης και της Λουβέν, με επικεφαλής τον δρ Όλιβερ Πάιμπας εξηγούν ότι η συνύπαρξη πολλών παραγόντων (πληθυσμιακή αύξηση, πορνεία, διευκόλυνση μετακινήσεων χάρη στις νέες σιδηροδρομικές γραμμές, χρήση μοιυσμένων βελόνων στις κλινικές κ.ά.), δημιούργησαν τις κατάλληλες συνθήκες για την εξάπλωση του ιού. Οι επιστήμονες πραγματοποίησαν γενετική ανάλυση σε 800 δείγματα του ιού HIV, μεταξύ των οποίων στο αρχαιότερο γνωστό δείγμα με την κωδική ονομασία ZR59, που προέρχεται από έναν άνθρωπο στην Κινσάσα το 1959. Αναλύοντας τις διαδοχικές γενετικές μεταλλάξεις κατάφεραν να ανακατασκευάσουν το «οικογενειακό δέντρο» του AIDS και να βρουν τις πρώτες ρίζες του στη συγκεκριμένη περιοχή του Κονγκό. Να σημειωθεί ότι προηγούμενες μελέτες είχαν τοποθετήσει την αρχική μετάδοση του ιού από τους πιθήκους στους ανθρώπους στο νοτιοανατολικό Καμερούν, όχι μακριά από τα σύνορα με το τότε βελγικό Κονγκό.

Το Κονγκό, μια χώρα με μέγεθος σχεδόν όσο όλη η Δυτική Ευρώπη, ήταν βελγική αποικία έως το 1960. Η πρωτεύουσα Κινσάσα (πρώην Λεοπολντβίλ) ήταν το μεγαλύτερο αστικό και οικονομικό κέντρο στην κεντρική Αφρική.

Ήταν μια μεγάλη και ταχέως αναπτυσσόμενη περιοχή, όπου σύμφωνα με τα βελγικά ιατρικά αρχεία υπήρχαν πολλές σεξουαλικά μεταδιδόμενες νόσοι. Η μαζική εισροή από την επαρχία ανδρών που έψαχναν για δουλειά, είχε οδηγήσει σε «έκρηξη» της πορνείας. Επίσης, το σιδηροδρομικό δίκτυο και η διευκόλυνση των μετακινήσεων συντέλεσαν στη γρήγορη εξάπλωση των ασθενειών, μεταξύ αυτών

και του ιού HIV, ο οποίος κάποια στιγμή μεταδόθηκε στους κατοίκους της επαρχίας, επειδή συνήθιζαν να τρώνε κρέας πιθήκων. Όταν, λόγω εσωτερικής μετανάστευσης, αυτοί οι φορείς μετόκησαν στα αστικά κέντρα, ήταν θέμα χρόνου ο ιός να μεταδοθεί και σε άλλους εξαιτίας και των υπόλοιπων ευνοϊκών συνθηκών. Μετά την Κινσάσα ο HIV εξαπλώθηκε στη γειτονική μεγάλη πόλη Μπραζαβίλ και, έως τη δεκαετία του '30, στις πόλεις της επαρχίας Κατάνγκα με τα πολλά ορυχεία, 1.000 χιλιόμετρα νότια της Κινσάσα. Από εκεί, ο ιός HIV εξαπλώθηκε εύκολα στην υπόλοιπη υπο-σαχάρια Αφρική και τελικά σε όλο τον κόσμο.

Να σημειωθεί ότι, το AIDS διεγνώσθη ως ασθένεια το 1981 και ο ιός HIV ανακαλύφθηκε επισήμως το 1983. Έκτοτε, περισσότερα από 75 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν χάσει τη ζωή τους, κυρίως στην Αφρική.

Δεκαετίες μετά την έναρξη της επιδημίας του AIDS και παρά τις επιστημονικές προόδους οι οποίες πράγματι έχουν μετατρέψει την άθλιτο σίγουρη «καταδίκη» σε μια χρόνια νόσο, ο ιός HIV συνεχίζει σε αρκετές περιπτώσεις να ξεφεύγει από την... απόλη των ιατρών. Ειδικοί από το Πανεπιστήμιο του Μιλάνου αναφέρουν ότι τελικά η χορήγηση αντιρετροϊκών φαρμάκων

μέσα σε λίγες ώρες από τη λοίμωξη με τον ιό HIV δεν χαρίζει την ίαση, όπως πιστευόταν. Το συμπέρασμα προέκυψε μετά από χορήγηση της θεραπείας σε ένα μωρό στο Μιλάνο. Αρχικώς ο ιός εξαφανίστηκε από την κυκλοφορία του αίματος του παιδιού, ωστόσο επανεμφανίστηκε δριμύτερος σύντομα μετά τη διακοπή της θεραπείας. Συγκεκριμένα, όπως σημειώνουν οι ειδικοί στην ιατρική επιθεώρηση «The Lancet», το παιδί γεννήθηκε από μητέρα με HIV το 2009.

Αμέσως μετά τη γέννησή του ξεκίνησε η θεραπεία και ο ιός εξαφανίστηκε ταχύτατα από τον οργανισμό του – δεν ήταν ανιχνεύσιμος ως την ηλικία των τριών ετών. Με βάση αυτά τα αποτελέσματα και σε συμφωνία με τη μητέρα, οι γιατροί αποφασισαν να σταματήσουν την αντιρετροϊκή αγωγή. Την πρώτη εβδομάδα όλα συνέχισαν να είναι καλά, τη δεύτερη όμως, ο ιός επανεμφανίστηκε.

Όπως σημείωσε ο καθηγητής Μάριο Κλήριτσε από το Πανεπιστήμιο του Μιλάνου στο BBC «μέσα σε λίγες ώρες από τη λοίμωξη ο ιός έχει ήδη αρχίσει να κρύβεται στα όργανα και έτσι η θεραπεία δεν μπορεί να τον εκριζώσει. Είμαστε πλέον σε θέση να θεραπεύουμε τους ασθενείς, όχι όμως και να τους προσφέρουμε ίαση». Υπογραμμίζεται ότι αυτή δεν είναι η μόνη περίπτω-

ση μωρού που έλαβε θεραπεία για τον HIV μετά τη γέννησή του και ενώ αρχικώς υπήρχε αισιοδοξία ότι ιάθηκε, τελικώς αποδείχθηκε ότι δεν ήταν έτσι τα πράγματα. Τον περασμένο Ιούλιο έγινε γνωστή η περίπτωση ενός μικρού κοριτσιού που γεννήθηκε με HIV στις ΗΠΑ, θεωρήθηκε αρχικώς ότι έχει ιαθεί καθώς έλαβε θεραπεία μέσα σε λίγες ώρες από τη γέννησή του, ωστόσο αποδείχθηκε τελικώς ότι ο ιός συνέχισε να υπάρχει εντός του οργανισμού του. Το τετράχρονο σήμερα παιδί από το Μισισίπι παρέμεινε σε ύφεση επί δύο έτη, ωστόσο πλέον χρειάζεται να λαμβάνει και πάλι θεραπεία. «Σε ό,τι αφορά την οριστική θεραπεία του HIV βρισκόμαστε στο 0» κατέληξε ο δρ Κλήριτσε.

*Μέχρι σήμερα μόνο ένας άνθρωπος παγκοσμίως θεωρείται ότι ιάθηκε από τον HIV. Το 2007 ο Τίμοθι Ρέι Μπράουν υπεβλήθη σε μεταμόσχευση μυελού των οστών από δότη με μια σπάνια γενετική μετάλλαξη που χαρίζει ανθεκτικότητα στον HIV προκειμένου να αντιμετωπιστεί η οξεία μυελοειδής λευχαιμία με την οποία διαγνώστηκε (εκτός από τη διάγνωση για τον HIV την οποία είχε λάβει μια δεκαετία νωρίτερα).*

*Έκτοτε δεν έχει εμφανίσει σημάδια ύπαρξης του ιού στον οργανισμό του.*







Έλαμψε η πρέσβειρα του Collagen Pro Active, **Ελένη Παπαγγελή** στην ολόημερη διαδραστική εκδήλωση για την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής 2014 στον πεζόδρομο της οδού Δελφών (& Σκουφά – Κοιλιάκι) που διοργάνωσαν οι διατροφολόγοι της Επιστημονικής Ομάδας «ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ» με επικεφαλής τον κλινικό διαιτολόγο - διατροφολόγο κ. **Δημήτρη Γρηγοράκη**.

## Με το Collagen Pro- Active μπορούμε όλοι όχι μόνο να νιώθουμε αλλά κυρίως να είμαστε υγείς χωρίς ηλικιακούς ή άλλους περιορισμούς!

Πολλοί και διαφορετικοί, σε επιστημονικό τομέα, επιστημονικές συνηγορούν για τις ευεργετικές ιδιότητες και τα πολλαπλά οφέλη που έχει για τον οργανισμό η καθημερινή πρόσληψη του υδρολυμένου πόσιμου κολλαγόνου.

Γιατροί των περισσότερων ειδικοτήτων μεταξύ των οποίων είναι παθολόγοι, ορθοπεδικοί, δερματολόγοι, ενδοκρινολόγοι, πλαστικοί χειρουργοί και γυναικολόγοι βεβαιώνουν την ανάγκη που έχουν, τόσο οι άνδρες, όσο και οι γυναίκες να ενισχύσουν τον οργανισμό τους λαμβάνοντας καθημερινά την απαραίτητη δοσολογία.

Την ίδια διαβεβαίωση παρέχουν και οι υπόλοιποι επαγγελματίες από το χώρο της υγείας.

Να σημειωθεί, ότι η πλειονότητα των φαρμακοποιών το προτείνει σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα τριχόπτωσης, αρθρίτιδας, οστεοπόρωσης και σε δερματικά προβλήματα.

Ειδικότερα στο θέμα της οστεοαρθρίτιδας και φυσικά στην οστεοπόρωση, την οστεοπενία αθλή και σε κάθε είδους αρθρικά προβλήματα, κυρίως τώρα με την υγρασία, η καθημερινή πρόσληψη κολλαγόνου βοηθά πολύ καθοριστικά στη μείωση του πόνου, στην ανάπλαση του χόνδρου και στην αντιμετώπιση της δυσκαμψίας των αρθρώσεων.

Τέλος, οι διαιτολόγοι το προτείνουν στα άτομα που θέλουν να χάσουν βάρος χωρίς όμως να καταπονήσουν τον οργανισμό τους.

Το Collagen Pro- Active, είναι το κορυφαίο και πλέον ιδανικό συμπλήρωμα διατροφής που δικαιώνει όλους τους

επαγγελματίες υγείας για τις συστάσεις τους, αποτελώντας το πιο καινοτόμο προϊόν στην επιστήμη του κολλαγόνου. Περιέχει επίσης πυρίτιο, μαγνήσιο και τις βιταμίνες B1, B2, B5, B6. Χαρίζει νεανικό δέρμα, λαμπερά μαλλιά και υγιή νύχια. Είναι απαραίτητο συστατικό για τη συντήρηση των αρθρώσεων, των οστών και των μυών.

**Το Collagen Pro- Active, το αυθεντικό κολλαγόνο, χωρίς υαλουρονικό οξύ, χονδροϊτίνης, γλυκοσαμίνης, αιθέ βέρα ή οτιδήποτε αλλοιώνει τη σύνθεση του και συμβάλλει πολύ καθοριστικά στα εξής:**

- Βοηθά στην ανάπλαση του χόνδρου, μειώνει τον πόνο και τη δυσκαμψία των αρθρώσεων και αυξάνει την οστική πυκνότητα.
- Είναι ο καλύτερος σύμμαχος ενάντια στην Οστεοπόρωση, οστεοαρθρίτιδα και κάθε είδος αρθρικού προβλήματος
- Αυξάνει τη διαθέσιμη ποσότητα κολλαγόνου στα αιμοφόρα αγγεία, συμβάλλοντας στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.
- Ενισχύει την ελαστικότητα και την τόνωση του δέρματος.
- Μειώνει την τριχόπτωση και τα μαλλιά μας γίνονται πιο δυνατά και λαμπερά.
- Συμβάλλει στην αντιμετώπιση των δερματικών παθήσεων.

Η επιδημία του ιού Έμπολα στη δυτική Αφρική εξαπλώνεται ανεξέλεγκτα και κινδυνεύει να πλήξει πια όλη τον κόσμο. Η επιδημία εκδηλώθηκε αρχικά στη Γουινέα και στη συνέχεια επεκτάθηκε στη Λιβερία και τη Σιέρα Λεόνε. Μέχρι τις 23 Ιουλίου είχαν εμφανισθεί 1.201 καταγεγραμμένα κρούσματα, τα 672 θανατηφόρα, σύμφωνα με τον τελευταίο απολογισμό του ΠΟΥ.

Ο ΠΟΥ αναμένει ότι τα κρούσματα Έμπολα παγκοσμίως θα ξεπεράσουν τα 9.000 αυτή την εβδομάδα, ενώ οι νεκροί θα φτάσουν τους 4.500 μέχρι το τέλος της εβδομάδας (17/10/14).

Ο αιμορραγικός πυρετός Έμπολα είναι μια σπάνια, σοβαρή, συχνά θανατηφόρος ιογενής λοίμωξη. Ο ιός Έμπολα μεταδίδεται μέσω απευθείας επαφής με το αίμα, τα σωματικά υγρά ή τους ιστούς των μολυσμένων ανθρώπων ή ζώων.

Ο αιμορραγικός πυρετός που προκαλεί εμφανίζεται με αιμορραγίες, εμετούς και διάρροια.

Το ποσοστό θνησιμότητας κυμαίνεται από 25% μέχρι 90% στον άνθρωπο και δεν υπάρχει εμβόλιο για την αντιμετώπιση του ιού.

Πρόκειται για τη χειρότερη έως σήμερα επιδημία του ιού.

Η νόσος προκαλείται από ένα από τα τρία είδη του ιού Έμπολα, ο οποίος ανήκει στην οικογένεια Filoviridae και διακρίνεται από τις μακρές νηματοειδείς ίνες του RNA. Ο ζωικός ξενιστής (δεξαμενή) δεν έχει αναγνωριστεί, περιορίζοντας την έρευνα γύρω από τη νόσο. Σε κάθε εισβολή επιδημίας, η πρώτη ανθρώπινη μόλυνση πιστεύεται ότι οφείλεται σε δάγκωμα από μολυσμένο ζώο.

Οι ακόλουθες περιπτώσεις οφείλονται σε επαφή με το αίμα ή με σωματικά υγρά από ένα μολυσμένο άνθρωπο ή από την επαναχρησιμοποίηση μολυσμένων βελονών και συρίγγων.

Ο ιός Έμπολα μεταδίδεται από άτομο σε άτομο, με άμεση επαφή (μέσω αμυχών στο δέρμα ή των βλεννογόνων) με αίμα, εκκρίσεις, όργανα, ιστούς ή άλλα σωματικά υγρά (π.χ. σάλιο, ούρα, κόπρανα, σπέρμα κ.λπ.) μολυσμένων ατόμων, νεκρών ή ζωντανών, καθώς και με την έμμεση επαφή με αντικείμενα (όπως ρούχα, σεντόνια, χρησιμοποιημένες βελόνες) που έχουν μολυνθεί από σωματικά υγρά ασθενών. Στους τρόπους μετάδοσης περιλαμβάνεται και η χωρίς προφυλάξεις σεξουαλική επαφή με ασθενείς, έως και



## Ο ΙΟΣ ΕΜΠΟΛΑ

### Τι είναι, πώς μεταδίδεται, ποιά τα συμπτώματα και πώς θεραπεύεται;

επτά εβδομάδες (περίπου δύο μήνες) μετά την ανάρρωσή τους. Η μετάδοση στο περιβάλλον του νοσοκομείου είναι συχνή, με την έκθεση των επαγγελματιών υγείας και άλλων ατόμων που φροντίζουν ασθενείς χωρίς να λαμβάνουν τις απαραίτητες προφυλάξεις. Οι ασθενείς θεωρούνται μολυσματικοί από τη στιγμή που παρουσιάζουν συμπτώματα.

Η χρήση των συνήθων μέτρων προφύλαξης εμποδίζει την εξάπλωση της νόσου, με την επιπλέον χρήση καλυμμάτων για τα πόδια και τα υποδήματα, σε περίπτωση ύπαρξης μεγάλων ποσοτήτων αίματος, εμεσμάτων ή διαρροϊκών κενώσεων. Οι θάλαμοι απομόνωσης αρνητικής πίεσης χρησιμοποιούνται επίσης, αν υπάρχουν. Ο ιός μπορεί επίσης να μεταδοθεί μέσω επαφής με νεκρά ή ζωντανά μολυσμένα ζώα (π.χ. πιθήκους, γορίδες, χιμπατζή-

δες). Η εξάπλωση του ιού Έμπολα μεταξύ των ανθρώπων μέσω αιωρούμενων σταγονιδίων δεν έχει αναφερθεί ποτέ, συνιστάται όμως η χρήση μάσκας σε περίπτωση που ο ασθενής εμφανίζει αναπνευστικά συμπτώματα.

Ο ιός Έμπολα δεν μεταδίδεται μέσω του αέρα, όπως η γρίπη ή η φυματίωση. Όλος ο εξοπλισμός πρέπει να αποστειρώνεται πριν επαναχρησιμοποιηθεί.

#### Συμπτώματα

Σύμφωνα με οδηγίες προς τους ταξιδιώτες που είχε εκδώσει, το ελληνικό Κέντρο Ελέγχου & Προλήψεως Νοσημάτων (ΚΕΕΛΠΝΟ), μέσα σε 2 έως 21 μέρες από τη μόλυνση με τον ιό εκδηλώνονται

- αιφνίδιος υψηλός πυρετός,
- μυαλγία,
- διάρροια,
- πονοκέφαλος,

- κόπωση και
- πόνος στην κοιλιά.

Μπορεί επίσης να υπάρχει

- δερματικό εξάνθημα,
- πονόλαιμος και
- επιπεφυκίτιδα.

Εντός 7 ημερών αναπτύσσεται σοκ (καταπληξία), κυρίως εξαιτίας της αιμορραγίας. Περισσότεροι από το 50% των ασθενών καταλήγουν.

Ο ασθενής καθίσταται μολυσματικός μόλις εκδηλωθεί ο πυρετός.

Η περίοδος επώασης διαρκεί 2-3 εβδομάδες και ακολουθείται από απότομη εμφάνιση υψηλού πυρετού, μυαλγίας, διάρροιας, κεφαλαλγίας, κόπωσης και κοιλιακού άλγους. Μπορεί επίσης να υπάρχει εξάνθημα, πονόλαιμος και επιπεφυκίτιδα.

## Θεραπεία:

Δεν υπάρχουν αποτελεσματικά εμβόλια ή φάρμακα εναντίον των ιών Έμπολα του αιμορραγικού πυρετού και η θεραπεία περιορίζεται σε υποστηρικτικά μέτρα για τη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης, της οξυγόνωσης και του ισοζυγίου υγρών και ηλεκτρολυτών.

## Ο κίνδυνος μόλυνσης από τον ιό Έμπολα και πώς να τον αποφύγετε

Ακόμα και αν ζείτε ή έχετε ταξιδέψει σε περιοχές που έχουν πληγεί, ο κίνδυνος μόλυνσης από τον ιό Έμπολα είναι εξαιρετικά χαμηλός, εκτός εάν έχετε εκτεθεί στο αίμα ή σε άλλα σωματικά υγρά ενός νεκρού ή ζωντανού ατόμου ή ζώου που έχει μολυνθεί. Στην επαφή με σωματικά υγρά περιλαμβάνεται η χωρίς προφυλάξεις σεξουαλική επαφή με ασθενείς έως και επτά εβδομάδες μετά την ανάρρωσή τους.

- Η συνήθης επαφή σε δημόσιους χώρους με άτομα που δεν φαίνεται να είναι άρρωστα δεν ενέχει κίνδυνο μετάδοσης του Έμπολα.
- Δεν κινδυνεύετε να μολυνθείτε με τον ιό Έμπολα ανταλλάσσοντας χρήματα ή αγαθά ή κολιμπώντας σε πισίνα.
- Ο ιός Έμπολα ΔΕΝ μεταδίδεται από τα κουνούπια.
- Ο ιός Έμπολα σκοτώνεται εύκολα με σαπούνι, χλωρίνη, το φως του ήλιου ή το στέγνωμα. Αν τα ρούχα σας μολυνθούν με υγρά, μπορείτε να εξουδετερώσετε τον ιό Έμπολα πλένοντάς τα στο πλυντήριο.
- Ο ιός Έμπολα δεν επιζεί για μεγάλο χρονικό διάστημα σε επιφάνειες που είναι εκτεθειμένες στον ήλιο ή έχουν στεγνώσει.

## Προληπτικά μέτρα

Οι Αρχές παρακολουθούν προσεκτικά την κατάσταση και έχουν αρχίσει να λαμβάνουν μέτρα για την προστασία του πληθυσμού.

Στο πλαίσιο αυτό, ενημερώθηκαν οι επαγγελματίες Υγείας της χώρας για την κατάσταση στη Δυτική Αφρική και τους ζητήθηκε να έχουν το νου τους για ανεξήγητα συμπτώματα σε ασθενείς που προσφάτως είχαν επισκεφθεί τις προσβεβλημένες περιοχές.

