

# 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

| 21.01.2015 | Δεκαπενθήμερη Εφημερίδα για την Υγεία | Φύλλο 9 | Διανέμεται ΔΩΡΕΑΝ |

## αλλεργίες



Τα Ακάρεα βρίσκονται παντού στο σπίτι,  
στην σκόνη, στο στρώμα. Προκαλούν άσθμα,  
ρινίτιδα, καταρροή, φαγούρα, επιπεφυκίτιδα,  
αναπνευστικά προβλήματα

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

.22-23

## Αυξημένη αέρια ρύπανση πάνω από τις πόλεις



ΤΖΕΝΗ ΚΟΥΡΕΑ - ΚΡΕΜΑΣΤΙΝΟΥ  
Μικροβιολόγος,  
Καθηγήτρια Δημόσιας Υγείας,  
Τομέας Δημόσιας και  
Διοικητικής Υγιεινής,  
Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας

Ερωτήσεις &  
απαντήσεις σχετικά  
με την εμφάνιση  
ατμοσφαιρικής  
ρύπανσης από την  
καύση στερεών  
καυσίμων

.8-10

## 11 φυσικές λύσεις κατά της πιτυρίδας .27

ΙΩΑΝΝΗΣ Α. ΜΑΜΙΑΣ

Πότε χρειάζεται να  
επισκεπτόμαστε  
τον οφθαλμίατρο  
μας;

.21



ΜΠΑΛΑΜΟΤΗ Δ. ΧΡΙΣΤΙΝΑ

Η κατάλληλη  
διατροφή  
για το κρύο

.18



Κατερίνα Παπαϊωάννα  
- Σιδηροπούλου

Το ανθρώπινο  
πρόσωπο  
του Υπουργείου  
Υγείας  
7 μήνες έργου

.4-5

## Πώς θα αντιμετωπίσετε τον επίμονο και χρόνιο βήχα; .24

### Στα πλαίσια της κοινωνικής δραστηριότητας η BIANEΞ στηρίζει το "ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΕΙΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ". Βρίσκεται στον Πειραιά και φιλοξενεί 120 κορίτσια

Στα πλαίσια της κοινωνικής δραστηριότητας και της ευαισθητοποίησης για τους συνανθρώπους, που έχουν την ανάγκη στήριξης στις παρούσες συνθήκες, οι εργαζόμενοι της BIANEΞ έχουν εγκαινιάσει τα τελευταία χρόνια ένα σημαντικό πρόγραμμα συλλογής τροφίμων κι ενδυμάτων, παιχνιδιών κ.λ.π. σε πανελλήνια κλίμακα, με καθολική συμμετοχή των εργαζομένων και με ιδιαίτερη επιτυχία. Αποκορύφωμα αυτής της δραστηριότητας, κατά την εορταστική περίοδο της χρονιάς που πέρασε, αποτέλεσε το «6ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ – ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ» με τίτλο: «Αγκαλιάζουμε Ορφανοτροφεία και Ιδρύματα».

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα στην περιοχή της Αθήνας επικεντρώθηκε στη στήριξη του «ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΕΙΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ», που βρίσκεται στον Πειραιά και φιλοξενεί 120 κορίτσια. Να σημειωθεί ότι λόγω της οικονομικής κρίσης και της μείωσης των χορηγιών – δωρεών, το ίδρυμα είχε προβεί σε έκκληση για βοήθεια μέσω των ΜΜΕ, καθώς αντιμετώπιζε δυσκολίες για την συνέχιση του έργου του.

Η ανταπόκριση των εργαζομένων της BIANEΞ στην Αθήνα ξεπέρασε κάθε προσδοκία, αφού στο ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΕΙΟ ΙΔΡΥΜΑ παραδόθηκαν 48 μεγάλα κιβώτια με τρόφιμα κι ενδύματα για την ενίσχυσή του.

Παράλληλα, στα πλαίσια του προγράμματος στο Ιεκανοπέδιο, παραδόθηκαν 7 μεγάλα κιβώτια στο «ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ» του Δήμου Παλλήνης, που στηρίζει συνανθρώπους μας σε άσχημη οικονομική κατάσταση, καθώς και 2 μεγάλα κιβώτια με μωρουδιακά ρούχα και παιχνίδια στο «ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ» στην περιοχή του Καρέα.

Η συνολική ποσότητα των τροφίμων, που συνέλεξαν οι εργαζόμενοι στα γραφεία και στα 3 εργοστάσια της BIANEΞ στην Αθήνα, ξεπέρασε τα 1.000 κιλά και ο αριθμός των ενδυμάτων και παιχνιδιών τα 2.700 τεμάχια, αποδεικνύοντας την ανθρώπινη ευαισθησία του προσωπικού μας και δίνοντας αισιόδοξο μήνυμα για το επόμενο πρόγραμμα.

#### Κιβώτια με παιχνίδια έτοιμα για παράδοση

Στην υπόλοιπη Ελλάδα, μετά από συντονισμένη προσπάθεια των εργαζομένων στα τοπικά γραφεία, το «6ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ – ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ» εξελίχθηκε ως εξής:

- στην Θεσσαλονίκη η παράδοση των τροφίμων έγινε στο «ΠΑΙΔΙΚΟ ΧΩΡΙΟ SOS»
- στα Ιωάννινα στο Ορφανοτροφείο της Ιεράς Μονής Ντουραχάνη
- στην Πάτρα στο Θεραπευτικό Παιδαγωγικό Κέντρο «Η ΜΕΡΙΜΝΑ»
- στον Βόλο, στο Ορφανοτροφείο Βόλου
- στην Βέροια στο ίδρυμα «ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ»
- στην Δράμα στο Ορφανοτροφείο Δράμας (Κέντρο Προστασίας Παιδιού)
- στην Λαμία στο Ορφανοτροφείο Θηλέων Λαμίας
- στην Κρήτη στο Ορφανοτροφείο Ιεράς Μονής Παναγίας Καλυβιανής.

Συνολικά, οι εργαζόμενοι της BIANEΞ εκτός Αττικής συνεισέφεραν

με παραπάνω από 800 κιλά, σε τρόφιμα προς τα επιλεγμένα ιδρύματα, ως δείγμα κοινωνικής ευαισθησίας και δυναμικής συμμετοχής στην συγκεκριμένη δράση.

Αξίζει να αναφερθεί ότι η ανταπόκριση από τους ανθρώπους όλων των Ιδρυμάτων στην κίνηση αυτή ήταν ιδιαίτερα θερμή, καθώς και ότι η εταιρεία κυριολεκτικά «κατακλύστηκε» από ευχαριστήριες επιστολές και μηνύματα ικανοποίησης.

Αξιοσημείωτο γεγονός, επίσης, ήταν η συνειδητή επιλογή Ελληνικών προϊόντων, με σκοπό την ταυτόχρονη στήριξη των Ελλήνων παραγωγών και των Ελληνικών εταιρειών, αφού και η BIANEΞ ανήκει στις κορυφαίες Ελληνικές εταιρείες.

Κλείνοντας, θα πρέπει να τονιστεί ότι το «ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ – ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ» αποτελεί πλέον θεσμό για τους εργαζόμενους στη BIANEΞ και η δέσμευσή τους για συνέχιση και ενίσχυση παρόμοιων κοινωνικών δράσεων στο άμεσο μέλλον, ταυτίζεται με την φιλοσοφία, την πορεία και τον προσανατολισμό της Διοίκησης της εταιρείας σε αυτή την κατεύθυνση.



Η διευθύντρια του Χατζηκυριάκειου Ιδρύματος κ.Αν.Κατσιλιέρη μαζί με προσωπικό της BIANEΞ, κατά την παράδοση.



Κιβώτια με τρόφιμα ξεφορτώνονται στο «ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΕΙΟ»

#### 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

# cobas® HPV Test

ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Ο ρόλος του HPV στον καρκίνο  
τραχήλου της μήτρας



ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ  
περίπου  
**530.000**  
γυναίκες

διαγιγνώσκονται κάθε χρόνο  
με καρκίνο τραχήλου της μήτρας  
**275.000** χάνουν τη μάχη

Ο καρκίνος τραχήλου της μήτρας  
οφείλεται σε εμμένοουσα

**ΛΟΙΜΩΞΗ**



είναι ο **3**ος  
συχνότερος  
τύπος  
καρκίνου



ΣΤΙΣ  
ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ



Υπάρχουν παραπάνω  
από 100 τύποι HPV



Όστόσο μόνο μια υποομάδα  
(~ 14 τύποι) θεωρείται  
«υψηλού κινδύνου» (high risk)



>90% των γυναικών θα αποβάλουν  
τον ιό και η λοίμωξη θα παρέλθει  
χωρίς συνέπειες για την υγεία τους

Εάν υπάρξει διάγνωση και διαχείριση της τραχηλικής δυσπλασίας σε αρχικό στάδιο, επιτυγχάνεται σχεδόν 100% ίαση

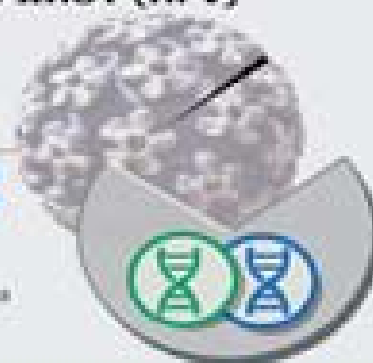
## ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΡΑΣ & ΙΟΣ ΘΗΛΩΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ (HPV)



14 ΤΥΠΟΙ HPV ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ  
ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΟ **99%** ΤΩΝ ΚΑΡΚΙΝΩΝ  
ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΡΑΣ

ΑΠΟ ΤΟΥΣ **70%** ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΤΥΠΟΥΣ HPV **16 ΚΑΙ 18**  
ΣΤΟΥΣ

Τύποι Παικ: Εντοπίζει αλλαγές στη κίτωση του τραχήλου της μήτρας αλλά δεν αποκαλύπτει άλλες τις παραρτηρούμενες νόσους



## Εξέταση για τους τύπους HPV υψηλού κινδύνου (hrHPV)

Το **cobas® HPV Test** από την Roche Diagnostics είναι το πρώτο και μοναδικό  
εγκεκριμένο τεστ σε Ευρώπη και Αμερική για χρήση στον προσυμπτωματικό έλεγχο  
πρώτης γραμμής για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας.



**Ανιχνεύει το αίτιο του Καρκίνου:**

Τους ογκογόνους τύπους του ιού HPV, ενώ ξεχωρίζει στην ίδια ανάλυση  
με ακρίβεια τους επιθετικότερους τύπους 16 & 18!

Οι γυναίκες με αρνητικό αποτέλεσμα για hrHPV έχουν χαμηλό κίνδυνο να νοσήσουν

Roche Diagnostics (Hellas) A.E., Σουλάνδριου Αφροδίτης 18-20, 151 25 Παγκόσμιας Αγοράς, Τηλ: 210 8174000, Fax: 210 8174047



Roche Diagnostics (Hellas) A.E., Σουλάνδριου Αφροδίτης 18-20, 151 25 Παγκόσμιας Αγοράς, Τηλ: 210 8174000, Fax: 210 8174047



**1. Για τα δικαιώματα και την αποστιγματοποίηση των ψυχικά πασχόντων**

Η Κατερίνα Παπακώστα από τους πρώτους κιόθιας μήνες, έβαλε στους στόχους της την ολοκλήρωση της Ψυχιατρικής Μεταρρύθμισης και έδωσε μάχη για την αποστιγματοποίηση των ψυχικά πασχόντων και την άρση των στερεοτύπων που συνοδεύουν τις ψυχικές παθήσεις. Υπέγραψε δύο εγκυκλίους, σχετικά με τα δικαιώματα ληπτών υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας και σχετικά με τα δικαιώματα των ψυχικά πασχόντων ατόμων που σχετίζονται με ποινικά ζητήματα.

Ακόμα, με τον νόμο που έφερε στη Βουλή τον Ιούλιο (4272/2014) ρυθμίστηκαν θέματα που σχετίζονται με την οργάνωση των μονάδων ψυχικής υγείας, αλλιά και ζητήματα εποπτείας των ιδιωτικών ψυχιατρικών κλινικών. Με τον ίδιο νόμο, θεσμοθετείται, για πρώτη φορά, η εκπροσώπηση των οικογενειών με ψυχικά πάσχοντα άτομα στα όργανα εποπτείας της λειτουργίας των τομέων ψυχικής υγείας.