## Συμβουλές για ταξιδιώτες που φτάνουν στη Γουινέα ή τη Λιβερία

Ο κίνδυνος να εκτεθείτε στον ιό Έμπολα είναι εξαιρετικά χαμηλός. Μπορείτε να



εξουδετερώσετε τον κίνδυνο μόλυνσης λαμβάνοντας τα ακόλουθα προληπτικά μέτρα:

- αποφύγετε την άμεση επαφή με το αίμα ή τα σωματικά υγρά ασθενούς ή ατόμου που έχει αποβιώσει, καθώς και με αντικείμενα που μπορεί να έχουν μολυνθεί
- αποφύγετε την απευθείας επαφή με άγρια ζώα και την κατανάλωση κρέατος θηραμάτων
- αποφύγετε τη σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλάξεις.

Βέβαια οι συστάσεις για αποφυγή της ανθρώπινης επαφής πλήττουν τις κοινωνικές σχέσεις και συνήθειες στις κοινωνίες της Δ. Αφρικής. Η αγκαλιά είναι κοινώς αποδεκτή μορφή χαιρετισμού, αλλά και θρησκευτικών τελετών σε Λιβερία και Σιέρα Λεόνε. Η ταφή των νεκρών σε όλη την περιοχή προϋποθέτει την πλήση της σορού και το ξύρισμα της κεφαλής της, από μέλη της οικογένειας, ενισχύοντας τον κίνδυνο μετάδοσης.

**Σε τι οφείλεται το κοινωνικό στίγμα που συνοδεύει τους ασθενείς και όσους επιβιώνουν από τον Έμπολα;**

Ασθενείς, επιζήσαντες, αλλιά και υγιονομικό προσωπικό στιγματίζονται και αντιμετωπίζονται με καχυποψία από τις τοπικές κοινωνίες. Σε προηγούμενες επιδημίες, η επάνοδος στα σπίτια τους δεν επιτρεπόταν σε ορισμένους επιβιώσαντες, άλλοι αδυνατούσαν να βρουν δουλειά ή εγκαταλείφθηκαν από τους συζύγους τους. Στην επιδημία Έμπολα, που έπληξε την Ουγκάντα το 2000-01, σπίτια και υπάρχοντα ασθενών πυρπο-

λήθηκαν. Ασθενής του Έμπολα, που επέζησε στην Γκαμπόν το 1996, διηγήθηκε πως οι συγχωριανοί του αρνούσαν να τον ακουμπήσουν, δεν του γυρνούσαν ποτέ την πλάτη, πως τα ταξί δεν σταματούσαν ποτέ γι' αυτόν και πως οι αστυνομικοί δεν τον σταματούσαν ποτέ στα μπλόκα, φοβούμενοι το άγγιγμά του.

Πηγές: ΚΕΕΛΠΝΟ

Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων



## Πώς και πότε πρωτοεμφανίστηκε ο ιός Έμπολα στην Αφρική

*Πώς πήρε το όνομά του, από τον Βέλγο γιατρό Peter Piot;*

Σχεδόν πριν από 40 χρόνια, ένας νεαρός Βέλγος επιστήμονας ταξίδεψε σ' ένα απομακρυσμένο μέρος του τροπικού δάσους του Κονγκό. Με αφορμή τον θάνατο μια Βελγίδας καλόγριας, στάλθηκε ο Peter Piot, ένας 27χρονος Βέλγος μικροβιολόγος και οι συνεργάτες του, στο Ζαΐρ, της σημερινής Λαϊκής Δημοκρατίας του Κονγκό, το 1976.

Ο στόχος του ήταν να βοηθήσει να μάθει γιατί τόσο πολλοί άνθρωποι πέθαιναν από μια άγνωστη και τρομακτική ασθένεια. Η διεθνής ομάδα των επιστημόνων που ήταν επιφορτισμένη με τη διερεύνηση του ξεσπάσματος του ιού, σοκαρίστηκαν από το θέαμα του ιού και των συμπτωμάτων της ασθένειας. Δεν γνώριζαν πόσο επικίνδυνος ήταν αυτός ο νέος ιός και κανείς δεν φορούσε προστατευτική ενδυμασία, όπως βιάζουμε να γίνεται σήμερα, παρόλα αυτά δεν κόλλησαν τον ιό!

Η ιστορία ξεκίνησε όταν τον Σεπτέμβριο του 1976, ένα πακέτο που περιείχε ένα λαμπερό, μπλε θερμός έφτασε στο Ινστιτούτο Τροπικής Ιατρικής στην Αμβέρσα, στο Βέλγιο.

"Ήταν απλά μια κανονική φιάλη όπως και κάθε άλλη που θα χρησιμοποιήσετε για να κρατήσετε ζεστό τον καφέ», θυμάται ο Piot, τώρα διευθυντής του London School of Hygiene & Tropical Medicine. Ομως αυτό το θερμός δεν μετέφερε καφέ - εσωτερικά ήταν ένα εντελώς διαφορετικό φορτίο. Φωλιασμένο ανάμεσα σε λίγα παγάκια που έλιωναν, ήταν φιαλίδια αίματος μαζί με ένα σημείωμα. Ήταν χειρόγραφο μήνυμα από ένα Βέλγο γιατρό που ήταν τότε στο Ζαΐρ, τώρα Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό, που εξηγούσε ότι το αίμα ήταν από μια καλόγρια, επίσης, από το Βέλγιο, η οποία είχε αρρωστήσει με μια μυστηριώδη ασθένεια που δεν μπορούσε να εντοπίσει.

«Όταν ανοίξαμε το θερμός, είδαμε ότι ένα από τα φιαλίδια ήταν σπασμένο και το αίμα είχε αναμειχθεί με το νερό από το λιώμενο πάγο», λέει ο Piot.

Ο ίδιος και οι συνάδελφοί του δεν γνώριζαν πόσο επικίνδυνος ήταν. Όταν οι επιστήμονες τοποθέτησαν μερικά από τα κύτταρα κάτω από ένα μικροσκόπιο ηλεκτρονίων είδαν κάτι που δεν περίμεναν. "Είδαμε ένα γιγάντιο σκουλήκι - γιγαντιαίο από ιογενή πρότυ-



πα," λέει ο Piot. "Είναι ένα πολύ ασυνήθιστο σχήμα για έναν ιό. Εμοιάζει με αυτό και ότι ήταν ο ιός Μάρμπουργκ." Ο ιός του Μάρμπουργκ αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά το 1967, όταν 31 άτομα ασθένησαν με αιμορραγικό πυρετό στις πόλεις του Marburg και Φρανκφούρτη στη Γερμανία και στο Βελιγράδι, πρωτεύουσα της Γιουγκοσλαβίας. Αυτή η επιδημία Marburg συνδέθηκε με το προσωπικό του εργαστηρίου οι οποίοι εργάζονται με μολυσμένους πιθήκους που είχαν εισαχθεί από την Ουγκάντα. Τότε επτά άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους.

Η ομάδα όταν έφτασε στο Ζαΐρ, είδε το πόσο γρήγορα εξαπλώθηκε ο ιός και πόσο γρήγορα σκότωσε τα θύματά του. Ήξεραν ότι έπρεπε να κατανοήσουν πώς ο μυστηριώδης αυτός ιός είχε μεταδοθεί, τι έκανε στο εσωτερικό του σώματος, και πώς θα μπορούσαν να τον σταματήσουν.

Όταν έστειλαν με τη σειρά τους το δείγμα στο αμερικανικό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων, τους επιβεβαίωσαν ότι επρόκειτο για ένα νέο είδος ιού.

Η ομάδα παρατήρησε επίσης ότι οι άνθρωποι αρρωσταίνουν αφού είχαν παρακολουθήσει μια κηδεία, θύματος του ιού. Όταν κάποιος πεθαίνει από Έμπολα, το σώμα είναι γεμάτο από τον ιό - οποιαδήποτε άμεση επαφή, όπως το πλύσιμο ή την προετοιμασία του νεκρού, χωρίς προστασία μπορεί να έχει σοβαρό κίνδυνο.

Το επόμενο βήμα ήταν να σταματήσει τη μετάδοση του ιού.

"Εμείς συστηματικά πήγαμε από χωριό σε χωριό και αν κάποιος ήταν άρρωστος τον βάζαμε σε καραντίνα," λέει ο Piot. "Σε καραντίνα έμπαινε και ο καθένας που είχε έρθει σε άμεση επαφή με εκείνους που είχαν μολυνθεί".

Τελικά κατάφερε να βάλει τέλος στην επιδημία - αλλιώς σχεδόν 300 άνθρωποι είχαν χάσει τη ζωή τους.

Η ομάδα κινηματογράφησε τις δραστηριότητες της με μια μικρή έγχρωμη κάμερα με φίλμ και μια άλλη ασπρόμαυρη που είχε δανειστεί από την πρεσβεία των ΗΠΑ. Συνολικά έχουν καταγράψει 160 λεπτά βίντεο, που δείχνουν την ομάδα να εργάζεται στα χωριά και τις κλινικές, όπου έκαναν δοκιμές για τον ιό.

Έπρεπε όμως να βρουν και μία ονομασία για αυτόν.

Η ιστορία για το πώς ο ιός Έμπολα πήρε το όνομά του είναι σύντομη και κάπως τυχαία, σύμφωνα με τον Piot. Αργά μια νύχτα, η ομάδα των επιστημόνων συζητούσε πίνοντας Κεντάκυ μπέρμπον, πώς πρέπει να ονομαστεί ο μυστηριώδης ιός.

Ο ιός πρωτοεμφανίστηκε σε ένα χωριό που ονομαζόταν Yambuku και η πρώτη σκέψη ήταν να του δώσουν το όνομα του χωριού αυτού. Όμως, ονομάζοντας τον ιό Yambuku θα στιγμάτιζαν ολόκληρο το χωριό, υποστήριξε ένας άλλος επιστήμονας, ο Δρ Τζόελ Μπρίμαν, από το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης (CDC) της νόσου. Αυτό είχε συμβεί πριν, για παράδειγμα, στην περίπτωση του

ιού της Λάσα, ο οποίος εμφανίστηκε στην πόλη Lassa της Νιγηρίας το 1969. Ήταν ο Καρλ Τζόνσον, ένας άλλος ερευνητής από το CDC, και επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, ο οποίος πρότεινε την ονομασία του ιού από ένα ποτάμι, για να μετριάσει την έμφαση σ' ένα συγκεκριμένο τόπο.

Μια προφανής επιλογή θα ήταν ο ποταμός Κονγκό, ο βαθύτερος ποταμός του κόσμου. Αλλά υπήρχε ένα πρόβλημα, ένας άλλος ιός με ένα παρόμοιο όνομα υπήρχε ήδη. Αυτός ο ιός ήταν ο ιός αιμορραγικού πυρετού Κριμαίας-Κονγκό.

Έτσι, οι επιστήμονες εξέτασαν ένα μικρό χάρτη, καρφωμένο στον τοίχο, για οποιαδήποτε άλλα ποτάμια κοντά στο Yambuku. Στον χάρτη, φάνηκε ότι το πιο κοντινό ποτάμι στο Yambuku ονομαζόταν Ebola, που σημαίνει «Μαύρο Ποτάμι» στην τοπική διάλεκτο Λινγκάλα. «Φαινόταν κατάλληλα δυσοίωνη ονομασία» γράφει ο Piot.

«Ωστόσο, ο χάρτης ήταν ανακριβής, και ο ποταμός Έμπολα αποδείχθηκε ότι δεν είναι το πιο κοντινό ποτάμι στο Yambuku» επισημαίνει ο Piot. Παρόλαυτα, αποφασίσαμε να το κρατήσουμε.

Και έτσι ο Έμπολα μπήκε στον κατάλογο των ιών που ονομάζονται από τα ποτάμια. Άλλα παραδείγματα είναι ο ιός των κουνουπιών που μεταδίδεται από τον ποταμό Ρορ και ο ιός Ματσούπο που προκαλεί αιμορραγικό πυρετό, ή «μαύρο τύφο» και πήρε το όνομά του από το ποτάμι Ματσούπο της Βολιβίας.

Είναι 38 χρόνια από εκείνη την αρχική εστία και ο κόσμος βιώνει τώρα χειρότερη επιδημία του Έμπολα από ποτέ. Μέχρι στιγμής, πάνω από 4500 άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους στις χώρες της Γουινέας, της Λιβερίας και της Σιέρα Λεόνε της Δυτικής Αφρικής. Η σημερινή κατάσταση είναι άνευ προηγουμένου, η εξάπλωση της νόσου σε τρεις χώρες, την καθιστά πιο περίπλοκη από ποτέ.

*Ελλείψει κάθε εμβόλιου ή θεραπείας, η συμβουλή γι' αυτό το ξέσπασμα είναι σχεδόν η ίδια όπως ήταν στη δεκαετία του 1970, "Σαπούνι, γάντια, απομόνωση των ασθενών, όχι επαναχρησιμοποίηση υλικών και καραντίνα των ανθρώπων, που είναι άρρωστοι, θα πρέπει να είναι η αντιμετώπιση του Έμπολα" λέει ο Piot.*



Στην ιατρική αισθητική οι μη χειρουργικές μέθοδοι είναι πλέον γεγονός.  
Τα MEDIPRINOY στηρίζονται σε τεχνολογία αιχμής και εξειδικευμένη ιατρική γνώση



Οι τελευταίες επιστημονικές μέθοδοι μπορούν πραγματικά να μας μεταμορφώσουν και αποδεικνύουν ότι ένα καλλίγραμμα σώμα δεν απαιτεί απαραίτητα χρόνο, αλλά την κατάλληλη μέθοδο που εφαρμόζεται από τους ειδικούς.

Φυσικά μπορούμε να δώσουμε λύση με σωστή διάγνωση, επιστημονικό επιτελείο, τεχνολογία αιχμής και πρωτόκολλα υψηλής αποτελεσματικότητας. Με το σύστημα Lipotherapy, υπάρχει μια ειδική λύση, για όλους όσους θέλουν να χάσουν από 5 έως και 35 κιλά και επιπλέον να αποκτήσουν πιο αρμονικές αναλογίες αντιμετωπίζοντας το τοπικό πάχος.

Το Lipotherapy είναι Σύστημα λιπογλυπτικής που περιλαμβάνει :Επιστημονικές Διαγνωστικές Μεθόδους και υπηρεσίες ή συνδυασμό υπηρεσιών υψηλής αποτελεσματικότητας. Το σύστημα Lipotherapy μπορεί να εξασφαλίσει το επιθυμητό αποτέλεσμα μέσα από πληθώρα επιλογών από Αισθητικές Υπηρεσίες Σώματος, Διατροφολογική Παρακολούθηση, Μη επεμβατικές Εφαρμογές ανάλογα με το ποιά είναι η αρχική μας κατάσταση (πρόβλημα) και ποιό είναι το τελικό ζητούμενο (στόχος).

Τα MediPRINOY εφαρμόζοντας τις πιο σύγχρονες διαγνωστικές μεθόδους στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και της γήρανσης προσφέρουν μια νέα ταχύτατη διαγνωστική μέθοδο για τον εντοπισμό δυσλειτουργιών στον ανθρώπινο οργανισμό το **PREVENTIVE HEALTH SCAN**, που στηρίζεται στην ανάλυση των μαγνητικών κυμάτων που λαμβάνει από τα διάφορα κύτταρα του οργανισμού.

**Με τον τρόπο αυτό και σε μόλις λίγα λεπτά μέτρησης λαμβάνουμε μια ενδεικτική εικόνα της λειτουργίας των κυττάρων των ιστών καθώς και παράγοντες που υποδεικνύουν**

1) WEIGHT SKAN. Με την εξέταση Weight Scan ο ειδικός μπορεί να εντοπίσει διαταραχές στη έκκριση ινσουλίνης, στο μεταβολισμό λιπιδίων, πρωτεϊνών και υδατανθράκων και να κατευθύνει το άτομο στην κατάλληλη θεραπεία και διαιτητική αγωγή.

2) SKIN SKAN Με την εξέταση Skin Scan ο ειδικός μπορεί να εντοπίσει διαταραχές στην έκκριση κολλαγόνου, της ελαστικότητας, της λιπαρότητας και της υδάτωσης του δέρματος.

3) VITAMINS SCAN το οποίο είναι τεστ που ελέγχει την ποσότητα των βιταμινών A,B1,B2,B3,B6,B12,C,D3,E,K. στο σώμα

Βασιζόμενοι σε αυτά τα στοιχεία, βρίσκουμε το μεταβολικό μας αποτύπωμα (Metabolism id) με βάση το οποίο μπορούμε στη συνέχεια να προσαρμόσουμε τη διατροφική μας συμπεριφορά, αλλά και να επιλέξουμε την κατάλληλη αγωγή ανάπλασης σώματος.

**Αν πάλι σας απασχολούν τα σημάδια του χρόνου στο πρόσωπο σας**, ως αποκλειστική μάρκα καλλυντικών, η SEYO λειτουργεί με την εξαιρετικά αποτελεσματική, αλλά ήπια τεχνολογία TDA. TDA σημαίνει «διαδερμική διείσδυση» και ως εκ τούτου αποτελεί το πρώτο δερματολογικό - αισθητικό σύστημα θεραπείας στον κόσμο που μεταφέρει ενεργά συστατικά, αντι-γήρανσης, μη επεμβατικά, στα βαθύτερα στρώματα του δέρματος. Το TDA καταπολεμά την εμφάνιση της γήρανσης, στην πηγή της, και ανανεώνει το δέρμα από το μηδέν.



- ΑΝΩΔΥΝΗ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ
- ΟΡΑΤΗ ΚΑΙ ΕΠΑΛΗΘΕΥΣΙΜΗ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ
- ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ
- ΦΥΣΙΚΗ ΟΡΑΤΗ ΣΥΣΦΙΞΗ

Αττική-Θεσσαλονίκη-Χαλκίδα-Κόρινθος-Πάτρα-Ηράκλειο

**801 801 1035** (αστική χρέωση)

[www.mediprinou.gr](http://www.mediprinou.gr), [info@mediprinou.gr](mailto:info@mediprinou.gr),

fb MEDIPRINOUCenters

συνεργάστηκε η Κωνσταντίνα Κατελιώτη  
ψυχολόγος Msc.



**ΕΥΓΕΝΙΑ ΣΑΡΓΙΑΝΝΙΔΗ**  
Ψυχολόγος, MSc,  
Υπ. Διδάκτωρ Ψυχολογίας  
Λαμάκου 3 & Φιλελλήνων,  
Αθήνα, 210 5544371,  
www.psy-counsellors.gr

Ο αυτισμός είναι μια λέξη που ακούγεται όλο και περισσότερο στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια με τις -ιδιωτικές - παρεχόμενες υπηρεσίες να αυξάνονται διαρκώς. Όμως η εικόνα πολλών ανθρώπων για τον αυτισμό κάθε άλλο παρά ξεκάθαρη είναι: στερεότυπα, υπερβολές και ανακρίβειες διαστρεβλώνουν την πραγματικότητα. Τι είναι λοιπόν ο αυτισμός; Ποιά χαρακτηριστικά παρουσιάζουν τα άτομα που ανήκουν στο φάσμα του αυτισμού και ποιοί είναι οι κατάλληλοι τρόποι παρέμβασης;

#### Ορισμός, επιδημιολογία, χαρακτηριστικά

Ο αυτισμός είναι μια αναπτυξιακή διαταραχή. Τα αίτια του δεν έχουν ακόμα διευκρινιστεί, γνωρίζουμε όμως ότι ο εγκέφαλος των αυτιστικών ατόμων είναι διαμορφωμένος διαφορετικά από εκείνον των νευροτυπικών (των ατόμων δηλαδή χωρίς αυτισμό). Το ποσοστό των αυτιστικών ατόμων διεθνώς είναι, σύμφωνα με πρόσφατες εκτιμήσεις, 1% (σημαντικά περισσότεροι άνδρες απ' ότι γυναίκες για άγνωστους λόγους), ενώ στην Ελλάδα η επιδημιολογία είναι περίπου 1 στα 166 άτομα (σύμφωνα με στοιχεία της ιστοσελίδας της Ελληνικής Εταιρείας Προστασίας Αυτιστικών Ατόμων). Τα ποσοστά, εκ πρώτης όψης, εμφανίζουν ραγδαία αύξηση συγκριτικά με προηγούμενες δεκαετίες. Όμως, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη το γεγονός ότι παλαιότερα δεν ήταν διαθέσιμα τα σύγχρονα διαγνωστικά εργαλεία ούτε υπήρχε ενημέρωση περί του θέματος με αποτέλεσμα πολλά αυτιστικά άτομα να λαμβάνουν λανθασμένη διάγνωση, ενώ άλλα να μην απευθύνονται καν σε



## ΑΥΤΙΣΜΟΣ

### Ένας δύσκολος μα συναρπαστικός κόσμος

ειδικούς. Συνεπώς, πιθανότατα τα δεδομένα προηγούμενων δεκαετιών να είναι ελλιπή και μη συγκρίσιμα με τα σημερινά.

Ως προς τη συμπτωματολογία, αυτό που παρατηρείται αρχικά στο παιδί, και συνήθως κινητοποιεί το περιβάλλον του, είναι η δυσκολία στην επικοινωνία. Δε χρησιμοποιεί τη βλεμματική επαφή, δυσκολεύεται να κατανοήσει το λόγο των άλλων και παρουσιάζει καθυστέρηση στην ανάπτυξη του λόγου ή μπορεί να μην επικοινωνεί καθόλου λεκτικά. Γι αυτό και η διάγνωση της διαταραχής γίνεται από την ηλικία περίπου των 3 ετών και μετά, όταν η εκτίμηση της γλωσσικής ανάπτυξης μπορεί να γίνει με μεγαλύτερη ακρίβεια. Ενδεχομένως να υπάρχουν δυσκολίες στον κινητικό συντονισμό, στην ικανότητα δηλαδή του ατόμου να συντονί-

ζει το βηματισμό του ή να χειρίζεται αντικείμενα. Χαρακτηριστικές συμπεριφορές των ατόμων που βρίσκονται στο αυτιστικό φάσμα είναι ακόμα οι στερεοτυπίες, δηλαδή οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις (π.χ. των χεριών).