Η Κατερίνα Παπακώστα αιτήθηκε την πρόσληψη 1797 ατόμων για να αντιμετωπίσει το πρόβλημα της υποστελέχωσης των μονάδων ψυχικής υγείας, η οποία οφείλεται στους περιορισμούς στις προσλήψεις των προηγούμενων χρόνων και στις πολλές συνταξιοδοτήσεις.

Έθεσε ως προτεραιότητα την ενίσχυση του πλαισίου ποιότητας των μονάδων ψυχικής υγείας, διαμέσου ενός μοντέλου ποιοτικών προτύπων και ενός συστήματος παρακολούθησης. Για τον λόγο αυτό, συγκροτήθηκαν Ομάδες Εργασίας για την έκδοση κλινικών οδηγιών για την άνοια, τη διπολική συναισθηματική διαταραχή και τη σχιζοφρένεια.

Με τον νόμο 4272/2014 θεσμοθέτησε ένα νέο μοντέλο κοστολόγησης υπηρεσιών ψυχικής υγείας που παρέχονται από φορείς ΝΠΙΔ. Για πρώτη φορά γίνεται με βάση το κόστος ανά ωφελούμενο και τύπο μονάδας, μέτρο που απέφερε εξοικονόμηση χρημάτων ύψους 30 εκατ. ευρώ. Τους μήνες αυτούς, πραγματοποιήθηκαν χρηματοδοτήσεις μονάδων ψυχικής υγείας ΝΠΙΔ μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα και ΝΠΙΔ του ευρύτερου δημόσιου τομέα από πόρους του Τακτικού Προϋπολογισμού που ανήλθαν σε 28 εκατ. ευρώ περίπου.

Ακόμα, 13 Ψυχιατρικά Τμήματα σε Γενικά Νοσοκομεία σε όλη τη χώρα είναι έτοιμα προς λειτουργία.

Υπέγραψε 2 Υπουργικές Αποφάσεις,

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΚΩΣΤΑ  
Υφυπουργός Υγείας

**ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΚΩΣΤΑ-ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ****Το ανθρώπινο πρόσωπο του  
Υπουργείου Υγείας****7 μήνες έργου**

σχετικά με την άσκηση εποπτείας και ελέγχου των ιδιωτικών ψυχιατρικών κλινικών, προκειμένου αυτές οι μονάδες να λειτουργούν στο ίδιο πλαίσιο οργάνωσης, λειτουργίας και ελέγχου του συνόλου των μονάδων ψυχικής υγείας και τον προσδιορισμό πλαισίου διενέργειας ελέγχων παρεχόμενων υπηρεσιών των Μονάδων Ψυχικής Υγείας που υπάγονται στις διατάξεις του Ν. 2716/1999. Στόχος είναι να διενεργούνται έλεγχοι με συστηματικό τρόπο στο σύνολο των Μονάδων Ψυχικής Υγείας, ώστε να καθίσταται δυνατή η διασφάλιση της ποιότητας και επάρκειας των παρεχόμενων από αυτές υπηρεσιών (ποιοτικός έλεγχος), η αποτροπή της καταβολής, στους φορείς λειτουργίας των μονάδων, ποσών αχρεωστήτως, λόγω αναληθών ή ανακριβών ή εσφαλμένων στοιχείων (προληπτικός

έλεγχος) και η ανάκτηση των αχρεωστήτως καταβληθέντων ποσών (κατασταλτικός έλεγχος), στο πλαίσιο της προστασίας του δημοσίου συμφέροντος και της προάσπισης της ψυχικής υγείας. Τέλος, παραπέμφθηκαν για έλεγχο, προληπτικό και κατασταλτικό, 9 υποθέσεις προς τα αρμόδια ελεγκτικά όργανα του Κράτους και σε ειδικές υπηρεσίες.

**2. Ανάπτυξη και ίδρυση εξειδικευμένων δομών- Προώθηση ΚΟΙΣΠΕ (Κοινωνικών Συνεταιρισμών Περιορισμένης Ευθύνης):**

Η Κατερίνα Παπακώστα μέσα σε 7 μήνες, εξέδωσε 116 υπουργικές αποφάσεις, από τις οποίες, οι 110 αφορούσαν άδειες λειτουργίας και ίδρυσης δομών για άτομα με βαριά νοητική υστέρηση, ψυχογηριατρικούς ασθενείς, Προστατευμένα Διαμερίσματα, Κέντρα Ημέρας

για άτομα με άνοια, Οικοτροφεία και Κέντρα Ημέρας για άτομα με διαταραχές αυτιστικού φάσματος κ.ά. Οι υπόλοιπες 6 αφορούσαν παράταση προσωρινής άδειας, εντολές διενέργειας ελέγχων σε μονάδες ψυχικής υγείας, καθώς και εγκρίσεις για λειτουργία ΚΟΙΣΠΕ.

Είναι η μόνη Υφυπουργός επίσης, που στήριξε τόσο θερμά τους Κοινωνικούς Συνεταιρισμούς Περιορισμένης Ευθύνης (ΚΟΙΣΠΕ), οι οποίοι απασχολούν ψυχικά πάσχοντες, εκτιμώντας τους ως ένα σημαντικό εργαλείο της Ψυχιατρικής Μεταρρύθμισης για την κοινωνική ενσωμάτωση και την εργασιακή ένταξη των ατόμων αυτών. Επί των ημερών της στο Υπουργείο Υγείας, οι Κοινωνικοί Συνεταιρισμοί Περιορισμένης Ευθύνης αυξήθηκαν από 16 σε 23. Προς την κατεύθυνση αυτή εξέδωσε οδηγίες, προς εποπτευόμενους φορείς του Υπουργείου Υγείας, αλλιά και τους Φορείς Γενικής Κυβέρνησης, προκειμένου να επιλέγουν τους ΚΟΙΣΠΕ για προμήθεια υπηρεσιών. Επίσης, με προσωπική της παρέμβαση, παραχωρήθηκε χώρος σε κτίριο του Υπουργείου Υγείας, επί της οδού Μακεδονίας, ώστε να στεγαστούν τα γραφεία της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Κοινωνι-

κών Συνεταιρισμών Περιορισμένης Ευθύνης (ΠΟΚοι.Σ.Π.Ε.).