Σε επίπεδο νόησης, ένα ποσοστό των ατόμων με αυτισμό παρουσιάζει νοητική υστέρηση, κάποιοι «κανονικές» τιμές νοημοσύνης, ενώ άλλοι υψηλό επίπεδο νοητικών δεξιοτήτων. Ο τρόπος σκέψης των αυτιστικών ατόμων είναι ιδιαίτερος και πολύ ξεχωριστός. Κατανοούν το συγκεκριμένο, ενώ δυσκολεύονται στον αφηρημένο τρόπο σκέψης και στον μεταφορικό λόγο. Παρατηρούν τις λεπτομέρειες και, μέσα από τη δική τους διαφορετική θέαση των πραγμάτων, μπορούν να καταλήξουν σε πρωτότυπες λύσεις και ιδέες. Χρειάζονται υποστήριξη και εκπαίδευση για να ερμηνεύσουν κατάλληλα την εξωλεκτική επικοινωνία (όπως τις εκφράσεις του προσώπου) αλλά και για να κατανοήσουν τους κοινωνικούς κανόνες.

Αξίζει στο σημείο αυτό να σημειωθεί η τεράστια ποικιλομορφία των περιπτώσεων που ανήκουν στο φάσμα του αυτισμού στο οποίο περιλαμβάνονται άτομα με μεγαλύτερες δυσκολίες (απουσία λεκτικής έκφρασης, σημαντική δυσκολία στην αυτοεξυπηρέτηση), μέχρι άτομα πολύ λειτουργικά που χρειάζονται ίσως υποστήριξη σε συγκεκριμένους τομείς. Οι έντονες διαφοροποιήσεις μεταξύ των αυτιστικών ατόμων συνεπάγονται διαφορετικές ανάγκες που απαιτούν εξατομικευμένες παρεμβάσεις.

#### Παρεμβάσεις

Πολύς λόγος έχει γίνει και εξακολουθεί να γίνεται για τις παρεμβάσεις που είναι κατάλληλες για τον αυτισμό. Πολλοί γονείς, πόσο μάλλον τα παιδιά τους, ταλαιπωρούνται επί χρόνια και ξοδεύουν σημαντικά χρηματικά ποσά αναζητώντας το κατάλληλο ιδιωτικό κέντρο και περιμένοντας απαντήσεις από ειδικούς και δήθεν ειδικούς. Και όλα αυτά βέβαια στον ιδιωτικό τομέα αφού η κρατική μέριμνα είναι επεικώς απολύτως στοιχειώδης και περιορίζεται σε ένα ανεπαρκές μηνιαίο επίδομα.

Το είδος της παρέμβασης είναι ένα ζήτημα κεφαλαιώδους σημασίας, αφού αυτή επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τη συμπεριφορά και την εξέλιξη του αυτιστικού ατόμου. Άλλωστε ένας αρκετά διαδεδομένος μύθος συνδέει τα άτομα που βρίσκονται στο αυτιστικό φάσμα με βίαιη και επιθετική συμπεριφορά η οποία όμως είναι συνήθως αντίδραση σε μια ακατάλληλη παρέμβαση. Οι προσεγγίσεις οι οποίες φαίνεται να βοηθούν ουσιαστικά είναι κυρίως εκείνες που εστιάζουν στην ανάπτυξη της επικοινωνίας χρησιμοποιώντας μέσα εναλλακτικά του λόγου (π.χ. εικόνες, αισθητηριακές εμπειρίες). Έτσι, το άτομο αντί, για παράδειγμα, να πει τη λέξη <<νερό>>, δείχνει την εικόνα του νερού στο άτομο με το οποίο επικοινωνεί και μπορεί στη συνέχεια να συμβολοποιήσει λεκτικά αυτήν την εικόνα ή αυτή την αίσθηση, δηλαδή να σχηματίσει φράσεις ή και προτάσεις με εικόνες (μέθοδος PECS).

Συνήθως, οι διεπιστημονικές παρεμβάσεις είναι οι πιο ολοκληρωμένες αφού καλύπτουν πολύπλευρα τις ανάγκες του ατόμου. Η συνεχής και συστηματική εκπαίδευσή του φαίνεται ότι το βοηθά να κατακτήσει- έστω σε κάποιο βαθμό- την αυτονομία του, που είναι ίσως και ο κυριότερος στόχος. Η κοινωνικοποίηση είναι επίσης βασική προτεραιότητα της παρέμβασης και απαιτεί όχι μόνο προσπάθεια από την πλευρά του ατόμου αλλά και τη συνεργασία του πλαισίου εντός του οποίου πραγματοποιείται (π.χ. σχολείο). Πλέον και τα ίδια τα αυτιστικά άτομα οργανώνονται σε συλλόγους, αξιολογούν τις παρεμβάσεις, ενημερώνουν και ευαισθητοποιούν το ευρύ κοινό. Και μας δίνουν τη δυνατότητα να δούμε τον αυτισμό μέσα από μια διαφορετική, αυθεντική ματιά.

**ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ**

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΟΜΑΔΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

Ανακοινώνεται ότι το Δίκτυο Συμβουλευτικών Υπηρεσιών Κοινωνικών Μελετών και Ψυχολογικής Υποστήριξης (psy-counsellors) διοργανώνει ομάδες συμβουλευτικής με στόχο τον ψυχολογικό και κοινωνικοψυχολογικό αναστοχασμό στους ακόλουθους θεματικούς άξονες:

- Διαχείριση Διαφόρων Άγχους και Μπαταίσιας στο πεδίο των Διαπροσωπικών Σχέσεων
- Διαχείριση Συγκρούσεων στο χώρο της Εργασίας και της Οικογένειας
- Επίλυση και Διαχείριση Προβλημάτων Καθημερινής Ζωής

**Dr. Γκούρας Ιωάννης**

Πλαστικός Χειρουργός

Διευθυντής Κλινικής Μεταμόσχευσης Μαλλιών



**Ο** Dr. Γιάννης Γκούρας θεωρείται ένας από τους πιο ειδικούς πλαστικούς χειρουργούς που ασχολείται αποκλειστικά με τη μεταμόσχευση μαλλιών. Είναι διευθυντής της Κλινικής Μεταμόσχευσης Μαλλιών και Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρίας Μεταμόσχευσης Μαλλιών. Μετά από 20ετή εμπειρία και περισσότερες από 10.000 επεμβάσεις στο ενεργητικό του, έχοντας εφαρμόσει τις πιο σύγχρονες τεχνικές και σε συνεργασία με τους πιο καταξιωμένους ειδικούς σε Ευρώπη και Αμερική δημιούργησε μια εξειδικευμένη κλινική μεταμόσχευσης μαλλιών στην Ελλάδα βασισμένη σε αυστηρά αμερικανικά πρότυπα.



## Κανένας άνδρας δεν συμβιβάζεται με την τριχόπτωση και την φαλάκρα

Η κλινική διαθέτει τον πιο σύγχρονο ιατρικό εξοπλισμό στην Ελλάδα για τη διάγνωση και την τοποθέτηση των μοσχευμάτων με μικροσκόπιο. Επίσης είναι η μοναδική κλινική που διαθέτει το αυτόματο ρομπότ NEOGRAFT-FUE, που διευκολύνει την επέμβαση χωρίς ράμματα και ουλές.

Ο Dr. Γκούρας, σας διαβεβαιώνει ότι την επιτυχία της επέμβασης, σας την εγγυάται μόνο η σωστή επιλογή εξειδικευμένου γιατρού, με σωστή, ολόκληρη και επιστημονική ενημέρωση.

*Γι' αυτό το λόγο, όλους τους ενδιαφερόμενους τους ενημερώνει ο ίδιος, μελετά την κάθε περίπτωση ξεχωριστά και δίνει απαντήσεις σε βασικά ερωτήματα:*

- *Εάν εσείς μπορείτε να υποβληθείτε σε μεταμόσχευση μαλλιών ή όχι και γιατί.*
- *Εάν είναι η κατάλληλη ηλικία ή πρέπει να περιμένετε.*
- *Ποια τεχνική και γιατί είναι ιδανική για την περίπτωσή σας.*
- *Πόσα τριχοθυλάκια απαιτούνται για τη δική σας περίπτωση.*

## Νέες τεχνικές χωρίς ράμματα και ουλές

Σε ένα χώρο που επικρατεί τόσο σύγχυση και δυσπιστία, ο Dr. Γκούρας σας συστήνει να μην παρασύρεστε και να μην πάρετε βιαστικά μία τόσο σημαντική απόφαση για εσάς, βασίζομενοι στα διαφημιστικά τρικ και τα καλοστημένα site αλλά πρέπει να έχετε αρκετό χρόνο στη διάθεσή σας ώστε:

*Να επιλέξετε το γιατρό που μπορείτε να εμπιστευθείτε, γιατί την επιτυχία της επέμβασης σας την εγγυάται μόνο η σωστή επιλογή του εξειδικευμένου γιατρού.*



ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΣ  
Υπεύθυνος τμήματος Μοριακής  
Γενετικής Βιοιατρικής  
Μοριακός Βιολόγος MSc/PgDiplBA  
Τηλ: 6948 401241  
stathis.tsitsopoulos@yahoo.com

**Ariososa**  
DIAGNOSTICS

**Harmony™**  
PRENATAL TEST



## Μη επεμβατικός Προγεννητικός Έλεγχος

Ο προγεννητικός έλεγχος Harmony™ Prenatal Test είναι μια ακριβής εξέταση για τον έλεγχο του συνδρόμου Down (T21) και άλλων παθήσεων που σχετίζονται με τρισωμίες στα χρωμοσώματα 13 και 18 (T13, T18). Ο έλεγχος αξιολογεί επίσης, το φύλο του εμβρύου και τις πιθανές παθήσεις που σχετίζονται με τον αριθμό των φυλετικών χρωμοσωμάτων (X,Y).

### Τι είναι η τρισωμία

Ο άνθρωπος έχει 23 ζεύγη χρωμοσωμάτων, τα οποία αποτελούνται από αλυσίδες του DNA και πρωτεΐνες και τα οποία μεταφέρουν γενετικές πληροφορίες. Η τρισωμία είναι μια αριθμητική χρωμοσωμική πάθηση που εμφανίζεται όταν υπάρχουν τρία αντίγραφα ενός συγκεκριμένου χρωμοσώματος αντί δύο, όπως αναμένεται. Οι πιο συχνές τρισωμίες εμφανίζονται στα χρωμοσώματα 21, 18 και 13. Η τρισωμία 21 είναι η πιο γνωστή στο ευρύ κοινό λόγω των εξωτερικών χαρακτηριστικών της που προσομοιάζει της φυλής των Μογγόλων με συχνότητα εμφάνισης 1 στα 740 νεογέννητα, ενώ οι τρισωμίες στα χρωμοσώματα 18 και 13 έχουν συχνότητες εμφάνισης περίπου 1 στα 5000 και 1 στα 16000 νεογέννητα αντίστοιχα.

### Παθήσεις που σχετίζονται με τα φυλετικά χρωμοσώματα.

Τα φυλετικά χρωμοσώματα (X και Y) καθορί-

ζουν το αρσενικό ή θηλυκό φύλο. Οι παθήσεις που σχετίζονται με τα χρωμοσώματα X και Y παρουσιάζονται όταν λείπει, ή υπάρχει ένα επιπλέον ή υπάρχει ένα ατελές αντίγραφο ενός φυλετικού χρωμοσώματος.

Η εξέταση Harmony™ με τον έλεγχο των X,Y μπορεί να αξιολογήσει τον κίνδυνο για XXX, XYY, XXY, XXY (σύνδρομο Klinefelter) και για μονοσωμία X (σύνδρομο Turner). Τα περισσότερα άτομα που φέρουν τις παραπάνω γενετικές αλλαγές παρουσιάζουν σωματικά ή χαρακτηριστικά συμπεριφοράς ήπιας μορφής.

### Τι θα αποκαλύψει ο προγεννητικός έλεγχος Harmony™ Prenatal Test

Ο προγεννητικός έλεγχος Harmony™ Prenatal Test προσδιορίζει τον κίνδυνο εμβρυϊκής τρι-

σωμίας, μετρώντας τη σχετική ποσότητα των χρωμοσωμάτων του εμβρύου στο μητρικό αίμα. Ο έλεγχος Harmony αξιολογεί τους κινδύνους τρισωμιών 21, 18 και 13 για το έμβρυο, αλλά δεν αποκλείει όλες τις εμβρυϊκές ανωμαλίες.

### Σε τι διαφέρει ο προγεννητικός έλεγχος Harmony™ Prenatal Test από τους άλλους απλούς προγεννητικούς ελέγχους ρουτίνας;

Ο προγεννητικός έλεγχος Harmony™ Prenatal Test βασίζεται στις τελευταίες εξελίξεις της μοριακής γενετικής στον μη επεμβατικό προγεννητικό έλεγχο.

Πρόκειται για μια απλή και ασφαλή εξέταση αίματος για την οποία έχει καταδειχτεί σε αναλυτικές μελέτες ότι αξιολογεί τον κίνδυνο

συγκεκριμένων εμβρυϊκών τρισωμιών. Άλλες εξετάσεις ρουτίνας προληπτικού ελέγχου, όπως οι εξετάσεις αίματος ορού και ο υπέρηχος, είναι επίσης μη επεμβατικές, αλλά παρουσιάζουν ποσοστά ψευδώς θετικών αποτελεσμάτων έως 5% και ποσοστά μη ανίχνευσης έως 30% των περιπτώσεων εμβρυϊκής τρισωμίας 21. Οι εξετάσεις αυτές μπορεί λανθασμένα να εκτιμήσουν μια εγκυμοσύνη ως θετική για εμβρυϊκή τρισωμία, ενώ στην πραγματικότητα να είναι φυσιολογική.

Επίσης μπορεί να αναφέρουν λανθασμένα μια εγκυμοσύνη ως φυσιολογική για εμβρυϊκή τρισωμία, ενώ στην πραγματικότητα να είναι προβληματική. Με την προσθήκη του έλεγχου Harmony™ Prenatal Test μειώνουμε σημαντικά τα ποσοστά λανθασμένου αποτελέσματος.

### Ποιά τα πλεονεκτήματα του ελέγχου Harmony™ Prenatal Test από άλλους παρόμοιους γενετικούς ελέγχους;

- 1) Αναγράφεται ξεκάθαρα στην απάντηση το ποσοστό ανίχνευσης του εμβρυϊκού γενετικού υλικού που κυκλοφορεί στο αίμα της μητέρας και πρέπει να είναι πάνω από 4% για να ολοκληρωθεί ο έλεγχος, αλλιώς δεν εκτελείται. Είναι ένας σημαντικός παράγοντας αξιοπιστίας του ελέγχου, ο οποίος πρέπει να ζητείται από την εξεταζόμενη.
- 2) Έχει τη συνδυασμένη επιτυχία στην ανίχνευση και των τριών τρισωμιών ταυτόχρονα >99%
- 3) Μπορεί να ελέγξει και τις διδυμες κύσεις για τις τρισωμίες 21, 18, και 13 είτε είναι φυσιολογικές είτε είναι κατόπιν εξωσωματικής γονιμοποίησης
- 4) Ελέγχει τα φυλετικά χρωμοσώματα XY
- 5) Έχει τις περισσότερες κλινικές μελέτες με πάνω από 24000 ελέγχους εγκύων για την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων του
- 6) Χρησιμοποιείται από το Εθνικό Σύστημα Υγείας της Αγγλίας ως πληθυσμιακός προγεννητικός έλεγχος.

### Ποιές έγκυες γυναίκες είναι επιλέξιμες για τον προγεννητικό έλεγχο Harmony™ Prenatal Test;

Οι επαγγελματίες υγειονομικής περιθαλψής γυναικολόγοι/μαιευτήρες μπορούν να παραπέμψουν σε προγεννητικό έλεγχο Harmony™ Prenatal Test:

1) Όλες τις γυναίκες που διανύουν τουλάχιστον τη 10η εβδομάδα κύησης θεωρώντας το ως screening test διότι η αξιολόγηση μαζί με τα υπερηχογραφικά και τα ανοσολογικά χαρακτηριστικά του εμβρύου μπορούν να δώσουν στον γυναικολόγο/μαιευτήρα τις απαραίτητες πληροφορίες που χρειάζεται για την περαιτέρω αξιολόγηση της εγκυμοσύνης.

2) Όλες οι έγκυες γυναίκες που δεν θέλουν να προβούν σε επεμβατικό έλεγχο για ιατρικούς και προσωπικούς λόγους

3) Όλες οι έγκυες γυναίκες με μονήρη ή διδυμη κύηση, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων από εξωσωματική γονιμοποίηση. Στη διδυμη κύηση δεν δίνεται αποτέλεσμα για τα φυλοσύνδετα χρωμοσώματα.

Επίσης το συγκεκριμένο τεστ γίνεται στον όμιλο της Βιοιατρικής και σε ιδιωτικά μαιευτήρια όπως Γαία, Λητώ, Μητέρα, Ιαώ, Ρέα, Βιοκλινική Θεσσαλονίκης και σε γυναικολογικά ιατρεία Αθηνών και επαρχίας.





Emmanuele Pavanello,  
CEO Gruppo Pavanello

## Το Νέο Μυστικό Ομορφιάς από την Ιταλία

Η εταιρία Sires srl του Ομίλου Pavanello είναι Ερευνητικό Κέντρο και Βιομηχανία προϊόντων ομορφιάς με έδρα την Πάντοβα στην Ιταλία.

Είναι μέλος του Group Pavanello, ηγέτιδας δύναμης στο χώρο της Φαρμακευτικής Έρευνας και Ανάλυσης.

Φέτος ξεκίνησε συνεργασία με την Πανελλήνια Συνεταιριστική Φαρμακοποιών, (ΠΑΝ.ΣΥ.ΦΑ. Α.Ε.Ε.).

**Κύριε Παβανέλλο , καθώς ήρθατε στην Ελλάδα. Πείτε μας ποιά είναι το νέο μυστικό ομορφιάς που μας φέρνετε από την Ιταλία?**

Η νέα μας σειρά KEARR. Σχεδιασμένη με πρωτοποριακές φόρμουλες και την τεχνολογία ZACTIVE COMPLEX, αναπτύχθηκε από ομάδα Ιατρών και Φαρμακοποιών μας στο ερευνητικό μας κέντρο.

**Πως προέκυψε η συνεργασία του Ομίλου σας με την ΠΑΝ.ΣΥ.ΦΑ. ?**

Ο Όμιλος μας είναι προσανατολισμένος στο κλάδο της Υγείας και η σειρά KEARR έχει σχεδιαστεί αποκλειστικά και μόνο για τα φαρμακεία. Απευθυνθήκαμε λοιπόν στην ΠΑΝ.ΣΥ.ΦΑ., ως τον μεγαλύτερο εμπορικό εκπρόσωπο των Συνεταιρισμένων Φαρμακείων Ελλάδος. Μια απόφαση μας , που ενισχύθηκε με την άμεση και ουσιαστική γνώριμά μας με τον Πρόεδρο κ.Τριανταφυλλίδη και τον Γενικό Διευθυντή κ. Καραγιάννη.


**Ποιά προϊόντα είναι διαθέσιμα αυτή την στιγμή στα ελληνικά φαρμακεία ?**

Ξεκινήσαμε και βρίσκεται ήδη στα ελληνικά φαρμακεία η Μοναδική Κρέμα αντιγήρανσης με Φυσικό Κολλαγόνο από σολωμό Maxi Filler. Τέλος Οκτωβρίου θα είναι διαθέσιμη στα φαρμακεία για τις Ελληνίδες και η υπόλοιπη σειρά με προϊόντα ολοκληρωμένης περιποίησης προσώπου για κάθε ηλικία και με μελέτες In Vivo. Αξίζει εδώ να τονίσω ότι οι τιμές των καινοτόμων προϊόντων KEARR είναι μια ευχάριστη έκπληξη για όλες τις γυναίκες.



Η πρωτοποριακή  
σειρά γυναικείας  
περιποίησης KEARR  
τώρα και στην  
Ελλάδα.



 **supermedical.gr**  
Το φαρμακείο που εμπιστεύεστε... online!

- ✓ Επιλέξτε το φαρμακείο που θέλετε να σας εξυπηρετήσει απλά και γρήγορα
- ✓ Super Προσφορές σε επώνυμα προϊόντα
- ✓ Άμεση και ποιοτική εξυπηρέτηση με ένα κλικ

Τηλέφωνο Επικοινωνίας: 210 6028940  
E-mail: [contact@supermedical.gr](mailto:contact@supermedical.gr)  
[www.supermedical.gr](http://www.supermedical.gr)



Σκοπός είναι να έχετε πάντα συνείδηση και γνώση της κατάστασης της υγείας σας, γιατί ο μεγαλύτερος γιατρός και εκείνος που θα νοιαστεί το περισσότερο για εσάς είστε εσείς ο ίδιος και κανένας μεγαλογιατρός στο καλύτερο νοσοκομείο της χώρας.

Η ασυμπτωματική φύση πολλών νοσημάτων, όπως είναι η υπέρταση και ο διαβήτης κάνει τις προληπτικές εξετάσεις ακόμα πιο αναγκαίες και απαραίτητες για την υγεία μας. Μπορεί πολλούς από αυτές τις εξετάσεις να μην είναι ιδιαίτερα ευχάριστες, ούτε και πολύ οικονομικές, αλλά αν αναρωτηθείτε πόσο πιο σημαντική είναι η πρόληψη μιας ασθένειας από το πόσο δύσκολη είναι ενίοτε η αντιμετώπισή της, δεν θα αργήσετε να κλείσετε τα παρακάτω ραντεβού. Ο σκοπός δεν είναι να τρομάξετε, γιατί το πιθανότερο είναι να μην έχετε τίποτα, αλλά να έχετε πάντα συνείδηση και γνώση της κατάστασης της υγείας σας, γιατί ο μεγαλύτερος γιατρός και εκείνος που θα νοιαστεί το περισσότερο για εσάς είστε εσείς ο ίδιος και κανένας μεγαλογιατρός στο καλύτερο νοσοκομείο της χώρας.

### 1. Δερματολογική εξέταση

Εάν έχετε ιστορικό στην οικογένεια, ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα και πολλούς ελιές καλό είναι κάθε 6 μήνες να κάνετε μια επίσκεψη στο δερματολόγο για να τσεκάρει ότι όλα βγαίνουν καλώς στο σώμα σας και δεν παρατηρούνται ύποπτες ελιές, όγκοι ή πληγές. Εάν δεν έχετε ιστορικό ή ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα ή πολλούς ελιές, τότε κάντε το ραντεβού μια φορά το χρόνο, αλλά μη θεωρείτε σε καμία περίπτωση πως είστε στο απυρόβλητο του καρκίνου του δέρματος.

### 2. Τεστ ΠΑΠ

Όσον αφορά το τεστ Παπανικολάου, που ευθύνεται για την πτώση των θανάτων από καρκίνο του τραχήλου της μήτρας κατά 70% το διάστημα μεταξύ του 1955 και 1992, οι απόψεις ποικίλουν για το κάθε πότε πρέπει γίνεται. Για κάποιους η επανάληψη κάθε τρία χρόνια είναι αρκετός χρόνος για να προλάβετε την οποιαδήποτε εξέλιξη, ενώ κάποιοι άλλοι επιμένουν να γίνεται η εξέταση σε ετήσια βάση. Όποιας θεωρίας είστε εσείς ή ο γιατρός σας, αρκεί να είναι μέσα στις προτεραιότητές σας η τακτική επίσκεψη στο γυναικολόγο που σας παρακολουθεί και παίρνει το δείγμα για το τεστ ΠΑΠ, καθώς με αυτή την επίσκεψη συνδυάζεται και με την εξέταση για τον ιό του HPV, του οποίου η πρόληψη είναι επίσης σημαντική για την αντιμετώπιση.

### 3. Έλεγχος σεξουαλικών νοσημάτων



## Τα 11 ιατρικά ραντεβού που σώζουν ζωές

Κάθε φορά που αλληλάζετε σύντροφο ή ακόμα περισσότερο, αν έχετε πολλούς, καλό είναι να παίρνετε πάντα τις προφυλάξεις σας και να κάνετε εξετάσεις αίματος, ούρων και κοιλιακών υγρών για τον εντοπισμό τυχόν σεξουαλικών μεταδιδόμενων νοσημάτων. Όσο πιο άμεσα εντοπιστούν και αντιμετωπιστούν, τόσο το καλύτερο, καθώς αν μείνουν χωρίς την πρέπουσα αγωγή, είναι πιθανό να προκαλέσουν προβλήματα γονιμότητας στο μέλλον. Καλό, επίσης, είναι οι νέοι στη δεκαετία των 20, να εξετάζονται κάποια στιγμή για τον ιό HIV, ακόμα και εάν δεν ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου.

### 4. Μαστογραφία

Οι περισσότεροι γιατροί συνιστούν η εξέταση της μαστογραφίας να ξεκινάει στην ηλικία των 40 ή νωρίτερα αν υπάρχει ανάλογο ιστορικό στην οικογένεια. Είναι πολύ σημαντικό η κάθε γυναίκα να έχει από νωρίς συνείδηση και επίγνωση της υγείας της, ενώ άκρως βοηθητική είναι και η ψηλάφηση που κάνει ο γιατρός σε κάθε επίσκεψη, η οποία μπορεί να γίνει και από την ίδια τη γυναίκα.

### 5. Εξέταση κοληστερίνης

Η εξέταση κοληστερίνης εντοπίζει τα επίπεδα της κακής (LDL), της καλής (HDL) και τα τριγλυκερίδια που βρίσκονται στο αίμα. Αρχικά συστήνεται η επανάληψή της ανά 4 χρόνια, αλλά αν είστε παχύσαρκοι, καπνίζετε, έχετε υπέρταση ή υπάρχει κάποιο ιστορικό καρδιοπάθειας στην οικογένεια, καλό είναι μετά τα 50 να γίνεται ετησίως η εξέταση. Η διατήρηση της κοληστερίνης σε καλά επίπεδα προστατεύει από το ρίσκο εγκεφαλικού και καρδιακού επεισοδίου και αυτό είναι που κάνει την εξέταση από τις πιο σημαντικές.

### 6. Έλεγχος πίεσης

Το πιεσόμετρο είναι στο φαρμακείο των περισσότερων σπιτιών, αλλά αν δεν έχετε ιστορικό, δε χρειάζεται να μετράτε την πίεσή σας περισσότερο από μια φορά το χρόνο και στα πλαίσια του ετήσιου τσεκ-απ. Η υψηλή αρτηριακή πίεση ευθύνεται για πολλές ασθένειες όπως είναι το εγκεφαλικό, η νεφρική ανεπάρκεια και άλλα σοβαρά νοσήματα, γι' αυτό καλό είναι να μην ξεχνάτε να τη μετράτε, έστω και αραιά.

### 7. Οφθαλμολογική εξέταση

Ακόμα και αν δεν είχατε ποτέ προβλήματα όρασης, μετά την ηλικία των 40 καλό θα ήταν να εντάξετε στους ετήσιους ελέγχους σας και την επίσκεψη στον οφθαλμίατρο. Όσο μεγαλύτερους αυξάνονται οι πιθανότητες ασθενειών, όπως είναι το γλαύκωμα, το οποίο είναι ασυμπτωματικό, κάνοντας ακόμα πιο επιτακτική την ανάγκη των προληπτικών εξετάσεων. Το πιο ενδιαφέρον είναι ότι μέσω των εξετάσεων των ματιών, μπορούν να εντοπιστούν και άλλες ασθένειες, όπως είναι ο διαβήτης ή η υψηλή αρτηριακή πίεση. Οι αναλυτικές εξετάσεις των ματιών μπορούν να γίνουν ανά 5ετία, αλλά συχνότερα αν φοράτε συχνά φακούς επαφής.

### 8. Εξέταση διαβήτη (A1C)

Η εν λόγω αιματολογική εξέταση μετράει τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα, τους τελευταίους τρεις μήνες, δίνοντας στο γιατρό σας τα στοιχεία που χρειάζεται για να κρίνει αν πάσχετε από διαβήτη. Η εξέταση μπορεί να γίνει πρώτη φορά στην ηλικία των 45, εκτός και αν το άτομο πάσχει από παχυσαρκία, έχει στην οικογένεια κάποιο διαβητικό ή έχει υψηλή αρτηριακή πίεση, οπότε καλό είναι να ξεκινή-

σει η καθιέρωση της εξέτασης νωρίτερα.

### 9. Κοιλονοσκόπηση

Όσο δυσάρεστη και να είναι μια τέτοια εξέταση είναι απαραίτητη όταν φτάσετε τα 50, καθώς έτσι θα διαπιστωθεί η τυχόν ύπαρξη πολύποδων, όγκων, αιμορραγιών ή άλλων πληγών στο έντερο. Η κοιλονοσκόπηση, άλλωστε, είναι ο πιο εγγυημένος τρόπος για την πρόληψη απέναντι στον καρκίνο του παχέος εντέρου, που είναι ο τρίτος συχνότερος τύπος καρκίνου.

### 10. Dexa σάρωση

Η Dexa σάρωση είναι ο καλύτερος τρόπος για να ελέγξει ο γιατρός σας την οστική σας πυκνότητα και συστήνεται σε όλες τις γυναίκες που έχουν ξεπεράσει τα 65, αλλά και όταν μπαίνουν αρχικά στην εμμηνόπαυση και αυξάνεται το ρίσκο της οστεοπόρωσης και ιδιαίτερα, μάλιστα, αν ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου.

Οι ομάδες υψηλού κινδύνου όσον αφορά την οστεοπόρωση είναι οι γυναίκες που καπνίζουν, δεν καταναλώνουν πολύ ασβέστιο, έχουν ιστορικό οστεοπόρωσης στην οικογένεια και είναι πολύ αδύνατες.

### 11. Εξέταση θυρεοειδούς (TSH)

Οι απόψεις δίστανται για την αναγκαιότητα της εξέτασης του θυρεοειδούς αδένου, αλλά αν έχετε συμπτώματα κούρασης, αδικαιολόγητη αύξηση βάρους ή απώλειες στην περίοδό σας, καλό θα ήταν να ελέγξετε τα επίπεδα της TSH. Οι περισσότερες περιπτώσεις ανεπάρκειας του θυρεοειδούς εντοπίζονται στις δεκαετίες των 20 και των 30 και μια εξέταση είναι αρκετή για την επιβεβαίωση τυχόν υποψιών.



**ΙΩΑΝΝΗΣ Α. ΜΑΛΛΙΑΣ**

Χειρουργός  
Οφθαλμίατρος  
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής  
Πανεπιστημίου Αθηνών  
Clinical fellow της Οφθαλμο-  
λογικής κλινικής του Πανεπιστημίου  
Columbia της Νέας Υόρκης  
Διευθυντής οφθαλμολογικού  
τμήματος Mediterraneo Hospital  
Καλλιπόλλεως 3,  
17123 Νέα Σμύρνη  
www.malliaseye.gr

Η πρεσβυωπία είναι μια απόλυτα φυσιολογική εξέλιξη, η οποία οφείλεται στη γήρανση των οφθαλμών, άρα με το πέρασμα των χρόνων είναι ένα θέμα που θα μας απασχολήσει όλους μας.

Η πρεσβυωπία οφείλεται στη μείωση της ελαστικότητας του κρυσταλλοειδούς φακού κι αρχίζει να γίνεται αντιληπτή στην ηλικία των 40 ετών (και αυξάνεται μέχρι τα 60 έτη) με τα εξής συμπτώματα:

- **Δυσκολία στην ανάγνωση κειμένων.**
- **Πονοκέφαλος μετά από πολύωρη κοντινή εργασία.**
- **Δυσκολία στη χρήση κινητού τηλεφώνου.**
- **Κόπωση των ματιών σε χαμηλό φωτισμό.**

Ο συνηθέστερος τρόπος αντιμετώπισής της είναι η χρήση κοντινών γυαλιών που μας διευκολύνουν στο διάβασμα και στις κοντινές εργασίες. Το μειονέκτημα όμως αυτής της αντιμετώπισης είναι ότι, ο ασθενής έχει εξάρτηση από τα κοντινά γυαλιά του με αποτέλεσμα να έχει πολλή ζευγάρια γυαλιών σε διάφορα μέρη του σπιτιού και του γραφείου για να εξυπηρετείται όσο το δυνατό καλύτερα στις καθημερινές του δραστηριότητες.

Όπως μας ενημέρωσε ο διαπρεπής χειρουργός οφθαλμίατρος Κος Ιωάννης Μάλλιας, η πρεσβυωπία μπορεί να διορθωθεί μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα με τη νέα επαναστατική μέθοδο Kamra-Inlay που κρατάει τον ασθενή μακριά από την εξάρτηση των γυαλιών και την ταλαιπωρία. Πρόκειται για ένα μικροσκοπικό δακτύλιο, ο οποίος στο κέντρο του έχει ένα άνοιγμα διαμέτρου 1,6 χιλιοστών και τοποθετείται μέσα (σε μια τσέπη) στον κερατοειδή χιτώνα στο μη επικρατές μάτι του ασθενούς. Η τσέπη αυτή παρασκευάζεται με τη χρήση του Fempto Second Laser σε λίγα μόνο δευτερόλεπτα. Ο δακτύλιος φέρει 8400 μικροοπές, έτσι ώστε να μην επηρεάζεται η φυσιολογία του κερατοειδούς και να παραμένει ο κερατοειδής υγιής με το πέρασμα του χρόνου.

Σύμφωνα με τον κύριο Μάλλια, όταν ο δακτύλιος τοποθετείται στον κερατοειδή, μπλοκάρει τις μη εστιασμένες ακτίνες του φωτός και επιτρέπει μόνο στις εστιασμένες να φτάσουν στον αμφιβληστροειδή χιτώνα, αυξάνοντας με αυτόν τον τρόπο το βάθος πεδίου. Έτσι ο ασθενής απολαμβάνει ένα μεγαλύτερο εύρος βελτιωμένης όρασης για όλες τις αποστάσεις (κοντά, μακριά, ενδιάμεσες αποστάσεις).



Η τεχνολογία αυτή προσφέρει καλύτερη ποιότητα όρασης από τις τεχνολογίες που στηρίζονται στη δημιουργία πολυεστιακού κερατοειδούς. Η εμφύτευση του δακτυλίου είναι απλή και σύντομη διαδικασία και το μόνο που χρειάζεται είναι η καλή επικέντρωση του δακτυλίου στον οπτικό άξονα του κερατοειδούς.

Τα αποτελέσματα της επέμβασης είναι άριστα, όπως αναφέρουν ασθενείς οι οποίοι έχουν υποβληθεί σε αυτή. Η νέα μέθοδος διόρθωσης της πρεσβυωπίας τους προσφέρει ελευθερία και απόλαυση στις καθημερινές τους δραστηριότητες όπως: την ανάγνωση ενός βιβλίου ή μιας εφημερίδας, τις τιμές του super market, και το menu στο εστιατόριο και την ανάγνωση μηνυμάτων στο κινητό τους τηλέφωνο.

Το Kamra-Inlay δεν γίνεται αντιληπτό με γυμνό μάτι παρά μόνο από τον οφθαλμίατρο με τη χρήση σχισμοειδούς ριχνιάς.

Τα αποτελέσματα στην κοντινή όραση είναι εμφανή από την πρώτη κιόλας μετεγχειρητική ημέρα και η βελτίωση συνεχίζεται σταδιακά μέχρι και 3 μήνες μετά την επέμβαση. Επίσης τα αποτελέσματα της επέμβασης είναι μόνιμα και δεν αλλιώνονται από το πέρασμα του χρόνου. Σε περίπτωση που μετά από χρόνια κάποιος ασθενής εμφανίσει καταρράκτη, η επέμβαση της φακοθρυψίας μπορεί να πραγματοποιηθεί χωρίς να χρειαστεί η αφαίρεση του δακτυλίου Kamra. Όπως μας εξήγησε ο Κος Μάλλιας, προκειμένου κάποιος ασθενής να προχωρήσει στην επέμβαση χρειάζεται να προηγηθεί ένας σχολαστικός προεγχειρητικός έλεγχος που περιλαμβάνει:

τοπογραφία του κερατοειδούς, εκτίμηση της ποιότητας της εικόνας που προβάλλεται στον αμφιβληστροειδή χιτώνα (objective scatter index), καθώς επίσης και εκτίμηση της ποιότητας των δακρύων με ειδικά μηχανήματα.

Η μέθοδος είναι εύκολη αναστρέψιμη στη σπάνια περίπτωση που κάποιος ασθενής παρουσιάζει δυσκολίες προσαρμογής στα νέα οπτικά δεδομένα που προσφέρει ο δακτύλιος Kamra.

## Διόρθωση πρεσβυωπίας με τον ενδο-κερατοειδικό δακτύλιο Kamra

**φαρμακείο**  
**ΜΑΡΙΑ Ν. ΘΕΡΙΟΥ**

**Καθημερινά ανοιχτά**

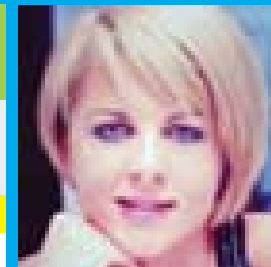
**ΣΥΝΕΧΕΣ ΩΡΑΡΙΟ**  
**8:00-23:00**

**ΕΚΤΟΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ**

**Βιταμίνες • Συμπληρώματα διατροφής • Καλλυντικά**  
**• Ομοιοπαθητικά • Ορθοπαιδικά**  
**• Ανατομικά παπούτσια • Παιδικά • Οδοντιατρικά**  
**• Διαγνωστικά • Προϊόντα μαλλιών**

**Αγίας Παρασκευής 78, Δάσος Χαϊδαρίου**  
**(πλησίον Ιερού Ναού Αγίας Παρασκευής)**

**210 58 21 897**  
email: therioum78@yahoo.com



**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΝΟΥΣΙΑ**  
**ΜΑΙΑ- ΜSC**  
 Υπεύθυνη στο κέντρο φυσικού τοκετού nousias natural birth center.

Μπαμπάδες αυτό το άρθρο απευθύνεται σε εσάς!

Όχι πια sex , μόνο φίλοι μετά την έλευση του μωρού σας;

Κατηγορηματικά ΟΧΙ ... !

Η σύντροφός σας δεν επιθυμεί sex , αλλά μήπως πολύ σημαντικοί λόγοι την αποθαρρύνουν;

Αυτό που γνωρίζω συζητώντας με πολλές γυναίκες είναι ότι "Η Δυσαρέσκεια είναι ένα μέσο αντισύλληψης , ενώ η Ευγυνωμοσύνη προς στον /στη σύντροφό μας είναι μέγα αφροδισιακό".

Γι' αυτό η κατανόηση από την δική σας πλευρά των δυσκολιών που αντιμετωπίζει στην περίοδο της λοχείας είναι αυτό που θα σας βοηθήσει να μην χαλάσει η πολύτιμη σχέση σας !Ας ρίξουμε λοιπόν μια μάτια στους βασικότερους λόγους :

### 1) Εξάντληση

Οι ατελείωτες ώρες θηλασμού και αϋπνίας οδηγούν τις γυναίκες να μην έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το sex..Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε, οι μισές γυναίκες δήλωσαν ότι εάν είχαν έναν ήρεμο ύπνο για λίγες ώρες το σεξουαλικό τους ενδιαφέρον θα ξυπνούσε.. Επίσης οργανικά προβλήματα όπως χαμηλός σίδηρος ή αιματοκρίτης ,ψυχολογικές μεταβολές λόγω των ορμονών και επίσης το τρέξιμο όλη μέρα -εάν υπάρχει και δεύτερο παιδί -φτάνει τις γυναίκες αργά την ημέρα σε πλήρη εξάντληση..

### Πώς μπορείτε να βοηθήσετε ;

Υπάρχουν λύσεις..

Μπορείτε να ζητήσετε τη βοήθεια ενός κοντινού ή οικογενειακού προσώπου..Μπορεί να αναλάβει τις δουλειές του σπιτιού ή να ξεκουράζει αναλαμβάνοντας για λίγες ώρες τη φροντίδα του μωρού ...

Εάν έχετε την οικονομική δυνατότητα προσλάβετε μια βοηθό μητρότητας που θα φροντίζει κάποιες ώρες το μωρό...

Και μην ξεχνάτε, είστε ο πατέρας του , μπορείτε και εσείς να το ηρεμήσετε , να το αλλιάξετε και να το κάνετε μπάνιο . Δοκιμάστε το τουλάχιστον τα Σαββατοκύριακα.Ο "χαζομπαμπάς" είναι ο ομορφότερος ρόλος της ζωής σας.. Απολάυστε τον μαζί με τη σύντροφό σας !

### 2) Επιλόχεια Κατάθλιψη.

Εάν η σύντροφός σας υποφέρει από επιλόχεια κατάθλιψη , αυτό μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή της ,την ψυχική και σωματική της ενέργεια και φυσικά την Libido της (σεξουαλική ορμή) . Δυστυχώς μετά τον τοκετό υποφέρουν πολλές γυναίκες από θλίψη (maternity blues) ή επιλόχεια κατάθλιψη .



## Σεξουαλική δυσλειτουργία των γυναικών μετά τον τοκετό!

### Πώς μπορείτε να βοηθήσετε ;

Εάν η σύντροφός σας πάσχει από κατάθλιψη ή υποψιάζεστε ότι μπορεί να πάσχει , ίσως ήρθε η ώρα να πάρετε κάποια επαγγελματική βοήθεια.

Ρωτήστε επαγγελματία υγείας (μαιευτήρα, μαία, ψυχίατρο ,ψυχολόγο ) και στηρίξτε τη σύντροφό σας σε αυτό το δύσκολο ταξίδι που βιώνει.

### 3) Φοβάται την επώδυνη σεξουαλική επαφή..

Δυστυχώς μια περινεοτομία μπορεί να δώσει στις γυναίκες σωματικό πόνο στην περιοχή . Πολλές εβδομάδες ή ακόμη και μήνες μπορεί η γυναίκα να βιώνει φόβο μην προκαλέσει κάποια βλάβη "εκεί κάτω"...

Επίσης μια άλλη παράμετρος είναι η έντονη ανησυχία για το πως φαίνεται όλη η περιοχή ! Άρα η ψυχολογική επιβάρυνση που έχει και βιώνει η σύντροφός σας μπορεί να την οδηγήσει να "προκαλέσει" τον πόνο κατά την διάρκεια της επαφής σας και κατ' επέκταση να επιφέρει άρνηση για sex..