### 3. Καθημερινές επισκέψεις σε δομές:

Πραγματοποίησε εκατοντάδες επισκέψεις σε νοσηλευτικά ιδρύματα και δομές δημοσίου και ιδιωτικού δικαίου σε όλη την Ελλάδα, προκειμένου να έχει ίδια άποψη για την κατάσταση, να έχει προσωπική επαφή με τους γιατρούς, με τους νοσηλευόμενους και με τις οικογένειές τους, ενώ είναι η μόνη Υφυπουργός τα τελευταία χρόνια, που επισκέφθηκε το Κρατικό Θεραπευτήριο - Γενικό Νοσοκομείο Λέρου.

### 4. Δωρεάν εξετάσεις μαστού – Θεσμοθέτηση και προώθηση Μητρικού θηλασμού:

Από τον Σεπτέμβριο, μέχρι σήμερα, οργάνωσε σε όλη τη χώρα, δωρεάν εξετάσεις μαστού, προκειμένου όλες οι γυναίκες ανά τη χώρα, να ενημερωθούν για τη σημασία της πρόληψης. Ήταν άλλωστε εκείνη, που έκανε "σημαία" της την υγειονομική περίθαλψη των ανασφαλιστων πολιτών που για πρώτη φορά γίνεται στη χώρα.

Και οι κοινωνικές της παρεμβάσεις δεν σταματούν εδώ. Για πρώτη φορά, με νόμο (ν. 4316/2014), θεσμοθετείται η Περιγεννητική Αγωγή και ο Μητρικός θηλασμός, ως αναφαίρετο ανθρώπινο δικαίωμα.

Ο νόμος προβλέπει μεταξύ άλλων, τη δημιουργία Σταθμών/ Χώρων θηλασμού σε δημόσιες υπηρεσίες που εξυπηρετούν κοινό, τη δημιουργία Τράπεζας Γάλακτος και το θεσμό των Φιλικών προς τα Βρέφη νοσοκομείων. Τέλος, με απόφαση της Υφυπουργού, συγκροτείται Επιτροπή "Για την υγεία της γυναίκας σε όλα τα στάδια της ζωής της".

### 5. Αναφορικά με τα θέματα εξαρτήσεων:

Με διάταξη που έφερε στη Βουλή (ν. 4316/2014), ρύθμισε τα θέματα της πιλοτικής λειτουργίας του εποπτευόμενου σταθμού «ΟΔΥΣΣΕΑΣ» του ΟΚΑΝΑ, που είχε ως στόχο την προστασία της υγείας των ενεργών χρηστών. Ακόμα εγκαινίασε τη θεραπευτική Μονάδα Υποκατάστασης στα σωφρονιστικά καταστήματα του Κορυδαλλού και της Πάτρας, ενώ έδωσε οριστική λύση σε μισθολογικά ζητήματα που απασχολούσαν

τους εργαζόμενους στα Κέντρα Πρόληψης.

### 6. Παρεμβάσεις για το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας:

Η Κατερίνα Παπακώστα έθεσε ως προτεραιότητά της την ομαλή λειτουργία του Εθνικού Κέντρου Αιμοδοσίας (Ε.ΚΕ.Α), και την επαρκή στελέχωσή του, προκειμένου να ανταποκρίνεται στις σύγχρονες ανάγκες της δημόσιας υγείας. Επιπλέον, προχώρησε στον εκσυγχρονισμό του Εθνικού Κέντρου Αιμοδοσίας (Ε.ΚΕ.Α), καθώς για πρώτη φορά η χώρα, αποκτά Εθνικό Μητρώο Αιμοδοτών, ενώ δημιουργείται και η εθνική ταυτότητα αιμοδότη.

### 7. Εθνικό Σχέδιο δράσης για την Άνοια/ νόσο Αλτσχάιμερ - Ίδρυση παρατηρητηρίου για την Άνοια (ν. 4316/2014) :

Για πρώτη φορά στη χώρα, ικανοποιώντας ένα πάγιο αίτημα των φορέων και των οργανώσεων της υγείας για τη νόσο, συγκροτήθηκε Ομάδα Εργασίας στο Υπουργείο, η οποία εκπόνησε το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την άνοια – νόσο Αλτσχάιμερ. Επίσης με νόμο (4316/2014) ιδρύθηκε το Παρατηρητήριο για την άνοια, με στόχο την καλύτερη φροντίδα των ασθενών, τη συγκέντρωση και καλύτερη οργάνωση των υπηρεσιών και δομών της νόσου.

### 8. Προσωπικές επαφές και συναντήσεις:

*Τέλος, η Κατερίνα Παπακώστα, με την προσωπική της επαφή και με εκατοντάδες συναντήσεις που πραγματοποίησε με εκπροσώπους φορέων της Ψυχικής Υγείας, του ΟΚΑΝΑ, του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού, του Ελληνικού Ινστιτούτου ΠΑΣΤΕΡ, του Εθνικού Κέντρου Έρευνας, Πρόληψης & Θεραπείας του Σακχαρώδη Διαβήτη & των Επιπλοκών (ΕΚΕΔΙ), του Ιδρύματος Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών, του Κέντρου Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ), του Ινστιτούτου Έρευνας Νοσημάτων Θώρακα, Υγιεινής & Ασφάλειας της Εργασίας (ΙΕΝΘΥΑΕ), του Ελληνικού Κέντρου Ψυχικής Υγιεινής & Ερευνών και του Εθνικού Κέντρου Αιμοδοσίας (ΕΚΕΑ), των οποίων έχει την αρμοδιότητα, συμβάλλει με τις πολιτικές της αποφάσεις, στην εύρυθμη λειτουργία τους.*



Η ΜΟΝΑΔΙΚΗ FREEPRESS  
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ  
ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

**ΠΡΟΒΛΗΘΕΙΤΕ  
ΤΩΡΑ!**

211 4111624 • [health@libertypress.gr](mailto:health@libertypress.gr)

Εντοπίστε, παρακάτω, ποιες είναι οι κακές συνήθειες που μπορεί κι εσείς οι ίδιοι να έχετε και φροντίστε αυτό το χειμώνα να τις κόψετε, για να έχετε το δέρμα απαλό και χείλη για φίλημα...