Μπορεί να σας εκπλήσσει το γεγονός , αλλά έρευνες έχουν δείξει ότι η μητέρες που υποβλήθηκαν σε καισαρική τομή είχαν σε μεγαλύτερο ποσοστό δυσπαρευνία δηλ. επώδυνη σεξουαλική επαφή (40,7%) από εκείνες που βίωσαν κοιλιακό τοκετό (26,2%)ό ( Klein MC , Kaczorowski J, Firoz T, Hubinette M, Jorgensen S, Gauthier P.)

### Πώς μπορείτε να βοηθήσετε ;

Μια καλή ιδέα είναι να της πείτε να το συζητήσει με τη μαία της και να κάνει ειδικές ασκήσεις και μασάζ στην περιοχή του περινέου.. Εκτός από αυτό θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα υπομονετικοί μαζί της. Πείτε της ότι θα είστε έτοιμος όταν αυτή νιώσει έτοιμη. Το sex δεν είναι πάντα κολλητική διείσδυση ..τα χάρδια στο δέρμα που είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος μας, μπορεί να φέρει αγάπη και αρμονία ανάμεσά σας! Όταν αποφασίσετε να έχετε ερωτική επαφή μην ξεχάσετε να χρησιμοποιήσετε ένα λιπαντικό εάν κρίνετε και να μιλάτε για το πως νιώθετε .

### 4) Ο θηλασμός ...

Θα μου πείτε τι σχέση έχει ο θηλασμός με το sex ; Οι ορμόνες που βοηθούν την παραγωγή του γάλατος και εμποδίζουν τις περισσότερες φορές την ωορρηξία είναι ορμόνες που εμποδίζουν και αποδυναμώνουν τη γυναικεία Libido Έτσι η σύντροφός σας μπορεί να έχει κολλητική ξηρότητα και καθόλου όρεξη για sex γιατί η Libido της έχει πάει διακοπές ...!

### Πώς μπορείτε να βοηθήσετε;

Παρακαλώ μην ζητήσετε από τον σύντροφό σας να διακόψει τον θηλασμό για χάρη της σεξουαλικής σας ζωής ! Η λίμπιντο θα επιστρέψει όταν οι ορμόνες επανέλθουν σε φυσιολογικά επίπεδα - αρκετά υψηλά ώστε να ξεκινήσει η ωορρηξία και πάλι η έμμηνος ρύση , Είναι πολύ

σημαντικό να υποστηρίξετε τον θηλασμό γιατί θέτει γερά θεμέλια στην υγεία του μωρού σας για το υπόλοιπο της ζωής του, το προστατεύει από ασθένειες και περιέχει πολλά υπέροχα συστατικά .

Επίσης φροντίστε την κολλητική ξηρότητα με λιπαντικό και δείξτε ΥΠΟΜΟΝΗ! Το αρσενικό διεγείρεται κατά μέσο όρο σε δύο λεπτά ενώ η γυναίκα μπορεί να χρειαστεί και 20 λεπτά ! Ασχοληθείτε με το σώμα της ,μη δείχνοντας ότι σας ενοχλούν τα εναπομείναντα κιλά εγκυμοσύνης πάνω της και αφήστε την διείσδυση για το τέλος .

### 5) Χαμηλή αυτοεκτίμηση !

Κύριοι μου πράγματι... Ακόμη και η Angelina Jolie μπορεί να το πάθει ...! Μετά από μια εγκυμοσύνη και εναπόθεση περιττών κιλών κάθε γυναίκα νιώθει ότι έχει αλλιάξει το σχήμα του σώματός της και σίγουρα δεν νιώθει ιδιαίτερα κοίτακευμένη από αυτό! Πόσο αλλιάστε να νιώθουν "ναζιάρικες"γατούλιες ! Και σε όλα αυτά προστίθενται και τα σχόλια φίλων όπως :Σου έμειναν τελικά κάποια κιλά...Δεν πειράζει είσαι μονούλα τώρα και αυτό είναι το τίμημα..κ.τ.λ.

### Πως μπορείτε να βοηθήσετε;

Το σημαντικό είναι να της λέτε πόσο όμορφη είναι .

Επίσης μην αποφεύγετε να αγγίζετε το σώμα της, να της κάνετε μασάζ ,να ακουμπάτε τρυφερά τα μαλλιά της και να της λέτε με τη γλώσσα του σώματος ότι ακόμα την αγαπάτε όσο και να έχει αλλιάξει ... !

Σημαντικές συμβουλές μπορείτε να λάβετε από τον ομόφυλό σας Jason Julius ,γνωρίζει καλά νομίζω το γυναικείο μυστικό !

### Κλείνοντας θα προσπαθήσω να δώσω κάποια ακόμα Tips :

- 1)Υπομονή στο sex με τη σύντροφό σας γιατί η βιασύνη θα σας απομακρύνει σεξουαλικά
- 2) Δείξτε κατανόηση για το πως μπορεί να νιώθει. Η δυσαρέσκεια απομακρύνει ,το ενδιαφέρον ενθαρρύνει ...
- 3) Τα μωρά σας είναι σπουδαία παιχνιδάκια και σας μυρίζονται όταν πλησιάζετε την αγαπημένη τους μαμά...πάτε εσείς σε αυτά όταν κλάψουν και όχι η σύντροφό σας
- 4) τέλος παρακολουθήστε μαζί σεμινάρια γυναικότητας ώστε να είστε ενήμεροι για τις αλλαγές που θα σας συμβούν στη ζωή σας μετά την έλευση του πολύτιμου μωρού σας ..

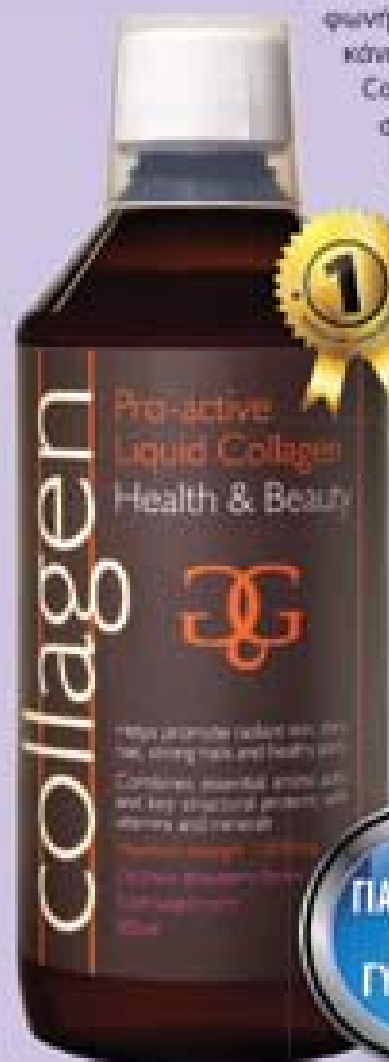
Καλή επιτυχία !

# ΕΛΛΗ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ

“Δεν αποχωρίζομαι ποτέ  
το **Collagen Pro-Active!**”

Είναι νέα, όμορφη και εντυπωσιακή. Η Έλλη Παπαγγελή είναι η νέα μούσα του Collagen Pro-Active και δεν διστάζει να μας πει τους λόγους για τους οποίους το λατρεύει.

**Μ**ε ποιο τρόπο έχει καταφέρει η Έλλη Παπαγγελή να διατηρεί την εντυπωσιακή της εμφάνιση και την υγεία του οργανισμού της; Με το υγρό κολλαγόνο Collagen Pro-Active. Όπως δηλώνει και η ίδια: «Δεν αποχωρίζομαι ποτέ το Collagen Pro-Active! Στο παρελθόν δοκίμασα ένα άλλο κολλαγόνο από φάρι, με υαλουρονικό οξύ, αλλά δεν είδα κανένα αποτέλεσμα. Κανείς δεν μπορεί να διαφωτιστεί ότι η Collagen Power έχει καταφέρει να κάνει την καλύτερη επιλογή κολλαγόνου. Με το Collagen Pro-Active έχω δει μεγάλη διαφορά στο δέρμα, τα μαλλιά και τα νύχια μου. Δεν ξεχνώ ποτέ πριν κοιμηθώ να πίνω ένα σφηνάκι. Είναι το μυστικό της ομορφιάς μου.» Γνωστή από το χώρο της μόδας και της τηλεόρασης, η Έλλη Παπαγγελή είναι η πλέον κατάλληλη επιλογή για ένα προϊόν που αντιπροσωπεύει την υγεία και την ομορφιά, όπως το Collagen Pro-Active. Χάρη σε αυτό, άλλωστε, το εντυπωσιακό μοντέλο δεν έχει πια πόνους στις αρθρώσεις, παράλο που γυμνάζεται καθημερινά και έντονα. Δοκίμασε, λοιπόν, και εσύ το αυθεντικό κολλαγόνο Collagen Pro-Active, το οποίο χωρίς προσμίξεις υαλουρονικού, χονδροϊτίνης, γλυκοσαμίνης ενισχύει τον οργανισμό, τονώνει και αποτελεί την καλύτερη ασπίδα προστασίας για το δέρμα, τα νύχια και τα μαλλιά.



**ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΑΠΟΜΙΜΗΣΕΙΣ!**  
ΤΟ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ ΦΕΡΕΙ  
ΤΗΝ ΕΜΒΛΕΜΑΤΙΚΗ ΣΤΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΗ.



**COLLAGEN POWER**  
www.collagenpower.gr

**ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ**

Απολιμοτική Διεύθυνση για Ελλάδα & Κύπρο: COLLAGEN POWER A.E.

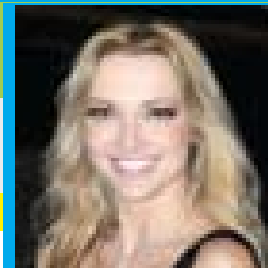
Γραφείο: Ηρώς Κωνσταντινουπόλεως 47-49, Βύρωνα, Τ.Κ. 15231, Τηλ.: 801 300 3100 (στηνή γραμμή) & 213 008 1010, Fax: 211 800 3422, e-mail: info@collagenpower.gr



Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας [www.collagenpower.gr](http://www.collagenpower.gr)



Drink Collagen for Health & Beauty



Διατροφολογική Μονάδα Dietnet  
www.dietnet.gr

**ΜΠΑΛΑΜΟΤΗ Δ. ΧΡΙΣΤΙΝΑ**  
Κλινική Διατροφολόγος  
Διατροφολόγος, MSc  
Αριστούχος Χαροκοπείου  
Πανεπιστημίου Αθηνών  
Μέλος Πανελληνίου  
Συλλόγου Νοσοκομειακών  
Διατροφολόγων

Γραφείο: Λεωφ. Αθηνών  
336 Χαϊδάρη, Τηλ/Φαξ: 210  
5321339, Κίν: 693 2514398



## Διατροφή και διάθεση



Είναι γεγονός ότι το φαγητό είναι συνειφασμένο με τη διάθεση και κατ' επέκταση με την ψυχική μας υγεία με αμφίδρομο τρόπο.

Για παράδειγμα αν έχουμε κακή διάθεση ή κακή ψυχολογία μπορεί να καταφύγουμε στο φαγητό για να αισθανθούμε καλύτερα. Το φαγητό από μόνο του βελτιώνει τη διάθεση διότι εκκρίνονται νευροδιαβαστικές ουσίες στον εγκέφαλο που σχετίζονται με τη διάθεση! Βέβαια όταν συστηματικά καταλήγουμε στο φαγητό αναζητώντας διέξοδο από την κακή μας ψυχολογία ουσιαστικά μπαίνουμε σε ένα φαύλο κύκλο: κακή διάθεση λόγω προβλημάτων υπερβολικό φαγητό, κακή διάθεση λόγω αύξησης βάρους.

Στον αντίποδα όταν είμαστε ευδιάθετοι και πάλη μπορεί να καταλήξουμε σε φαγητό διότι οι περισσότερες καλές μας στιγμές (γιορτή, γάμος, κοινωνικές συνευρέσεις κ.ά.) εμπεριέχουν φαγητό από το οποίο

ενίοτε εξαρτάται και το μέγεθος της ευχαρίστησης!

### ΤΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ

Ποιά είναι όμως εκείνα τα θρεπτικά συστατικά των τροφών που συμβάλλουν στην καλή διάθεση και ψυχολογία; Υπάρχει μία ουσία η τυροσίνη που περιέχεται στο αυγό, στο τυρί, στο κρέας, στα ψάρια και στα θαλασσινά που συμβάλλει στην αύξηση των επιπέδων ντοπαμίνης και επινεφρίνης, δηλαδή δύο ουσιών που βελτιώνουν τη διάθεση.

Επίσης, τα τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες (φρούτα, ρύζι, μακαρόνια, πατάτες) είναι γνωστό ότι βελτιώνουν τη διάθεση λόγω παραγωγής σεροτονίνης στον εγκέφαλο, μίας ουσίας που προκαλεί αίσθημα χαλάρωσης και ηρεμίας. Παρομοίως και η βιταμίνη D που περιέχεται στο γάλα, στο τυρί και στο γιαούρτι καθώς και το φορλικό οξύ που περιέχεται

κυρίως στο σπανάκι, και στο πορτοκάλι συμβάλλουν στην αύξηση των επιπέδων σεροτονίνης. Το ίδιο και η τρυποφάνη που περιέχεται στη σοκολάτα.

Τα ω-3 λιπαρά που περιέχονται σε ψάρια και ξηρούς καρπούς φαίνεται να παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της καλής ψυχικής κατάστασης διότι έχει βρεθεί ότι σε άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη η περιεκτικότητα των κυτταρικών μεμβρανών σε ω-3 είναι χαμηλή!

Ακόμη το σελήνιο που περιέχεται κυρίως σε δημητριακά και στους ηλιόσπορους φαίνεται ότι βοηθά στην αντιμετώπιση κρίσεων άγχους, ενώ το τσάι εκτός του ότι περιέχει αντιοξειδωτικά με μείζονα δράση στον οργανισμό φαίνεται ότι βοηθά στη μείωση των επιπέδων της κορτιζόλης μίας ορμόνης που είναι γνωστή ως ορμόνη του stress.

Τέλος η ήπια κατανάλωση αλκόολ φαίνεται ότι έχει χαλαρωτική δράση και ευεργετική επίδραση στην ανθρώπινη ψυχολογία. Αντίθετα η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να επιφέρει ακριβώς τα αντίθετα αποτελέσματα.

### ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ

- **Καφεΐνη:** σε υπερβολική κατανάλωση μπορεί να προκαλέσει νευρική κατάσταση
- **Αλκοόλ:** μεγάλες ποσότητες μπορεί να εντείνουν το άγχος και να προκαλέσουν διαταραχές στον ύπνο
- **Νικοτίνη:** στην πραγματικότητα αυξάνει τα επίπεδα άγχους

1) Το φαγητό όταν καταναλώνεται σε σωστές ποσότητες από μόνο του βελτιώνει

τη διάθεση (εκκρίνονται νευροδιαβαστικές)

2) Τυροσίνη (αυγό, τυρί, κρέας, ψάρια, θαλασσινά) (συμβάλλει στην αύξηση των επιπέδων ντοπαμίνης και επινεφρίνης)

3) Υδατάνθρακες (φρούτα, ρύζι, μακαρόνια, πατάτες) (κατά τη διάσπασή τους παράγεται σεροτονίνη αίσθημα χαλάρωσης και ηρεμίας)

4) Βιταμίνη D (γάλα, τυρί, γιαούρτι) (συμβάλλει στην αύξηση των επιπέδων σεροτονίνης)

5) ω-3 λιπαρά (ψάρια, καρύδια) (χαμηλή περιεκτικότητα στις κυτταρικές μεμβράνες ατόμων που πάσχουν από κατάθλιψη)

6) Φορλικό οξύ (σπανάκι, πορτοκάλι, μπανάνα) (σε έλλειψη προκαλείται μείωση των επιπέδων σεροτονίνης)

7) Τρυποφάνη (σοκολάτα) (μεταβολίζεται σε νιασίνη και σεροτονίνη)

8) Σελήνιο (Δημητριακά, ηλιόσποροι) βοηθά στην αντιμετώπιση κρίσεων άγχους

9) Τσάι (μείωση των επιπέδων κορτιζόλης με κατανάλωση 4 φλι/ημέρα για 6 εβδομάδες)

10) Αλκοόλ σε μικρή ποσότητα (έως 1 ποτήρι κρασί για τις γυναίκες και έως 2 ποτήρια για τους άρρενες).



### Α.Φ. ΤΣΕΚΑΣ MD

ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΥΡΟΛΟΓΟΣ

ΑΝΔΡΟΛΟΓΙΑ – ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΟΥΡΟΛΟΓΙΑ  
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ «ΣΩΤΗΡ»  
ΜΕΛΟΣ EUROPEAN ASSOCIATION OF UROLOGY (EAU) ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ

Ιατρείο: Φαβιέρου 15, Χαϊδάρη • Τηλ. & Fax: 2105812166 • Κινητό: 6977048507  
Κλινική: Πευκών 9-11, Ν. Ηράκλειο • Τηλ.: 210 2826003 • E-mail: cekalb@gmail.com

### ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΝΕΦΡΩΝ – ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΕΩΣ - ΠΡΟΣΤΑΤΗ – ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ - ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ - ΑΝΔΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΚΥΣΤΕΟΣΚΟΠΗΣΕΙΣ - ΟΥΡΗΤΗΡΟΣΚΟΠΗΣΕΙΣ - ΟΥΡΟΡΟΜΕΤΡΗΣΕΙΣ - ΥΠΕΡΗΧΟΣ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ -ΔΙΟΡΘΙΚΟ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ - ΒΙΟΨΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΤΗ



## World Psychiatric Association Thematic Conference on Intersectional Collaboration

## 5th European Congress of the International Neuropsychiatric Association

# 2nd Interdisciplinary Congress "Psychiatry and Related Sciences"

October 30 - November 2, 2014  
Divani Caravel Hotel, Athens, Greece

Στόχος του Συνεδρίου, το οποίο απευθύνεται σε Ψυχιάτρους, Ψυχολόγους και άλλους ενδιαφερόμενους για την Ψυχική Υγεία αποτελεί:

- Η κάλυψη ενός ευρύτατου φάσματος γνωστικών αντικειμένων σχετιζομένων προς την Ψυχιατρική και όλους τους συναφείς προς αυτήν κλάδους.
- Η αλληλοενημέρωση των συναδέλφων ως προς τις σύγχρονες εξελίξεις των επί μέρους επιστημονικών κλάδων, τις οποίες δεν έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν στις μάλλον περιορισμένες θεματικές εμβέλεις συνήθεις συναντήσεις καθενός κλάδου.
- Η παρουσίαση σε διεθνές ακροατήριο της σημαντικότητας συμβολής των Ελλήνων συναδέλφων στην πρόοδο των σχετιζομένων προς την Ψυχική Υγεία επιτεύξεων.
- Η παροχή ευκαιρίας προς τους Έλληνες συναδέλφους να δημοσιεύσουν σε τόμο πρακτικών που θα εκδοθεί στα Αγγλικά υπό την αιγίδα της WPA την πλήρη εργασία την οποία θα παρουσιάσουν στο συνέδριο υπό οποιαδήποτε μορφή (συμμετοχή σε συμπόσιο, ελεύθερη / ανεπιτημένη ανακοίνωση κ.α.).

Για την λεπτομερή ενημέρωσή σας ως προς την δυνατότητα συμμετοχής σας στο Συνέδριο μπορείτε να επισκεφθείτε τον δικτυακό τόπο

[www.psych-relatedsciences.org](http://www.psych-relatedsciences.org)

Με θερμούςαιρετισμούς  
Καθ. Κώστας Σολδάτος  
Πρόεδρος ΕΛΕΠΨΥΣΕΠ

Co-sponsoring Organization:



World Federation of Societies of Biological Psychiatry

Supporting Organizations:



World Association for Psychosocial Rehabilitation



International Psychoanalytical Association



European Family Therapy Association



Γραμματεία Οργάνωσης:  
**ERASMUS S.A.**  
Κολοφώνιτος 1 & Ευφύλης, 161 21 Αθήνα  
Τηλ: 210 7414700  
e-mail: info@psych-relatedsciences.org  
Website: www.erasmus.gr

Χορηγός Επικοινωνίας



[www.psych.relatedsciences.org](http://www.psych.relatedsciences.org)

Η κατάθλιψη δεν εκφράζεται μόνο με την παρατεταμένη έλλειψη διάθεσης και την επίμονη ροπή προς τον εγκλεισμό στο σπίτι. Η κατάθλιψη έχει πλήθος ψυχοσωματικών συμπτωμάτων, που οι περισσότεροι δυσκολεύονται να συνδέσουν ευθέως με την κατάθλιψη και αυτό μπορεί να κάνει μόνο χειρότερη την κατάσταση καθώς καθυστερεί τη διάγνωση και κατ' επέκταση και τη θεραπεία.

Η κατάθλιψη επηρεάζει τη ζωή του ατόμου στο σύνολό της, ενώ τα συμπτώματα, αν και είναι κατά γενική ομολογία γνωστά και δεδομένα, δεν είναι σπάνιο ο ασθενής και ο κύκλος του να εθελοτυφλούν σε αυτά και να φτάνει η κατάσταση σε προχωρημένο στάδιο και έχοντας αφεθεί το άτομο τελείως σε αυτή την ψυχοφθόρα συνθήκη. Ενημερωθείτε σωστά για τα ψυχοσωματικά, και μη, συμπτώματα της κατάθλιψης και εξοικειωθείτε με την ασθένεια, ώστε όλο και λιγότερα να είναι τα κρούσματά της.

### 1. Πονάτε

Η κατάθλιψη και ο πόνος διανύουν τα ίδια νευροδιαβιβαστικά μονοπάτια στον εγκέφαλο, γι' αυτό και το 75% των καταθλιπτικών υποφέρουν από επαναλαμβανόμενες ή χρόνιες κρίσεις πόνου. Έρευνα που δημοσιεύτηκε σε καναδικό επιστημονικό περιοδικό, έδειξε πως όσοι πάσχουν από κατάθλιψη, έχουν τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν έντονο πόνο σε αυχένα και πλάτη. Οι στομαχόπονοι και οι πονοκέφαλοι, είναι και αυτοί πιθανές καταστάσεις, ενώ στο ίδιο πλαίσιο εντάσσεται και η ελαχιστοποιημένη αντοχή στον πόνο που παρατηρείται στους καταθλιπτικούς ασθενείς.

### 2. Έχετε πάρει κιλά

Είτε επειδή δεν έχετε τη διάθεση να μαγειρέψετε κάτι υγιεινό, είτε νιώθετε πως μια ολόκληρη τούρτα θα σας απαλύνει από τις αρνητικές σκέψεις, το αποτέλεσμα είναι ίδιο και στις δυο περιπτώσεις και καταλήγει σε παραπανάσια κιλά. Πέρα δε, από την αύξηση του βάρους, μια τέτοια προσέγγιση δεν προσφέρει τίποτα απολύτως στην αντιμετώπιση του προβλήματος, ενώ αντίθετα, κάνει ακόμα πιο δυσβάσταχτη την κατάσταση εμπλοπυτώντας τη με ενοχές και τύψεις για την ακατάσχετη λαιμαργία.

Επιπλέον, η κατάθλιψη δεν βοηθάει στις προσπάθειες απώλειας βάρους, ενώ

## Τα ποικίλα συμπτώματα της κατάθλιψης



υπάρχει και η άλλη πλευρά του νομίματος που οδηγεί σε απότομη απώλεια κιλών, καθώς σε πολλές περιπτώσεις η κατάθλιψη μειώνει, παρά αυξάνει, την όρεξη.

### 3. Δεν έχετε πολύ υπομονή

Αν με το παραμικρό χάνετε την υπομονή σας και η καθημερινή σας διάθεση κυμαίνεται από γκρίνια μέχρι δυσθυμία, τότε είναι πιθανό να έχετε κατάθλιψη. Έρευνα του 2013, έδειξε πως το 54% των πασχόντων από κατάθλιψη ένιωθαν συχνά αισθήματα εκθρικότητας, ήταν εριστικοί και νευρικοί και είχαν διάθεση για γκρίνια, χωρίς ουσιαστικό λόγο. Όταν οι σκέψεις ενός είναι ήδη αρνητικές, δεν είναι καθόλου δύσκολο να μετατραπούν σε όλα τα παραπάνω αισθήματα, δεδομένου ότι όλα αυτά συνδέονται περισσότερο μεταξύ τους παρά με τη διάθεση ηρεμίας και γαλήνης, που θα επιδίωκε ένα υγιές άτομο.

### 4. Δεν νιώθετε τίποτα

Οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται ένα κίνητρο για να σηκωθούν από το κρεβάτι το πρωί, είτε αυτό είναι η δουλειά, είτε μια βόλτα με ένα φίλο στο τέλος της ημέρας, είτε ακόμα το πρωινό γεύμα. Όσοι πάσχουν από κατάθλιψη δεν έχουν κανένα τέτοιο κίνητρο και τίποτα δεν μοιάζει ικανό και αρκετά δυνατό για να γλιόσουν ή ακόμα και να κλάψουν.

Το συναισθηματικό μούδιασμα είναι σύνηθες χαρακτηριστικό όσων πάσχουν από κατάθλιψη και καταφέρνει να τους απομακρύνει ακόμα περισσότερο από τα άτομα που αγαπούν και που, υπό άλλες συνθήκες θα έβρισκαν σε αυτά στήριξη και παρηγοριά.

### 5. Πίνετε λίγο παραπάνω

Το 1/3 των ατόμων, που πάσχουν από κατάθλιψη, έχουν πρόβλημα αλκοολισμού και ενώ ξεκινούν με το πρώτο ποτήρι της ημέρας για να χαλαρώσουν, το δεύτερο και το τρίτο ποτηράκι έχουν αντίθετες επιδράσεις και ενεργοποιούν αρνητικές σκέψεις και αισθήματα, όπως είναι η ανησυχία, η επιθετικότητα και η μελαγχολία. Τέλος, μη συγχέετε τον αλκοολισμό μονάχα με ακραίες καταστάσεις, καθώς ακόμα και η απλή κατανάλωση πέραν του ενός ποτηριού την ημέρα, για τις γυναίκες, και δυο για τους άντρες, δείχνει μια τάση «ευαισθησίας» απέναντι στο αλκοόλ.

### 6. Είστε συνεχώς στο διαδίκτυο

Είτε είστε κολλημένοι σε κοινωνικά δίκτυα, είτε βάζετε στοιχήματα, είτε αγοράζετε πράγματα από το ίντερνετ, το κάνετε στην υπερβολή του και χωρίς διάλειμμα και μοιάζει να περνάτε περισσότερο χρόνο εκεί παρά ζώντας πραγματικά. Εάν, λοιπόν, η ζωή σας είναι περισσότερο εικονική, παρά αληθινή,

τότε είναι πολύ πιθανό να είστε καταθλιπτικοί σε ένα βαθμό, καθώς είναι πιθανό να καταλήγετε στον εικονικό κόσμο για να ξεφύγετε από τις σκέψεις και την ρεαλιστική καθημερινότητα που δεν είναι τόσο ευχάριστη και ελεγχόμενη. Τέλος, αν και η κατάθλιψη είναι κάτι διαφορετικό από τον εθισμό στο διαδίκτυο, συχνά αυτές οι δυο παθήσεις, σχετίζονται και συνδέονται μεταξύ τους.

### 7. Ονειροπολείτε

Αν και η ονειροπόληση μέσα στη μέρα μπορεί να βοηθήσει στη λύση προβλημάτων και τη διέξοδο από δυσάρεστες καταστάσεις, οι επιστήμονες ισχυρίζονται πως είμαστε πιο ευτυχισμένοι, όταν οι σκέψεις μας εστιάζουν στο παρόν και δεν ονειροβατούν σε φαντασιώσεις. Εάν, μάλιστα, εξαιρέσουμε τη βοήθεια που προσφέρει η ονειροπόληση στη λύση ενός προβλήματος, οι συνεχείς φαντασιώσεις ενός άπιαστου κόσμου συχνά προκαλούν αμηχανία, νευρικότητα και δυστυχία.

### 8. Είστε αναποφάσιστοι

Σύμφωνα με τους ερευνητές του Πανεπιστημίου της Columbia, καθούμαστε να πάρουμε γύρω στις 70 αποφάσεις την ημέρα, από τις πιο απλές όπως είναι το τι θα φάμε για πρωινό μέχρι πιο σύνθετες σε επαγγελματικό ή προσωπικό επίπεδο. Όταν αντιμετωπίζετε κάθε τέτοια -μικρής σημασίας- απόφαση σαν κάτι το δύσκολο και περισσότερο σαν εμπόδιο, παρά σαν λύση, τότε είναι πιθανό να έχετε κατάθλιψη και να δυσκολεύει αυτή τη ζωή σας και όχι τα συνεχή διλήμματα που μοιάζουν να παρουσιάζονται στο δρόμο σας.

### 9. Δεν περιποιείστε τον εαυτό σας

Ακόμα και αν η μόνη φροντίδα που παρείχατε στον εαυτό σας ήταν η ελάχιστη, όπως το να βουρτσίζετε τα μαλλιά σας κάθε βράδυ πριν κοιμηθείτε, η κατάθλιψη σας οδηγεί να κόψετε και αυτή τη συνήθεια. Παύετε να πλένετε τα δόντια σας και το πρόσωπό σας και δεν φροντίζετε για την εικόνα και τη φυσική σας κατάσταση, όταν νιώθετε πως δεν έχετε κανένα λόγο να το κάνετε αυτό, όταν έχετε, δηλαδή, βυθιστεί στην κατάθλιψη. Αλλήλωστε, η εικόνα που βγάζουμε προς τα έξω είναι αυτό που συνήθως συμβαίνει μέσα μας και όταν το «έξω» δεν μοιάζει καλό, τότε ούτε και το μέσα είναι.



Κι αυτό συμβαίνει όταν είναι πλέον επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι:

- Παιδιά ηλικίας 7-8 που θηλάσαν τουλάχιστον για 6 μήνες εμφάνισαν 10 βαθμούς υψηλότερο IQ από αντίστοιχα που δε θηλάσαν.
- Παιδιά που θηλάζουν για 1 χρόνο εμφανίζουν κατά 50% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη, καθώς και κατά 10 φορές μικρότερη πιθανότητα να εισαχθούν στο νοσοκομείο κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής τους.
- Παιδιά που θηλάσαν έστω και για 1 μήνα εμφανίζουν 21% χαμηλότερο κίνδυνο για εμφάνιση θρομβοκυτταραιμίας.
- Ανάμεσα σε παιδιά που θηλάσαν και σε άλλα που δεν θηλάσαν, παρατηρήθηκε μειωμένη εμφάνιση λοιμώξεων του αναπνευστικού, ωτίτιδων, γαστρεντερίτιδων, νεκρωτικής εντεροκολίτιδας και διαφόρων τύπων αλλεργιών.
- Παιδιά που θηλάζουν έχει βρεθεί ότι εμφανίζουν στο μέλλον μειωμένο κίνδυνο για εκδήλωση παχυσαρκίας, στεφανιαίας νόσου και της νόσου του Crohn.

Το σημαντικότερο όμως είναι το γεγονός ότι το παιδί που θηλάζει, ακουμπάει και δέχεται το χάδι και τη μυρωδιά της μητέρας του, την κοιτάει στα μάτια και ακούει τους χτύπους της καρδιάς της. Μέσα από το θηλασμό δημιουργείται ένας ισχυρός δεσμός ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί, συμβάλλοντας στη δημιουργία αρμονικής σχέσης μεταξύ τους, στην ύπαρξη ψυχικής υγείας και στη διαμόρφωση υγιούς προσωπικότητας του παιδιού.

## Η σύσταση του μητρικού γάλακτος

Με δεδομένο λοιπόν το γεγονός ότι το μητρικό γάλα είναι η τροφή που η ίδια η φύση έχει επιλέξει για το νεογνό, αποτελεί αναμφισβήτητη την καλύτερη τροφή στο ξεκίνημα της ζωής του. Η σύσταση του μητρικού γάλακτος είναι τέτοια ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες του νεογέννητου σε ενέργεια και σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, χωρίς ταυτόχρονα να επιβαρύνεται ο οργανισμός του. Αναλύοντας τη σύσταση του μητρικού γάλακτος παρατηρεί κανείς πως ενώ προσφέρει 750 θερμίδες ανά λίτρο, όπως ακριβώς και το αγελαδινό, η αναλογία των κύριων θρεπτικών του συστατικών (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη) διαφέρει κατά πολύ συγκριτικά με άλλα γάλατα, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό για την πέψη και την απορρόφηση της τροφής από το νεογνό. Έτσι, το μητρικό γάλα υπερέχει σημαντικά όσον αφορά την ποιοτική του σύσταση σε:

1. *Πρωτεΐνες, γεγονός που το κάνει πολύ πιο εύπεπτο, βοηθώντας παράλληλα την καλύτερη ωρίμανση του γαστρεντερικού του συστήματος. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να*

*σημειωθεί ότι στο μητρικό γάλα περιέχονται σημαντικότεροι αμυντικοί παράγοντες και αντισώματα, οι οποίοι παρέχουν σημαντική άμυνα έναντι σε πολλές λοιμώξεις και παθολογικούς οργανισμούς.*

2. *Λιπίδια, ιδιαίτερα σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα.*

3. *Υδατάνθρακες, ιδιαίτερα σε λακτόζη, η οποία προάγει την καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών και την προστασία και ωρίμανση του ανώριμου ακόμη γαστρεντερικού συστήματος του νεογνού.*

4. *Βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπου σε γενικές γραμμές παρέχει επαρκείς ποσότητες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Ακόμη, αποτελεί σημαντική πηγή βιταμίνης Ε για το παιδί, αλλά κυρίως βιταμίνης D. Την ίδια στιγμή που το αγελαδινό γάλα συνήθως εμπλουτίζεται τεχνητά με βιταμίνη D, καθώς η περιεκτικότητά του σε αυτή τη βιταμίνη δεν είναι επαρκής για τις ανάγκες του νεογνού. Η περιεκτικότητα και των δύο γαλάτων σε σίδηρο είναι σχετικά χαμηλή. Η απορρόφηση όμως σιδήρου από το νεογέννητο είναι 49% από το μητρικό και λιγότερο από 1% από το αγελαδινό γάλα. Το ίδιο συμβαίνει και με τη βιοδιαθεσιμότητα σε ψευδάργυρο που είναι υψηλότερη στο μητρικό γάλα, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό αφού ο ψευδάργυρος συμβάλλει στην ανάπτυξη του ανοσοποιητικού συστήματος του μωρού.*

Το μητρικό όμως γάλα, εκτός από την ιδανική σύστασή του, όπου υπερτερεί συγκριτικά σε σχέση με όλες τις γνωστές φόρμουλες γάλακτος που κυκλοφορούν στην αγορά, προσφέρει προστασία στο νεογνό από διάφορες αλλεργίες και ταυτόχρονα δημιουργεί στενούς δεσμούς ανάμεσα στο μωρό που θηλάζει και στη μητέρα. Η σύσταση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και των Παιδιατρικών Εταιριών ανά τον κόσμο περιλαμβάνει αποκλειστικό θηλασμό κατά το 1ο εξάμηνο της ζωής του βρέφους και τουλάχιστον μέχρι το 2ο έτος μεικτή διατροφή (μητρικό γάλα + άλλη τροφή). Είναι λοιπόν αναγκαίο να καταβληθούν προσπάθειες για την προώθηση του μητρικού θηλασμού. Πολλοί είναι εκείνοι που υποστηρίζουν ότι το μητρικό γάλα αποτελεί το πολυτιμότερο αγαθό που προσφέρεται από τη μητέρα τους πρώτους μήνες της ζωής του παιδιού. Μια υποχρέωση της μητέρας απέναντι στο παιδί της και ένα αναφαίρετο δικαίωμα του ίδιου του παιδιού. Είναι λοιπόν επιτακτική η ανάγκη να συνειδητοποιήσουν οι νέες μητέρες την τεράστια αξία που έχει το μητρικό γάλα για το νεογνό και να μην στερήσουν από το παιδί τους τα πολλά και σημαντικότερα οφέλη για την υγεία και την ανάπτυξή του.

Πηγή: [www.babyzone.gr](http://www.babyzone.gr)



## Η τεράστια αξία του μητρικού γάλακτος

Σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO) και της UNICEF στις μέρες μας υπάρχει μια σημαντική μείωση του ποσοστού των γυναικών που θηλάζουν. 1.5 εκατομμύρια μωρά σε όλο τον κόσμο πεθαίνουν ετησίως επειδή δε θηλάσαν, δηλαδή από κάποιο πρόβλημα που θα μπορούσε να αποφευχθεί αν είχαν θηλάσει.



## Εναρξη Πέμπτη 30 Οκτώβρη



- ΑΝΟΙΚΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ
- ΚΗΠΟΣ - ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ
- ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΔΕΞΙΩΣΕΩΝ
- PARKING

ΔΟΥΚΙΣΣΗΣ ΠΛΑΚΕΝΤΙΑΣ 34, ΧΑΛΑΝΔΡΙ (300 μέτρα από σταθμό μετρό ΧΑΛΑΝΔΡΙ)  
Τηλ.: 210 6840698 • Fax : 210 6850629 [WWW.OCHRISTOS.GR](http://WWW.OCHRISTOS.GR)



## Έχει κάποια σχέση η διατροφή με τη γονιμότητα, και αν ναι, αυτή περιορίζεται στη γυναίκα ή αφορά και τον άνδρα;

Συνήθως μία γυναίκα ενδιαφέρεται για τη διατροφή της αφού μείνει έγκυος στην προσπάθειά της να μην αυξήσει υπερβολικά το βάρος της αλλιώς και για να θρέφεται καλά και υγιεινά η ίδια και το μωρό της.

**Τι γίνεται όμως με αυτές που προσπαθούν να συλλάβουν; Έχει κάποια σχέση η διατροφή με τη γονιμότητα, και αν ναι, αυτή περιορίζεται μόνο στη γυναίκα ή αφορά και στον άνδρα;**

Σχετικές μελέτες έχουν αρχίσει ήδη από τη δεκαετία του 1970 σε Ιταλία και Αμερική και φαίνεται πως η καλή φυσική υγεία συμβάλλει στην αύξηση της γονιμότητας ενώ η κακή ποιότητας διατροφή μειώνει τη γονιμότητα καθ' όλη υγιών ατόμων!

Είναι σαφές ότι η σωστή και ισορροπημένη διατροφή παρέχει όλα εκείνα τα συστατικά που είναι απαραίτητα στον οργανισμό όπως πολυτίμητες πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα και αντισυμβαλλόμενα για να δεσμευτούν οι ελεύθερες ρίζες και συνήθως πρέπει να συνοδεύεται από αυξημένη λήψη νερού.

Παράλληλα τόσο η γυναίκα όσο και ο άνδρας θα πρέπει να περιορίσει κάποιες ουσίες στη διατροφή του ή να εντάξει κάποιες άλλες, όπως:

- Την κατανάλωση τουλάχιστον μίας μερίδας πλήρων σε λιπαρά γαλακτοκομικών την ημέρα, τα οποία αποτελούν πηγή ασβεστίου, απαραίτητο για την υγεία του αναπαραγωγικού συστήματος
- Τη μείωση trans υδρογονωμένων λιπαρών (σκληρές μαργαρίνες, ζωικά λίπη και κακής ποιότητας έλαια) και αύξηση των φυτικών λιπαρών
- Τη μείωση της κατανάλωσης πολύ επεξεργασμένων δημητριακών και άηλων αμυλών τροφών, καθώς και ζάχαρης, ιδιαίτερα σε γυναίκες με Σύνδρομο Πολυκυστικών Ωοθηκών
- Τη μείωση του καπνίσματος καθώς και της κατανάλωσης καφεΐνης και αλκοόλ, αφού η

υπερκατανάλωσή τους μειώνει τη γονιμότητα. Αντίθετα, η μέτρια κατανάλωση κρασιού φαίνεται ότι λειτουργεί ευεργετικά.

- Σε έρευνες φάνηκε ότι τα υπογόνιμα ζευγάρια είχαν μεγαλύτερες συγκεντρώσεις υδραργύρου στο αίμα, που αποτελεί περιβαλλοντικό ρυπογόνο. Γι' αυτό πρέπει να αποφεύγονται μεγάλα ψάρια, όπως ο ξιφίας, το φαγκρί, ο τόνος και ο καρχαρίας που έχουν υψηλά ποσοστά υδραργύρου.

- Ο ψευδάργυρος και το σελήνιο είναι απαραίτητα για την κινητικότητα των σπερματοζωαρίων και για την ικανότητά τους να διεισδύσουν στο ωάριο ώστε να επιτευχθεί η κύηση. Έτσι, πρέπει να αυξηθεί η κατανάλωση θαλασσινών, άπαχου κόκκινου κρέατος και τα τρόφιμα ολικής αλέσεως που αποτελούν καλές πηγές ψευδαργύρου, όπως και οι ξηροί καρποί που περιέχουν σελήνιο.

- Επίσης θα ήταν καλό οι γυναίκες να λαμβάνουν συμπληρώματα φυλλικού οξέος μετά από συνεννόηση με το γυναικολόγο τους, ενώ εάν είναι χορτοφάγοι είναι πιθανό να χρειάζονται συμπλήρωμα βιταμίνης B12.

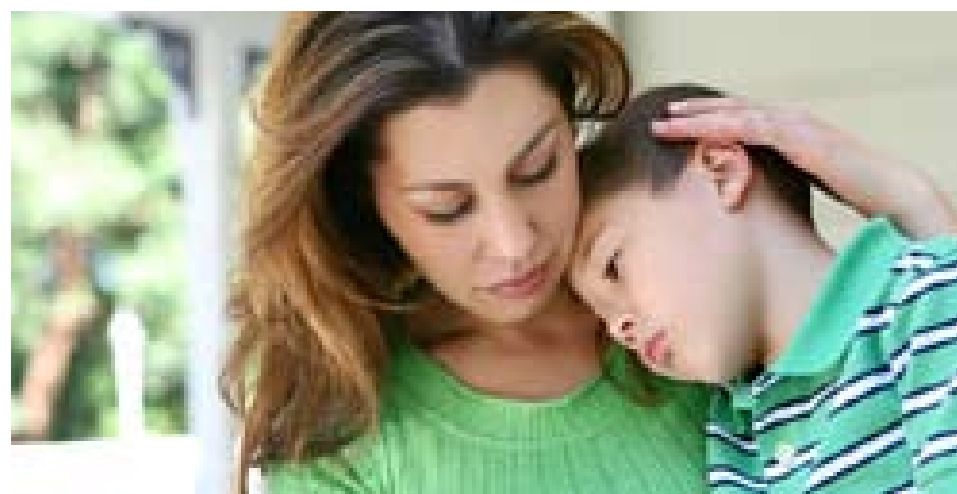
Και βέβαια δεν πρέπει να ξεχνάμε το σωματικό βάρος. Γυναίκες με σωματικό βάρος χαμηλότερο από το φυσιολογικό έχουν λιγότερες πιθανότητες να συλλάβουν. Αντίστοιχα, υπέρβαρες γυναίκες μπορεί να είναι υπογόνιμες καθώς μεταβάλλεται η αναλογία οιστρογόνων-τεστοστερόνης (λόγω του αυξημένου σωματικού βάρους) και αυξάνεται η αντίσταση στην ινσουλίνη, ευνοώντας την εμφάνιση του Συνδρόμου των Πολυκυστικών Ωοθηκών και άλλων ενδοκρινικών ανωμαλιών.