Το κρύο είναι αδυσώπητο και δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις, που μια απλή ενυδατική κρέμα, έστω και σε καθημερινή βάση, δεν είναι αρκετή προστασία για την επιδερμίδα σας, τις παγωμένες μέρες και νύχτες του χειμώνα. Οι δε, απότομες αλλαγές στις θερμοκρασίες εντός και εκτός κτηρίων το χειμώνα, η λανθασμένη χρήση προϊόντων ή ακόμα και ο υπερβολικός ζήλος, δεν κάνουν ποτέ καλό στην υγεία του δέρματος. Εντοπίστε, παρακάτω, ποιες είναι οι κακές συνήθειες που μπορεί κι εσείς οι ίδιοι να έχετε και φροντίστε αυτό το χειμώνα να τις κόψετε, για να έχετε το δέρμα απαλό και χείλη για φίλημα...

**Χρησιμοποιείτε προϊόντα με βάση το αλκοόλ**

Το υγρό απολυμαντικό που έχετε πάντα στην τσάντα σας και το σαπούνι που χρησιμοποιείτε για τα σπυράκια, μπορεί να είναι άκρως αποτελεσματικά, μεταξύ των μηνών Μαρτίου και Σεπτεμβρίου, αλλά όταν η θερμοκρασία αρχίζει να πέφτει και το δέρμα αφυδατώνεται πιο εύκολα, τα προϊόντα με βάση το αλκοόλ, ενισχύουν την αφυδάτωση και αντί για καλό, κάνουν περισσότερο κακό. Επιλέγεται προϊόντα που επιτρέπουν στο δέρμα να διατηρήσει τα φυσικά του λιπαρά στοιχεία και να αντιμετωπίσει εκείνο, όπως ξέρει καλύτερα, το κρύο και την ξηρότητα των χειμερινών συνθηκών.

**Δε βάζετε αντηλιακό**

Μπορεί το χειμώνα να μην είναι πρωταγωνιστής, αλλά ο ήλιος είναι όλο το χρόνο εκεί και εμείς πάντα εκτιθέμεθα στην ηλιακή ακτινοβολία, καθώς ακόμα και τις συννεφιασμένες μέρες ο ήλιος μπορεί να προκαλέσει ρυτίδες, κοκκινίλλες και ξηροδερμία. Αν μάλιστα βρίσκεστε σε περιοχή με χιόνι, η σημασία του αντηλιακού είναι διπλάσια, καθώς το χιόνι, αντανακλά περισσότερη ακτινοβολία, και ακόμα και αν δεν σας ενδιαφέρει η ποιότητα του δέρματός σας, σίγουρα σας αφορά η πιθανότητα καρκίνου του δέρματος. Μαζί με το κραγιόν σας λοιπόν, έχετε πάντα στην τσάντα σας και αντηλιακό προσώπου με δείκτη προστασίας, τουλάχιστον 30.

**Δε δίνετε σημασία στα χείλη σας**

Ο κρύος αέρας του χειμώνα και η αφυδατωμένη ατμόσφαιρα της οικιακής θέρμανσης,



## 9 κακές -για το δέρμα- συνήθειες του χειμώνα

Ξηραίνουν τα χείλη και τα στερούν από τα απαραίτητα έλαια, που παράγουν τα ίδια, ώστε να παραμένουν τρυφερά και ζουμερά. Μην υποτιμάτε τη μεγάλη αξία ενός βούτυρο-κακάο για τα χείλη σας και αν μάλιστα, επιλέξετε ένα με αντηλιακό δείκτη προστασίας, ακόμα καλύτερα για την υγεία και την εικόνα τους.

**Περνάτε πολλή ώρα κάτω από το ντους**

Μπορεί ένας ικανοποιητικός τρόπος να αντιμετωπίσετε το κρύο να είναι ένα καυτό μπάνιο, αλλά αυτή η «θερμαντική» μέθοδος, δεν προσφέρει ιδιαίτερα στο δέρμα σας, καθώς οι υψηλές θερμοκρασίες στεγνώνουν το δέρμα από τα φυσικά του έλαια, αφήνοντάς το στεγνό και ευαίσθητο σε δερματολογικές παθήσεις.

Προτιμάτε τη χρήση χλιαρού νερού ή, αν κρυώνετε και με το χλιαρό, φροντίστε τουλάχιστον το καυτό ντους να είναι σύντομης διάρκειας (5-10 λεπτά). Για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα, μόλις βγείτε από το μπάνιο, στεγνώστε το δέρμα σας ταμποναριστά και απλώστε λάδι ή κρέμα σώματος.

**Χρησιμοποιείτε την ίδια ενυδατική όλο το χρόνο**

Ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες και τον τύπο δέρματός σας, θα πρέπει να αλλάζετε και την κρέμα που χρησιμοποιείτε για την ενυδάτωση του προσώπου και του σώματός σας. Συμβουλευτείτε το δερματολόγο σας ή τον ειδικό στο κατάστημα που αγοράζετε τα καλλυντικά σας, ώστε να εξασφαλίσετε το καλύτερο ενυδατωμένο δέρμα, για όλες τις ημέρες του χρόνου.

**Υπερβάλλετε με την απολέπιση**

Η απολέπιση βοηθάει την ενυδατική κρέμα να κάνει καλύτερα τη δουλειά της και εσάς να αποκτήσετε ένα απαλό δέρμα, ακόμα και μέσα στο καταχείμωνο. Θα πρέπει όμως και σε αυτή την περίπτωση να διατηρήσετε το μέτρο και να μη χρησιμοποιείτε δυνατά προϊόντα, τα οποία θα αφαιρέσουν από το δέρμα τη φυσική του ενυδάτωση και θα το αφήσουν εκτεθειμένο σε μολύνσεις και ενοχλήσεις από την έκθεση στο κρύο. Χρησιμοποιείτε ήπιας έντασης προϊόντα τα οποία βοηθούν μεν στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων, αλλά εξακολουθούν να επιτρέπουν στο δέρμα να κάνει τη δουλειά του.

**Φοράτε ρούχα που προκαλούν φαγούρα**

Μπορεί το χειμώνα το μόνο που σας ζεσταίνει αποτελεσματικά να είναι ένα χοντρό μάλλινο πουλόβερ, αλλά η υφή του δεν είναι πάντα το ίδιο φιλική με την επιδερμίδα σας. Αν μάλιστα, έχετε ήδη ευαίσθητο δέρμα, η υφή του συνθετικού και του μαλλιού, περισσότερο θα σας ενοχλήσει, παρά θα σας ζεστάνει.

Αν θέλετε λοιπόν να συνεχίσετε να φοράτε τα ζεστά σας πουλόβερ, φροντίστε να μεσολαβεί ένα βαμβακερό φανελάκι, μεταξύ του πουλόβερ και του δέρματος και να θυμάστε να αποφεύγετε (στο μέτρο του δυνατού) τη χρήση μαλακτικών, καθώς περιέχουν χημικές ουσίες, που μπορούν να προκαλέσουν αλλεργίες και εκζέματα σε ένα ήδη ευαίσθητο δέρμα.

**Ανεβάζετε πολύ το θερμοστάτι**

Μπορεί σε όλους να αρέσει η πολλή ζέστη και η θαλιωρή του σπιτιού, αλλά έχει και τα αρνητικά της, κυρίως όσον αφορά την υγεία του δέρματος. Η ιδανικότερη θερμοκρασία εντός σπιτιού είναι γύρω στους 20°C, ενώ η χρήση υγραντήρα μπορεί πολλές φορές να φανεί αποτελεσματική, αφού θα γλιτώσει το δέρμα από την ξηρότητα που φέρει η πολλή ζέστη εντός σπιτιού χωρίς ταυτόχρονα να στερηθείτε εσείς το ζεστό σπίτι.

**Ξύνετε εκεί που σας «τρώει»**

Το επίμονο ξύσιμο μιας περιοχής που σας προκαλεί φαγούρα, κάνει κακό στο δέρμα όλες τις εποχές του χρόνου.

Αντί λοιπόν, να ταλαιπωρείτε με τα νύχια σας την επιδερμίδα σας, βάψτε μια κρύα κομπρέσα στην περιοχή ή ταμπονάρετε με λάδι καρύδας, το οποίο θα θρέψει την περιοχή, θα ενεργοποιήσει την ενυδατική προστασία σε εκείνο το σημείο και θα κάνει τη φαγούρα να υποχωρήσει σταδιακά.

**Έχετε εμμονή με την καθαριότητα**

Το να πλένετε τα χέρια και το σώμα σας εμμονικά με καυτό νερό και σαπούνι, μπορεί να κάνει όλα τα μικρόβια να σκοτώνονται, αλλά μαζί με αυτά, θυσιάζετε και την υγεία του δέρματος, καθώς, συνήθως, καταλήγετε σε ξηροδερμία και σκασμένο δέρμα. Αντί αυτού, χρησιμοποιείτε υγρό απολυμαντικό, που δεν έχει σαν βάση το αλκοόλ, ώστε να αποφύγετε και το στέγνωμα που επίσης κάνει κακό.

**Αν επιμένετε να πλύνετε με σαπούνι και νερό τα χέρια σας, ωστόσο, επιλέξτε χλιαρό νερό και ένα σαπούνι ενυδατικό που θα φροντίσει τα χέρια σας.**



## πλαστική χειρουργική

Στην άλλη άκρη του Ατλαντικού το image making χτίζεται πάνω στην πυκνότητα των μαλλιών.

Τι ρόλο θα παίξει το τριχωτό της κεφαλής στην επιλογή Τσίπρας-Σαμαράς; Ενδιαφέρον παρουσιάζει η άποψη του Δρ Αναστάσιου Βεκρή, πλαστικού χειρουργού με εξειδίκευση στη μεταμόσχευση μαλλιών.

Την ηγετική αντρική φιγούρα αναζητούν οι ψηφοφόροι σήμερα, οι οποίοι, σύμφωνα με έρευνες, επηρεάζονται ακόμα και από τα μαλλιά ενός πολιτικού. Η Ελλάδα, βέβαια, μετρά πολλούς φαλακρούς πρωθυπουργούς.

Από τον Ελευθέριο Βενιζέλο και τον Γεώργιο Παπανδρέου μέχρι τον Παπανδρέου τζούνιορ οι ψηφοφόροι ποτέ δεν φοβήθηκαν να ψηφίσουν έναν πολιτικό με εμφανή αραίωση μαλλιών. Όμως, στην Αμερική τα πράγματα είναι διαφορετικά. Σήμερα, μερικά από τα μεγαλύτερα έντυπα αποτυπώνουν ερωτήματα που γεννούν νέες επιστημονικές μελέτες: Αν πράγματι τα πυκνά μαλλιά αποπνέουν δύναμη και κύρος, αυτό σημαίνει ότι ο επόμενος Έλληνας πρωθυπουργός θα είναι εκείνος με τα πιο πυκνά μαλλιά;

Η ιστορία έχει δείξει πως στην Αμερική τα προεδρικά αξιώματα κατέχουν στην συντριπτική πλειονότητα άνθρωποι με πλούσια μαλλιά, με τους φαλακρούς να μην εκπροσωπούνται με τον ίδιο βαθμό όπως στο γενικό πληθυσμό. Ενδεικτικά, στις ΗΠΑ δεν έχει εκλεγεί φαλακρός πρόεδρος εδώ και 58 χρόνια, από την εποχή του Αϊζενχάουερ. Οι πιθανότητες ενός φαλακρού υποψήφιου να κερδίσει έναν με πιο πυκνά μαλλιά στις εκλογές ήταν πάντα πολύ μικρές. Πώς εξηγείται αυτή η τάση;

### Ένστικτο για επιβίωση

«Οι πολιτικοί και οι CEOs έχουν την τάση να δημιουργούν μια συγκεκριμένη εικόνα γύρω από τον εαυτό τους. Είναι πιο ψηλοί από τον μέσο όρο και έχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που παραπέμπουν στο κύρος.

Επομένως κάποιος με πλούσια, πυκνά μαλλιά που είναι και καλοξυρισμένος και ψηλός αυτή την εποχή υποδηλώνει μια πολύ ηγετική αντρική φιγούρα» έχει αναφέρει χαρακτηριστικά η Τζένιφερ Γκάμπουρι, πολιτικός επιστήμονας στο Hunter College στη Νέα Υόρκη.