*Δρ. Βασίλειος Αθανασίου  
Μαιευτήρας - Χειρουργός Γυναικολόγος, MD, Ph.D.  
Επιστημονικός Διευθυντής του Κέντρου Εξωσωματικής Αθηνών*

## Η ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων στην εποχή της κρίσης

Οι νέες συνθήκες (οικονομικές, κοινωνικές) που βιώνει η χώρα μας την τελευταία 5ετία φαίνεται να έχουν αυξήσει τις ανάγκες ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων (ΨΥΠΕ) και των οικογενειών τους καθώς και την ανάγκη παροχής υπηρεσιών στο δημόσιο τομέα.

Η αγωνία είναι μεγάλη για όλους τους νέους και κυρίως εκείνους με προβλήματα ψυχικής υγείας (10-20% συνόλου). Η φτώχεια, και κυρίως οι ανισότητες, σχετίζονται με προβλήματα ψυχικής υγείας στα παιδιά (αν και η ψυχική ανθεκτικότητα κάθε παιδιού είναι διαφορετική) και αργότερα στην ενήλικη ζωή τους με προβλήματα υγείας όπως π.χ. χρήση ουσιών, βία,



μικρότερη εκπαιδευτική πρόοδο, κακή αναπαραγωγική και σεξουαλική ζωή. Και αντιστρόφως όμως, τα προβλήματα ψυχικής υγείας έχουν σημαντικές οικονομικές επιπτώσεις σε πολλούς τομείς όπως στην εργασία (κυρίως με τη μορφή της απώλειας παραγωγικότητας), εκπαίδευση, υγεία, πρόνοια και δικαιοσύνη (συνολικό ετήσιο κόστος παιδοψυχιατρικών διαταραχών στην Ευρώπη 21 δισ. Ευρώ).

Η ΨΥΠΕ στη χώρα μας δεν αποτέλεσε ποτέ προτεραιότητα, παρά την ανάπτυξη πολλών, αν και όχι αρκετών, υπηρεσιών τις τελευταίες τρεις περίπου δεκαετίες. Δεν έχει ακόμα πραγματοποιηθεί καταγραφή των αναγκών με βάση μια πανελλήνια επιδημιολογική μελέτη, όπως έγινε για τους ενήλικες, ενώ η ακαδημαϊκή Παιδοψυχιατρική, που αριθμεί μόλις 10 μέλη ΔΕΠ σε όλη τη χώρα, είχε ακόμα μικρότερη ανάπτυξη.

Τα τελευταία επίσης χρόνια παρακολουθούμε την προοδευτική συρρίκνωση ΜΚΟ με πλούσιο και αξιόλογο έργο, όπως π.χ. η ΕΨΥΠΕ που βρίσκεται στα πρόθυρα αναστολής της λειτουργίας της, αν δεν υποστηριχθεί οικονομικά. Την ίδια περίοδο, ένας ολοένα αυξανόμενος

αριθμός παιδιών που απομακρύνονται με εισαγγελική εντολή από τις οικογένειές τους καταφθάνουν στο Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία» (λιγότερα των 20 ετησίως πριν από το 2010, 81 την περίοδο 2010-11, 92 την περίοδο 2011-12, 141 την περίοδο 2012-13 και 157 την περίοδο 2013-14!), κυρίως για λόγους κοινωνικοοικονομικούς. Από αυτά μόλις το 30% αυτών επιστρέφουν στις οικογένειές τους. Άραγε θα ξαναζήσουμε τις εποχές των ιδρυμάτων για τα παιδιά μας και μάλιστα τα υγιή;

Σε όλη τις μονάδες της Κλινικής αυξήθηκε η προσέλευση οικογενειών που δεν βρίσκουν ανταπόκριση από άλλες υπηρεσίες, ενώ ο όγκος εργασίας βαίνει συνεχώς αυξανόμενος για το ολοένα μειούμενο, λόγω συνταξιοδοτήσεων, προσωπικό (ιατρικό, νοσηλευτικό, διοικητικό) του Νοσοκομείου που ήδη εμφανίζει σημεία επαγγελματικής κόπωσης.

Μία άλλη πολύ σοβαρή επίπτωση της κρίσης είναι ότι πολλές οικογένειες έχουν μειώσει ή ακόμα και διακόψει τις θεραπείες των παιδιών τους ακόμα και για σοβαρά προβλήματα (π.χ. αυτισμός), ενώ ταυτόχρονα έχουν μειωθεί οι

παροχές από τα ασφαλιστικά ταμεία για θεραπείες και επιδόματα.

Επειδή λοιπόν οι διαθέσιμοι πόροι για την ΨΥΠΕ περιορίζονται συγκριτικά με τις ανάγκες και απαιτήσεις του πληθυσμού, χρειάζεται να γίνουν επιλογές στη χρήση τους. Πιστεύουμε πως είναι ανάγκη να επενδύσουμε στην πρόληψη και προαγωγή της ΨΥΠΕ, που αποτρέπει και οικονομικά συμφέρουσα λύση, με συγκεκριμένα προγράμματα μοντέλα, όπως αυτά που υλοποιούνται στην Πανεπιστημιακή Παιδοψυχιατρική Κλινική σε ευάλωτους πληθυσμούς παιδιών και οικογενειών (π.χ. παιδιά γονέων με κατάθλιψη, παιδιά με προβλήματα διαγωγής). Τα προγράμματα αυτά στοχεύουν κυρίως στη βελτίωση της άσκησης του γονικού ρόλου και του δεσμού γονέα-παιδιού, τη μείωση του κινδύνου κακομεταχείρισης των παιδιών, καθώς και την αποτροπή σοβαρών αντικοινωνικών συμπεριφορών στο μέλλον.

Οι υπηρεσίες ΨΥΠΕ είναι ανάγκη να υποστηριχθούν, να προσαρμόσουν τις λειτουργίες τους και να δώσουν περισσότερο χρόνο στη θεραπεία και την πρόληψη. Τέλος, δεν θα πρέπει να καταργηθεί η Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας του

Υπουργείου Υγείας, αλλά να υποστηριχθεί η Υφυπουργός Υγείας στις προσπάθειές της.

Από τη μελέτη της οικονομικής κρίσης στη Φινλανδία τη δεκαετία του '90, γνωρίζουμε πως ο φόβος των γονέων για πιθανή ανεργία δρούσε απειλητικά (περισσότερο από την ίδια την ανεργία!) για την ψυχική ισορροπία των παιδιών τους, ενώ εκείνο που προστάτευε τα παιδιά ήταν η ενεργός συμμετοχή τους στις οικογενειακές δραστηριότητες.

Η περίοδος της λιτότητας που ζούμε σήμερα είναι ακριβώς η πιο ακατάλληλη περίοδος για περικοπές στην ψυχική υγεία, αφού οι συνέπειες των βραχυπρόθεσμων περικοπών είναι πιθανό ότι θα αποδειχθούν οδυνηρές μακροπρόθεσμα. Η επένδυση στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των παιδιών μας είναι σίγουρα μια επένδυση για το παρόν και το μέλλον της χώρας.

**ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΚΟΛΑΪΤΗΣ**  
Αναπλ. Καθηγητής Παιδοψυχιατρικής  
Διευθυντής Παιδοψυχιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών  
Νοσοκομείο Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

Το ρόφημα αμυγδάλου, για όσους δεν το γνωρίζετε, είναι ένα κρεμώδες ρόφημα με υπέροχη μοναδική γεύση, το οποίο καταναλώνεται εδώ και εκατοντάδες χρόνια. Παρασκευάζεται αναμιγνύοντας αλεσμένα αμύγδαλα με νερό και κάποιο γλυκαντικό. Ωστόσο, φαίνεται να είναι γνωστό σε όσους αποφεύγουν να καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα, λόγω αλλεργίας στην καζεΐνη (πρωτεΐνη γάλακτος αγελάδας) ή εξαιτίας δυσανεξίας στη λακτόζη (υδατάνθρακας γάλακτος αγελάδας). Χρησιμοποιείται επίσης από τους αυστηρά χορτοφάγους, ως υποκατάστατο των γαλακτοκομικών προϊόντων καθότι είναι μια φυτική τροφή.

Από την πληθώρα των θρεπτικών συστατικών που έχει το ρόφημα αμυγδάλου, χαρακτηριστικά αναφέρουμε τις φυτικές ίνες, το μαγνήσιο, τον ψευδάργυρο, τον σίδηρο, το κάλιο, το ασβέστιο, το φώσφορο, τα φλαβονοειδή και τις βιταμίνες E, D, A. Καθώς τα αμύγδαλα είναι φυτικό τρόφιμο, το ρόφημα αμυγδάλου είναι εκ φύσεως χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά αλλά περιέχει περισσότερο μονοακόρεστα λιπαρά που βοηθάνε την καρδιαγγειακή υγεία. Αξίζει να αναφέρουμε δε, ότι το ρόφημα αμυγδάλου δεν περιέχει χοληστερόλη αλλά ούτε και λακτόζη, και κατ'επέκταση συμβάλλει

στη μείωση της διατροφικής χοληστερόλης και αποτελεί ιδανική επιλογή για όσους αντιμετωπίζουν δυσανεξία ή αλλεργία στο γάλα αγελάδας. Όλα αυτά, αποδίδοντας μόλις 24 θερμίδες ανά 100ml, πράγμα που το καθιστά σημαντικό σύμμαχο αν βρίσκεστε σε προσπάθεια απώλειας ή διατήρησης ενός φυσιολογικού βάρους. Αν και χρειάζεται περαιτέρω έρευνα, τα μέχρι στιγμής ευρήματα δείχνουν ότι το ρόφημα αμυγδάλου μπορεί να είναι ένα αποτελεσματικό υποκατάστατο του αγελαδινού γάλακτος σε βρέφη με αλλεργία ή δυσανεξία στο αγελαδινό γάλα. Λόγω της υψηλής του περιεκτικότητας σε βιταμίνη E, μπορεί να βοηθήσει στην επιβράδυνση της γήρανσης, στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και να «χαρίσει» ένα υγιές – λαμπερό δέρμα. Επιπρόσθετα, λόγω των φλαβονοειδών που περιέχει, μπορεί να μειώσει την «κακή» χοληστερόλη (LDL). Συγχρόνως, εξαιτίας των μονοακόρεστων λιπαρών καθίσταται ως μια υγιεινή επιλογή έναντι ζωικών λιπαρών, ειδικά για όσους αντιμετωπίζουν καρδιακά προβλήματα.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι τα περισσότερα ροφήματα αμυγδάλου είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνες A (για καλύτερη όραση και δέρμα), D και B12, προσδίδοντας ένα σημαντικό ποσοστό της ημερήσιας συνιστώ-

μενης πρόσληψης αυτών των θρεπτικών συστατικών. Οι βιταμίνες A και D θεωρούνται σημαντικές για τη διατήρηση ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος και η βιταμίνη B12 αποτελεί σημαντικό συστατικό, διότι συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, καθώς και στην παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων και του DNA. Το ίδιο ισχύει και για το ασβέστιο, το οποίο είναι απαραίτητο δομικό συστατικό των οστών και των δοντιών, μειώνοντας τον κίνδυνο για οστεοπόρωση αλλά συμβάλλοντας και στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Πολλοί που θα έχουν δοκιμάσει το ρόφημα αμυγδάλου, σχολιάζουν ότι το νιώθουν «πιο ελαφρύ – πιο εύπεπτο». Πράγματι είναι, εν μέρει λόγω των φυτικών ινών που περιέχει (1 γραμμάριο ανά μερίδα). Βοηθά μακροπρόθεσμα στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, στην εύρυθμη λειτουργία του πεπτικού συστήματος και στην ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Παράλληλα, λόγω του χαμηλού γλυκαιμικού φορτίου, μπορεί να καταναλωθεί από διαβητικούς.

Διαβάστε τις ετικέτες των προϊόντων, για να επιλέξετε το ρόφημα που είναι καλύτερο για εσάς και ταιριάζει στις διατροφικές σας ανάγκες και προτιμήσεις. Μερικοί τρόποι για να εντάξετε το ρόφημα αμυγδάλου

στη διατροφή σας:

- Σε παγωτό (ανακατέψτε και καταψύξτε μπανάνες, μέλι και ρόφημα αμυγδάλου)
- Σε smoothies (με φρούτα: μπανάνα ή φράουλες και τριμμένο πάγο)
- Σε milkshake
- Σε συνδυασμό με δημητριακά ολικής άλεσης
- Σε γλυκές κρέμες, ρυζόγαλλο
- Σε συνταγές που απαιτούν ψήσιμο: κέικ, ψωμί
- Σε λαχανικά ογκρατέν (μπρόκολο, κουνουπίδι)
- Σε μπεσαμέλ (με τυρί και σπανάκι)
- Αντί για κρέμα γάλακτος στη μακαρονάδα ή στο ριζότο με άσπρη σάλτσα
- Σε κρεμώδεις σούπες.

**Νίκη Βουλγαράκη**  
Διατροφολόγος - Διατροφολόγος  
www.mednutrition.gr

**ΡΟΦΗΜΑ  
ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ  
Γιατί είναι  
Θρεπτικό;**



ΘΑΝΟΣ ΑΣΚΗΤΗΣ  
www.askitis.gr

## Κατάθλιψη και Παχυσαρκία

Η κατάθλιψη αποτελεί μια επώδυνη ψυχική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από απώλεια ενδιαφέροντος για πρότερες ευχάριστες ενασχολήσεις, θλίψη, έντονη δυσαρέσκεια σχετικά με την εικόνα του εαυτού, διαρκή εκνευρισμό και άγχος, απαισιοδοξία για το μέλλον. Συχνά βλέπουμε επίσης προβλήματα στον ύπνο αλλά και δυσκολία συγκέντρωσης της σκέψης και της προσοχής. Η διαταραγμένη συμπεριφορά διατροφικών συνθηκών είναι ένα ακόμα σύμπτωμα στο οποίο θα πρέπει να δούμε, κυρίως την εκδήλωση παχυσαρκίας. Η θλίψη μαζί με το αίσθημα απόγνωσης κρύβονται πολλές φορές πίσω από τα κιλά.

Όλοι μας ξέρουμε σίγουρα έναν άνθρωπο που όταν δεν είναι καλά ψυχολογικά θα φάει. Μπορεί να είμαστε και εμείς οι ίδιοι τα θύματα της κακής ψυχολογίας. Μη έχοντας κάποια λύση για την αντιμετώπιση του πιθανού προβλήματος, θα στραφούμε στο φαγητό. Δεν πεινάμε. Απλά θέλουμε να δεχτούμε έστω και μια προσωρινή ευχαρίστηση όταν είμαστε εγκλωβισμένοι σε μία δύσκολη κατάσταση. Πολλοί άνθρωποι λοιπόν πέφτουν στην παγίδα της συναισθηματικής πείνας. Συγχέουν τη συναισθηματική με τη βιολογική ανάγκη. Τρώνε γιατί πεινούν ή για να «τροφοδοτήσουν» τα συναισθήματά τους;

Το συναισθηματικό κενό υπάρχει και είναι δύσκολο να καθυφθεί προκαλώντας δυσφορία. Το φαγητό από την άλλη προσφέρει μία ευφορία, έστω και προσωρινή.

Έτσι λοιπόν το ένα επεισόδιο υπερφαγίας ακολουθεί το άλλο. Με πολλούς ανθρώπους να αναζητούν έτσι την προσοχή και το ενδιαφέρον των ανθρώπων γύρω τους. "Πεινούν" για αγάπη μήπως τελικά και ενδιαφέρον; Πως μπορεί αυτό το υποκατάστατο φαγητού να μας ηρεμεί;

Η συναισθηματική πείνα είναι αιφνίδια και αφορά την άμεση λήψη συγκεκριμένης τροφής. Η αιτία, ένα αρνητικό συμβάν που προστάσει την αίσθηση του επείγοντος. Για παράδειγμα μία επίληξη με έναν συνάδελφο δημιουργεί την άμεση ανάγκη κατανάλωσης σοκολάτας πάσης θυσίας. Οι ενδοχές κάνουν την εμφάνισή τους στο τέλος αυτής της παρόρμησης, κάνοντας το άτομο πιο ευάλωτο, αφού φάνηκε αδύναμο και δε μπόρεσε να ελέγξει τον εαυτό του. Το καταθλιπτικό συναίσθημα με τη σειρά του έρχεται και κάνει το άτομο να δυσφορεί ξανά από την αρχή. Το άτομο που έχει καταθλιπτικά συμπτώματα και είναι παρορμητικό είναι αυστηρό και τιμωρητικό με τον εαυτό του. Κατηγορεί και κρίνει αρνητικά τη συμπεριφορά



του λόγω αδυναμίας έλεγχου, αλλά και την εικόνα του εαυτού του, στην προσπάθειά του να τιμωρηθεί. Στην πραγματικότητα πέφτει στην παγίδα του φαύλου κύκλου της αυτοτιμωρίας. Είναι αδύναμο και τρώει για να τιμωρηθεί ή τιμωρείται επειδή έφαγε; Και τα δύο.

Η μομφή προς τον εαυτό οδηγεί το άτομο σε μεγαλύτερη αδυναμία και δυσαρέσκεια. Η υπέρμετρη κατανάλωση τροφής και η παραμέληση της εξωτερικής εμφάνισης είναι το νέο είδος κακής μεταχείρισης και τιμωρίας του. Το άτομο πλέον δεν έχει διάθεση να προσέξει το σώμα του και αφήνει τον εαυτό του αφρόντιστο, σε μια αντιαισθητική εμφάνιση. Έτσι το σώμα γίνεται το θύμα επίθεσης αμφιθυμικής διάθεσης με ενδοχές που έρχονται για να θυμίσουν στο άτομο την αποτυχία του στην προσπάθειά του να φτάσει την καλή εικόνα εαυτού που προσδοκεί ο ίδιος αλλά και οι άλλοι.

Όσο περίεργο και αν ακούγεται για μερικούς τυχερούς που ποτέ δεν αντιμετώπισαν παρόμοιο πρόβλημα, η διέξοδος από τον φαύλο κύκλο των ενδοχών και της αυτοτιμωρίας που συνδέεται με κατάθλιψη του ατόμου είναι δύσκολη. Ο θυμός και η επιθετικότητα κυριαρχούν, με αποτέλεσμα ξεσπάσματα φαγητού. Το άτομο δεν συνειδητοποιεί ότι ο ίδιος του ο θυμός έχει δημιουργήσει την αντιαισθητική εικόνα εαυτού, η οποία στη συνέχεια φέρνει περισσότερο θυμό προς τον εαυτό. Ο θυμός μαζί με τα καταθλιπτικά συμπτώματα προσπαθούν ασυνείδητα να ελέγξουν την εικόνα σώματος με έναν τρόπο σχεδόν ψυχαναγκαστικό.

Η εικόνα του σώματος πρέπει να αλλάξει και μάλιστα γρήγορα. Η προσπάθεια για το επιθυμητό αποτέλεσμα γίνεται εξαντλητική. Άνθρωποι που έχουν μία αντιαισθητική εμφάνιση και δε μπορούν να αποηλεύσουν τη σεξουαλική τους ζωή και άλλες δραστηριότητες είναι λογικό να έχουν οδηγηθεί στην κατάθλιψη.

Θα πρέπει να πούμε κλείνοντας, ότι πολλές συνήθειες υπερφαγίας ή εκδραματισμού πηγάζουν από εγγραφές του ατόμου σαν παιδί. Οι διατροφικές συνήθειες των γονιών αποτελούν πρότυπο μίμησης και το παιδί παρακολουθεί πως οι γονείς αλληλεπιδρούν με το φαγητό και την έννοια της τροφής. Το παιδί

όπως είναι φυσιολογικό θα ταυτιστεί με αυτές τις συμπεριφορές του οικογενειακού του περιβάλλοντος. Όποια μορφή και αν έχουν αυτές (φαγητό είναι επιβίωση, ευχαρίστηση, αυτοκαταστροφή). Επίσης, πολλοί είναι εκείνα τα παιδιά που μαθαίνουν ότι για να ευχαριστήσουν τους άλλους πρέπει να φάνε.

Τέλος εάν το παιδί από βρέφος ακόμα ταϊζεται με φαγητό υποχρεωτικά όταν κλαίει σαν λύση καθισμασμού, είναι πιθανό το παιδί να μάθει λανθασμένα να αντιλαμβάνεται τις σωματικές και συναισθηματικές ανάγκες ως αίσθηση πείνας, την οποία δικαιολογημένα να καθισμάζει με φαγητό.

Οι συναισθηματικοί παράγοντες μπορούν να απομακρύνουν τον άνθρωπο από τους πραγματικούς λόγους για τους οποίους πρέπει να τρώει και να επιλέγει τη διατροφή του προκειμένου να φροντίσει σωστά τον εαυτό του. Πρέπει να μάθουμε να συνειδητοποιούμε τη συναισθηματική μας διάθεση και τι είναι αυτό που πραγματικά μας λείπει.

*Κάθε παχύσαρκο άτομο δεν πάσχει από κατάθλιψη και κάθε άτομο που πάσχει από κατάθλιψη δεν είναι πάντα υπέρβαρο. Αυτό που πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι τα συναισθήματα που νιώθουμε καθορίζουν τη διάθεσή μας και μπορούν να μεταφραστούν σε μια αρνητική ή θετική εικόνα της αυτοεκτίμησής μας που πρέπει να έχουμε για να αγαπάμε τον εαυτό μας.*

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ  
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

210-7.79.79.79



ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10:00 - 14:00, 16:00-20:00

"Θυμίζω είναι όμοιο και ο θυμός διαφέρει..."  
Θάνος Ασκίτης

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

του Αλέξανδρου Γιατζίδη, M.D., medlabnews.gr

Πρόκειται για ένα ενδοεπιδερμικό καρκίνο του δέρματος που κάποτε μπορεί να μεταπίπτει σε ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα. Εκδηλώνεται ως επιμένουσα ερυθρόφαιη, λιπιδώδη πλάκα που μοιάζει σαν ψωρίαση ή έκζεμα. Εάν δεν αντιμετωπιστεί είναι πιθανόν να διηθήσει βαθύτερα στρώματα.

Περιγράφηκε το 1912 από τον Bowen ως προκαρκινική κατάσταση ενδοεπιδερμικού τύπου ακανθοκυτταρικού καρκινώματος. Είναι πάθηση όχι ιδιαίτερα συχνή, η οποία προσβάλλει ισότιμα τα δύο φύλα και κυρίως τους ενήλικες.

Ουσιαστικά είναι ένας αρχόμενος ακανθοκυτταρικός καρκίνος του δέρματος. Προκαλείται από την επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας στο δέρμα και για αυτό εντοπίζεται κυρίως στο πρόσωπο, τα χέρια και το κάτω τμήμα των κνημών.

Στο παρελθόν που το αρσενικό χρησιμοποιείτο για τη θεραπεία της ψωρίασης και της σύφιλης υπήρχαν ασθενείς που εμφάνιζαν πολλαπλές βλάβες σαν συνέπεια της λήψης αρσενικού. Να σημειωθεί ότι το αρσενικό βρίσκεται σε πολλά παρασκευάσματα της ομοιοπαθητικής, χρησιμοποιείται σαν μυκητοκτόνο και παρασιτοκτόνο και τελευταία ευρίσκεται και σε παιδικές τροφές. Το αρσενικό μπορεί να προδιαθέτει στην ανάπτυξη κακοήθειας και των εσωτερικών οργάνων όπως και πολλαπλών επιφανειακών βασικοκυτταρικών καρκίνων του δέρματος.

Άλλοι παράγοντες, που αποτελούν αιτία της νόσου Bowen είναι χημικά καρκινογόνα, ακτινοβολία, γενετικοί παράγοντες και τραύματα. Ο ανθρώπινος ιός των θηλωμάτων (HPV), ο οποίος μεταδίδεται κυρίως μέσω της σεξουαλικής επαφής, αποτελεί μία από τις εκδηλώσεις της νόσου Bowen στα γεννητικά όργανα. Η ασθένεια αυτή, πιθανόν να εκδηλωθεί στους βλεννογόνους της μύτης ή του στόματος όπως και στο δέρμα.

Η νόσος Bowen συνήθως εμφανίζεται σαν μια σαφώς αφοριζόμενη επηρμένη ερυθρά πλάκα με ανώμαλα καλά προσκολλημένα λέπια. Όταν η βλάβη αρχίσει να παχύνεται και να σκληραίνει στη σύσταση και η επιφάνειά της εμφανίσει έλκωση τότε θεωρείται ότι πιθανόν υφίσταται κακοήγη εξαίληψη σε ακανθοκυτταρικό καρκίνο του δέρματος.

### Διάγνωση

Η διάγνωση μπορεί να γίνει με ψηφιακή δερματοσκόπηση και αν κρίνει ο γιατρός θα γίνει λήψη τεμαχίου ιστού (βιοψίας) που θα ελεγχθεί στο μικροσκόπιο. Σε περίπτωση κατά την οποία, παρατηρηθούν καρκινικά κύτταρα απαιτείται θεραπεία.



## Μοιάζει με σπυράκι αλλά είναι Νόσος του Bowen (ενδοεπιδερμικός ακανθοκυτταρικός καρκίνος του δέρματος)

### Θεραπεία

Όταν το ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα (SCC) εντοπίζεται σε πρώιμο στάδιο και αφαιρείται άμεσα, σχεδόν πάντα θεραπεύεται και στην περίπτωση που έχει προκαλέσει βλάβη, είναι αμελητέα. Εάν όμως δεν αντιμετωπιστεί, τότε

τελικά κατατρώει τους υποκείμενους ιστούς και γίνεται δύσμορφο. Ένα μικρό ποσοστό δύναται να κάνει μετάσταση σε απομακρυσμένους ιστούς και όργανα και μπορεί ακόμη να αποβεί και θανατηφόρο.

Η θεραπευτική αντιμετώπιση της νόσου του

Bowen περιλαμβάνει την κρυοθεραπεία με υγρό άζωτο, τη χειρουργική αφαίρεση, την τοπική θεραπεία με 5 φθοουρακίλη και imiquimod όπως και την ακτινοθεραπεία. Η φωτοδυναμική θεραπεία σε συνδυασμό με Ala έχει εκπληκτικά αποτελέσματα.

**ΕΙΡΗΝΑΚΗΣ**  
ΟΠΤΙΚΑ

Προσφορές 20%-60%

1 ΑΤΟΜΟ ΣΕΙΡΗ με Visa - Mastercard - Debit  
Δανάη 010 53 25 306 / 010 53 25 307

**ΜΗΝΙΑΙΟΙ ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ**  
6 ΤΕΜ. **25€**

**1+1 ΔΩΡΟ!!!**  
ΠΟΛΥΕΣΤΙΑΚΟΙ ΦΑΚΟΙ ΟΡΑΣΕΩΣ

**ΜΗΝΙΑΙΟΙ ΕΓΧΡΩΜΟΙ**  
ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ FRESHLOOK  
2 ΚΟΥΤΙΑ **45€**

## Το σεξ στην τρίτη ηλικία

### Συμβουλές για ηλικιωμένους άνδρες



Τι μπορείτε να κάνετε για να διατηρήσετε μια υγιή και ευχάριστη σεξουαλική ζωή, καθώς μεγαλώνετε. Το σεξ στην τρίτη ηλικία δεν μπορεί να είναι όπως όταν βρισκόσασταν στην ηλικία των 20, αλλά μπορεί να είναι ακόμα ικανοποιητικό. Σε αντίθεση με τους μύθους σχετικά με τη σεξουαλικότητα και τους ενήλικες μιας κάποιας μεγαλύτερης ηλικίας, το σεξουαλικό ενδιαφέρον δεν αφορά μόνο τους νέους. Πολλοί ηλικιωμένοι εξακολουθούν να απολαμβάνουν ακόμα το σεξ στην ηλικία των 80 ίσως και ακόμα παραπέρα. Μια υγιής σεξουαλική ζωή δεν είναι μόνο εκπλήρωση, αλλά βοηθά να λειτουργούν σωστά και οι άλλες πτυχές της ζωής ενός ανθρώπου, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής υγείας και της αυτοεκτίμησης.

#### Τι αλλάζει καθώς οι άνδρες γερνούν;

Δεδομένου ότι τα άτομα μιας μεγαλύτερης ηλικίας βλέπουν τα επίπεδα της τεστοστερόνης τους να μειώνονται οι αλλαγές στη σεξουαλική ζωή είναι συνηθισμένες. Αυτές οι φυσιολογικές αλλαγές μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Ανάγκη να υπάρξουν περισσότερα ερεθίσματα, ώστε να επιτευχθεί και να διατηρηθεί η στύση και ο οργασμός
  - Μικρότερους οργασμούς
- \* Λιγότερο ισχυρή εκσπερμάτιση και λιγότερο σπέρμα κατά την εκσπερμάτιση
- Μεγαλύτερο χρόνο για να επιτευχθεί μια νέα στύση μετά την εκσπερμάτιση.

Μπορεί να αισθανθείτε κάποια ανησυχία σχετικά με αυτές τις αλλαγές, αλλά να θυμάστε ότι δεν πρέπει αυτές να περιορίσουν την απόλαυση του σεξ. Η προσαρμογή στην αλλαγή που γίνεται στο σώμα σας, μπορεί να σας βοηθήσει

να διατηρήσετε μια υγιή και ικανοποιητική σεξουαλική ζωή. Για παράδειγμα, μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσετε τη σεξουαλική σας ρουτίνα, ώστε να περιλαμβάνει περισσότερα ερεθίσματα.

#### Το σεξ στην τρίτη ηλικία και τα προβλήματα υγείας

Η υγεία σας μπορεί επίσης να έχει μεγάλο αντίκτυπο στη σεξουαλική ζωή σας και τη σεξουαλική σας απόδοση. Εάν εσείς ή η σύντροφός σας είστε σε κακή κατάσταση υγείας ή έχετε ένα χρόνιο πρόβλημα υγείας, όπως είναι οι καρδιακές παθήσεις, ή η αρθρίτιδα, το σεξ μπορεί να γίνει πιο δύσκολο.

Ορισμένες χειρουργικές επεμβάσεις και πολλά φάρμακα, όπως τα φάρμακα της πίεσης του αίματος, τα αντιισταμινικά, τα αντικαταθλιπτικά ή τα φάρμακα που μπλοκάρουν την παραγωγή οξέων, μπορεί να επηρεάσουν τη σεξουαλική λειτουργία.

Όστόσο, δεν πρέπει να εγκαταλείπετε την προσπάθεια. Εσείς και η σύντροφός σας μπορείτε να πειραματιστείτε με διάφορους τρόπους που μπορείτε να τους προσαρμόσετε στους περιορισμούς σας. Για παράδειγμα, αν ανησυχείτε για το σεξ μετά από μια καρδιακή προσβολή, μιλήστε στο γιατρό για τις ανησυχίες σας. Αν ο πόνος της αρθρίτιδας είναι πρόβλημα, δοκιμάστε διαφορετικές σεξουαλικές θέσεις ή δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε τη θερμότητα που ανακουφίζει τις αρθρώσεις, πριν ή μετά τη σεξουαλική δραστηριότητα. Παραμείνετε θετικοί και επικεντρωθείτε σε τρόπους που σας είναι σεξουαλικά οικείοι, ώστε αυτό να λειτουργήσει σωστά για εσάς και τη σύντροφό σας.

#### Το σεξ στην τρίτη ηλικία και τα συναισθηματικά

#### κά ζητήματα

Σε οποιαδήποτε ηλικία κι αν βρίσκεστε τα συναισθηματικά προβλήματα μπορούν να επηρεάσουν τη σεξουαλικότητά σας. Πολλά μεγάλα σε ηλικία ζευγάρια, όμως, αναφέρουν ότι αισθάνονται μεγαλύτερη ικανοποίηση στη σεξουαλική τους ζωή τώρα που έχουν λιγότερους περιορισμούς, περισσότερο χρόνο και προστασία της ιδιωτικής τους ζωής και δεν χρειάζεται να ανησυχούν για μια εγκυμοσύνη. Από την άλλη πλευρά, ορισμένοι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας αισθάνονται καταπονημένοι από τα προβλήματα υγείας, τα οικονομικά προβλήματα, αλλά και από άλλες αλλαγές στον τρόπο ζωής τους.

Η κατάθλιψη μπορεί να μειώσει την επιθυμία και το ενδιαφέρον σας για το σεξ. Αν νομίζετε ότι υποφέρετε από κατάθλιψη πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

#### Συμβουλές για το σεξ στην τρίτη ηλικία

Το σεξ μπορεί να μην είναι το ίδιο για εσάς και τη σύντροφό σας, όπως όταν ήσασταν και οι δύο νεότεροι.

Όμως, το σεξ και η οικειότητα που μοιράζεστε μπορεί να συνεχίσει να αποτελεί μέρος της ζωής σας. Ίδου μερικές συμβουλές για τη διατήρηση μιας υγιούς και απολαυστικής σεξουαλικής ζωής:

#### Συζητήστε με τη σύντροφό σας.

Μπορεί να νοιώθουμε πως είναι δύσκολο να μιλήσουμε για το σεξ, καθώς μεγαλώνουμε, βλέποντάς το σαν ένα θέμα ταμπού. Αλλά όταν μιλάμε ανοιχτά με τον σύντροφό μας σχετικά με τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τις ανησυχίες μας, αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να απολαύσουμε το σεξ και την οικειότητα περισσότερο.

#### Επισκεφθείτε το γιατρό σας.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε χρόνιες παθήσεις και φάρμακα που επηρεάζουν τη σεξουαλική σας ζωή. Αν έχετε πρόβλημα διατήρησης της στύσης ή του οργασμού, ρωτήστε το γιατρό σας για τα φάρμακα ή τις άλλες θεραπείες που μπορείτε να πάρετε για τα συγκεκριμένα προβλήματα. Αναπτύξτε το δικό σας ορισμό του σεξ. Η σεξουαλική επαφή είναι ένας μόνο τρόπος για την εκπλήρωση του σεξ. Το άγγιγμα, τα φιλήματα και άλλα οικεία στη σεξουαλική επαφή πράγματα μπορεί να είναι εξίσου ικανοποιητικά, τόσο για εσάς, όσο και για τη σύντροφό σας. Συνειδητοποιήστε πως στην ηλικία σας αυτό είναι φυσιολογικό για εσάς και τη σύντροφό σας, αφού έχετε μια διαφορετικές σεξουαλικές ικανότητες και ανάγκες. Βρείτε νέους τρόπους για να απολαύσετε τη σεξουαλική επαφή και την οικειότητα που μοιράζεστε.

#### Προσαρμόστε τη ρουτίνα σας.

Απλές αλλαγές μπορούν να βελτιώσουν τη σεξουαλική σας ζωή. Αλλάξτε την ώρα της ημέρας και κάνετε σεξ την στιγμή που αισθάνεστε ότι έχετε περισσότερη ενέργεια. Δοκιμάστε το πρωί, όταν είστε ανανεωμένοι από τον ύπνο μιας καλής νύχτας και όχι στο τέλος μιας κουραστικής ημέρας.

Επειδή ίσως χρειαστεί περισσότερος χρόνος για εσάς ή τη σύντροφό σας, προσπαθήστε να «χτίσετε» το ειδικό σας. Δοκιμάστε μια νέα σεξουαλική στάση ή εξερευνήστε άλλους τρόπους σύνδεσης συναισθηματικής και σεξουαλικής.

#### Μην παρατάτε το ρομαντισμό.

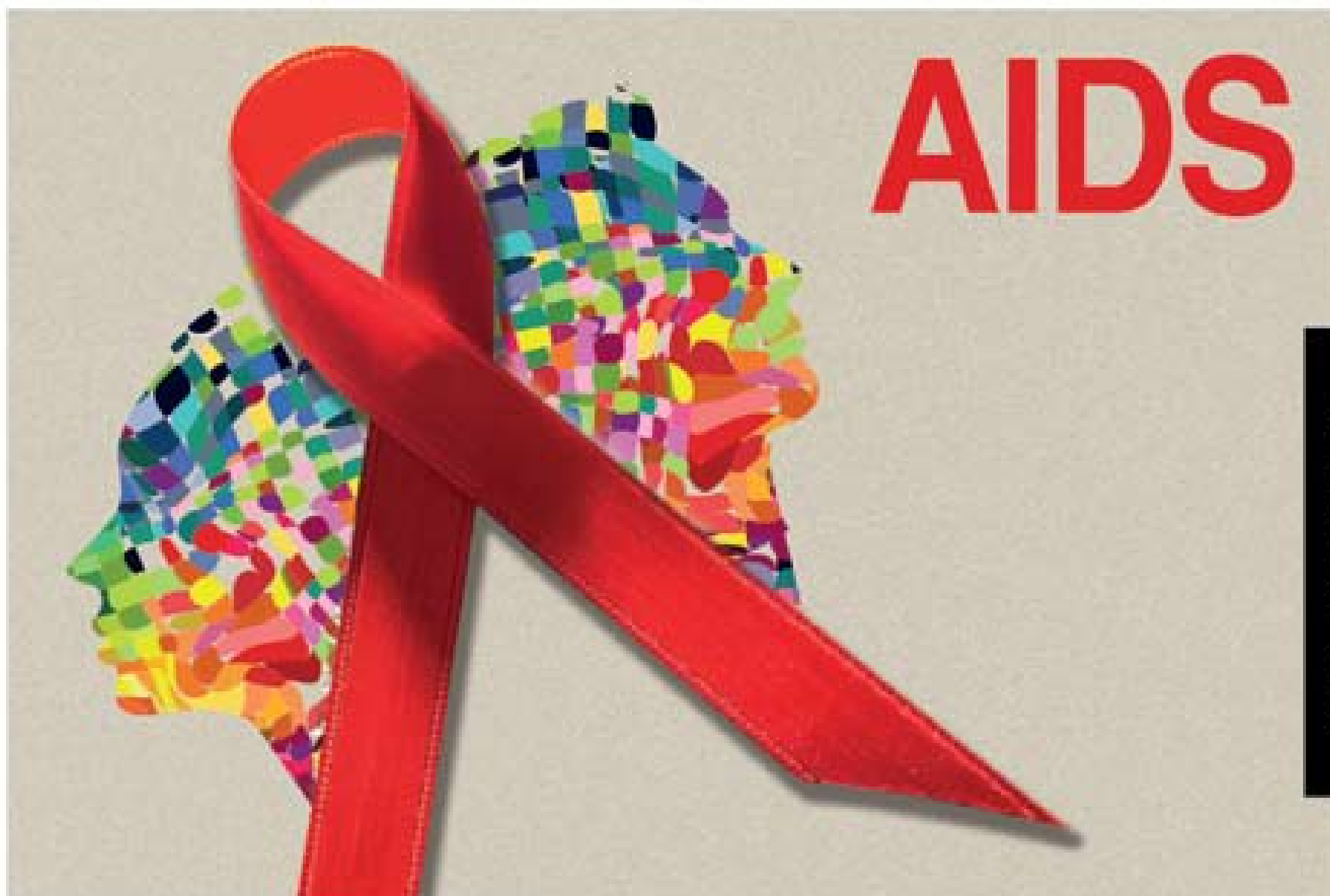
Αν έχετε χάσει τη σύντροφό σας, μπορεί να είναι δύσκολο να φανταστείτε πως θα ξεκινήσετε μια άλλη σχέση, αλλά η κοινωνικοποίηση αξίζει τον κόπο για πολλούς ηλικιωμένους. Κανείς δεν ξεπερνά την ανάγκη για συναισθηματική προσέγγιση και οικειότητα.

Εάν ξεκινήσετε μια οικεία σχέση με μια νεότερη σύντροφο για παράδειγμα, σιγουρευτείτε πως θα κάνετε ασφαλή σεξ. Πολλοί ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας δεν γνωρίζουν καν ότι εξακολουθούν να διατρέχουν κίνδυνο από τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες, όπως το AIDS.

*Τέλος, φροντίστε για την καλή σας υγεία, γιατί έτσι φροντίζετε και για την υγιή σεξουαλική σας ζωή. Να τρώτε υγιεινά, να παραμένετε ενεργοί, να μην πίνετε πολύ αλκοόλη, να μην καπνίζετε και να μην χρησιμοποιείτε ναρκωτικές ουσίες. Επίσης, να βλέπετε τακτικά το γιατρό σας, ειδικά αν έχετε χρόνια προβλήματα υγείας ή λαμβάνετε φάρμακα.*

# 26<sup>•</sup>

## Πανελλήνιο Συνέδριο



# AIDS

[www.aids.org.gr](http://www.aids.org.gr)

**28/11-30/11**  
Divani Caravel Hotel  
Αθήνα 2014

Γραμματεία Συνεδρίου  
**Focus on Health Ε.Π.Ε.**  
Ιωάννου Γεννάδου 16 - 11521 Αθήνα  
| Τ. 210 7223046 | Φ. 210 7223220  
| [info@focusonhealth.gr](mailto:info@focusonhealth.gr)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ AIDS  
HELLENIC SOCIETY FOR THE STUDY AND CONTROL OF AIDS

Οι προτεινόμενες μέρες Συνεδρίου της Ιατρικής Εκπαίδευσης  
συμφωνούν με το κριτήριο της EACCME-CEMS.

# Collagen Pro-Active

“Η κορυφαία επιλογή,,



*Ευτυχία Νικολαΐδου*



- Αρθρτικά προβλήματα;
- Ταλαιπωρημένη & σπασμένη επιδερμίδα;
- Οστεοπόρωση;
- Προβλήματα διαχείρισης βάρους;
- Αδύναμα μαλλιά & εύθραυστα νύχια;

**Τώρα, υπάρχει λύση!**

**ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΠΡΟΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ & ΟΜΟΡΦΙΑΣ**



**COLLAGEN POWER**  
How To Stay Beautiful

**ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΕΛΕ**

Αποκλειστική διανομή για Ελλάδα & Κύπρο: COLLAGEN POWER A.E.

Γεωργίου Ηλιάκη Κωνσταντοπούλου 47-49, Βάρκοβας, Τ.Κ. 16211, Τηλ: 801 300 3100 (στητή γραμμή) & 211 006 1013, Fax: 211 900 3415, e-mail: info@collagenpower.gr



Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας [www.collagenpower.gr](http://www.collagenpower.gr)



Drink Collagen for Health & Beauty