Στον τρόπο που μεταφράζονται όλα τα



### ΕΚΛΟΓΕΣ 2015

## Ο παράγοντας... Μαλλιά

*Ο επόμενος πρωθυπουργός θα είναι*

*εκείνος με τα πιο πλούσια μαλλιά;*

*Ο Δρ. Α. Βεκρής, πλαστικός*

*χειρουργός, εξηγεί για ποιο λόγο*

*το image making των πολιτικών*

*στην Αμερική χτίζεται στα μαλλιά*

παραπάνω από το κοινό αναφέρεται μια μελέτη που είδε το φως της δημοσιότητας το 2013 στο επιστημονικό περιοδικό Psychological Science: όταν ένας πολιτικός δείχνει όμορφος μιλά στο ένστικτο επιβίωσης των ψηφοφόρων. Και τα λιμπερά πυκνά μαλλιά παραπέμπουν σε καλή υγεία.

Με την άποψη αυτή συμφωνούν και οι ειδικοί που βάζουν μαλλιά, όπως ο πλαστικός χειρουργός Δρ Αναστάσιος Βεκρής, επιστημονικός διευθυντής στην κλινική Advanced Hair Clinics, με εξειδίκευση στην μεταμόσχευση μαλλιών με τη μέθοδο FUE: «Απευθύνονται σε εμάς για μεταμόσχευση μαλλιών άνθρωποι όλων των κοινωνικών στρωμάτων: Από στελέχη επιχειρήσεων και επιχειρηματίες που θέλουν να δείχνουν νεότεροι και πιο γοητευτικοί μέχρι μετανάστες που στέλνουν τη φωτογραφία τους στη χώρα τους, όπως στο Πακιστάν, για να βρουν νύφη με τον παραδοσιακό τρόπο. Το να έχεις μαλλιά δεν είναι ματαιοδοξία: Αυτά κάνουν κάποιον να φαίνεται νεότερος και του ανεβάζουν την αυτοπεποίθηση».

Μάλιστα, στην Ευρώπη οι επεμβάσεις αυξήθηκαν κατά 39% την περίοδο 2010-2012. Ο Δρ Βεκρής συμπληρώνει: «Η οικονομική κρίση λειτούργησε αντίστροφα. Φαίνεται σε μελέτες ότι τα μαλλιά και τα γένια είναι στοιχείο αρρενωπότητας και πυγμής» εξηγεί ο ειδικός και συνεχίζει: «Παράλληλα βελτιώθηκαν και οι μέθοδοι μεταμόσχευσης που πλέον δεν είναι τραυματικές και δεν αφήνουν σημάδια και ουλές. Η πιο σύγχρονη είναι η FUE.

Δεν αφαιρούμε τμήμα δέρματος όπως σε παλαιότερες τεχνικές, αλλά τα τριχοθυλάκια ένα προς ένα με τοπική αναισθησία». Έτσι, δεν απαιτείται χρόνος αποθεραπείας και επαγγελματικής ή κοινωνικής αποχής, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό στο χώρο των επιχειρήσεων και της πολιτικής.

*Το αποτέλεσμα είναι ολοκληρωμένο σε 1 χρόνο, ενώ η επαναφύτρωση φτάνει το 98%. Μέσα σε αυτό το διάστημα εσείς θα βλέπετε τις μετοχές και την αυτοπεποίθησή σας να ανεβαίνουν.*



**ΤΖΕΝΗ ΚΟΥΡΕΑ - ΚΡΕΜΑΣΤΙΝΟΥ**  
Μικροβιολόγος,  
Καθηγήτρια Δημόσιας Υγείας,  
Τομέας Δημόσιας και  
Διοικητικής Υγιεινής,  
Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας

Τα τελευταία τρία χρόνια οι επιστήμονες παρατηρούν στα μεγάλα αστικά κέντρα ότι η στροφή στη φθηνότερη θέρμανση με καυσόξυλα που καίγονται στα τζάκια και στις σόμπες προκαλεί σοβαρή αύξηση στις τιμές της αέριας ρύπανσης. Ορισμένοι μιλούν για σοβαρή συμβολή των καύσεων του ξύλου στην επιστροφή «ενός παλιού γνώριμου», του νέφους αιθαλομίχλης, όταν οι καιρικές συνθήκες ευνοούν τη δημιουργία του.

Σημειώνεται ότι ένα παραδοσιακό τζάκι εκλύει στην ατμόσφαιρα 30 φορές περισσότερα αιωρούμενα σωματίδια από ότι ένας καλά συντηρημένος καυστήρας πολυκατοικίας με 25 διαμερίσματα. Προηγούμενες μετρήσεις στο λεκανοπέδιο της Αττικής και κυρίως στην Κηφισιά, στην Εκάλη, στο Μαρούσι και στο Κορωπί αλλά και σε συνοικίες της Ανατολικής Θεσσαλονίκης έδειξαν μεγάλη αύξηση των αιωρούμενων σωματιδίων PM-10 (σωματίδια με διάμετρο <10 μικρών) τη χειμερινή περίοδο σε συνδυασμό με συνθήκες άπνοιας και υγρασίας.

Η ατμοσφαιρική ρύπανση μπορεί να οδηγήσει σε αναπνευστικά προβλήματα, να επιδεινώσει αλλεργίες και να προκαλέσει νευρολογικά, αναπαραγωγικά, και αναπτυξιακά προβλήματα.

Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τον εύάλωτο πληθυσμό, όπως τα παιδιά, τους ηλικιωμένους, τις έγκυες γυναίκες, καθώς και για αυτούς που πάσχουν από αναπνευστικά καρδιαγγειακά προβλήματα.

**Πώς δημιουργείται η ατμοσφαιρική ρύπανση από τη καύση στερεών καυσίμων;**

Τα τελευταία δύο χρόνια στα μεγάλα αστικά κέντρα της χώρας έχει παρατηρηθεί σοβαρή αύξηση στις τιμές της αέριας ρύπανσης λόγω της στροφής των πολιτών σε οικονομικότερες μορφές θέρμανσης, όπως είναι η καύση στερεών καυσίμων. Η καύση στερεών καυσίμων σε τζάκια και σόμπες, παράγει μία πληθώρα χημικών ρύπων στην ατμόσφαιρα, οι σημαντικότεροι εκ των οποίων είναι:

- τα αιωρούμενα σωματίδια
- το μονοξείδιο του άνθρακα (CO)
- τα οξειδία του αζώτου (NOX)
- το διοξείδιο του θείου (SO2)
- οι πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες (PAH)
- καθώς επίσης και ένας μεγάλος αριθμός άλλων χημικών ενώσεων και ιχνο-



## Αυξημένη αέρια ρύπανση πάνω από τις πόλεις

### Ερωτήσεις & απαντήσεις σχετικά με την εμφάνιση ατμοσφαιρικής ρύπανσης από την καύση στερεών καυσίμων

στοιχείων οι περισσότεροι εκ των οποίων είναι επιζήμιοι για την υγεία.

Η συσσώρευση χημικών ρύπων στην ατμόσφαιρα σε συνδυασμό με τις κατάλληλες μετεωρολογικές συνθήκες έχει ως αποτέλεσμα οι αέριοι χημικοί ρύποι να εγκλιβίζονται στα χαμηλότερα στρώματα της ατμόσφαιρας, προκαλώντας το φαινόμενο της «αιθαλομίχλης».

Αξίζει να σημειωθεί ότι ένα παραδοσιακό τζάκι εκλύει στην ατμόσφαιρα 30 φορές περισσότερα αιωρούμενα σωματίδια από ότι ένας καλά συντηρημένος καυστήρας πολυκατοικίας 25 διαμερισμάτων.

Προηγούμενες μετρήσεις εκπομπών ρύπων σε περιοχές του λεκανοπεδίου Αττικής κατέγραψαν μεγάλη αύξηση των αιωρούμενων σωματιδίων PM10 και PM2,5 κατά τη χειμερινή περίοδο.

Τα Αιωρούμενα Σωματίδια (Particulate Matter) είναι ένας γενικός όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει ποικίλες ενώσεις που υπάρχουν σαν ξεχωριστά σωματίδια, είτε ως υγρά σταγονίδια είτε ως στερεή ύλη.

Οι ιδιότητές τους είναι δύσκολο να γε-

νικευτούν επειδή τα σωματίδια αυτά περιλαμβάνουν πολύ ευρεία ποικιλία ενώσεων που προκύπτουν από διάφορες δραστηριότητες.

Γενικά, ως προς το μέγεθος αναφέρονται δύο ταξινομήσεις: τα λεπτά σωματίδια PM2,5 με διάμετρο μικρότερη ή ίση των 2,5μm και τα μεγαλύτερα χονδρόκοκκα σωματίδια PM10 με διάμετρο μικρότερη ή ίση των 10 μm και προφανώς μεγαλύτερα των PM2,5 .

**Ποιές είναι οι επιπτώσεις στην υγεία από τη καύση στερεών καυσίμων;**

Υπό τις κατάλληλες καιρικές συνθήκες η καύση στερεών καυσίμων και ιδιαίτερα των ακατάλληλων, αυξάνει τα επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης, συμπεριλαμβανομένων των συγκεντρώσεων των αιωρούμενων σωματιδίων PM10 και PM2,5 επιδρώντας επιβαρυντικά στην υγεία του πληθυσμού.

Η επικινδυνότητα των αιωρούμενων σωματιδίων αυξάνει αντιστρόφως ανάλογα του μεγέθους τους γιατί επιτρέπει την ευκολότερη εισπνοή τους και είσοδό τους στους πνεύμονες, συνθήκες ικανές να προκαλέσουν αλλοιώσεις στα ανα-

πνευστικά βρογχιόλια και τις κυψελίδες. Οι αρνητικές επιπτώσεις της αιθαλομίχλης στον ανθρώπινο οργανισμό εξαρτώνται επίσης από τη χημική σύσταση των αιωρούμενων σωματιδίων, τη διαλυτότητά τους, τον αριθμό των αναπνοών και την αιματική ροή στους πνεύμονες. Τις πλέον ευπαθείς ομάδες πληθυσμού αποτελούν οι ηλικιωμένοι, τα μικρά παιδιά, οι έγκυες και οι γυναίκες σε περίοδο λοχείας, καθώς και τα άτομα με χρόνια αναπνευστικά και καρδιολογικά νοσήματα. Σε ημέρες όπου οι τιμές εκπομπής ρύπων είναι σημαντικά αυξημένες ή έχουν ξεπεράσει τα ανώτερα φυσιολογικά όρια, οι ασθενείς με αναπνευστικό πρόβλημα δύναται να παρουσιάσουν επιδείνωση των συμπτωμάτων τους, με κίνδυνο να εμφανίσουν παροξυσμό βρογχικού άσθματος ή παροξυσμό της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας. Τελευταίες μελέτες παρουσιάζουν δεδομένα όπου η μακροχρόνια συσσώρευση και η έκθεση των ατόμων στους συγκεκριμένους ρύπους, ανάλογα με τη χημική τους σύσταση, ενοχοποιείται για την εμφάνιση διαφόρων μορφών νεοπλασιών.



# Ό,τι καίμε το αναπνέουμε!

**Προστατεύουμε το περιβάλλον,  
προστατεύουμε την υγεία μας**

- ✓ Αποφεύγουμε την καύση ξύλων εμπλουτισμένων με χημικά και βερνίκια
- ✓ Επιλέγουμε καύσιμα υλικά με εγκεκριμένες προδιαγραφές και πιστοποιημένες συσκευές θέρμανσης
- ✓ Τις ημέρες που ευνοείται η αύξηση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης στην πόλη μας αξιοποιούμε τις εκπτώσεις στο ηλεκτρικό ρεύμα
- ✓ Για την υγεία μας: Μειώνουμε τις μετακινήσεις μας όταν η ατμόσφαιρα είναι επιβαρυνμένη, ειδικά αν έχουμε χρόνια αναπνευστικά προβλήματα συμβουλευόμαστε γιατρό

Τηλεφωνική γραμμή  
για τη δημόσια υγεία ΚΕΕΛΠΝΟ

**210 5212 054**

24 ώρες τη  
μέρα  
7 ημέρες την  
εβδομάδα



## «Ό,τι καίμε το αναπνέουμε»

*Μια πρωτοβουλία της Περιφέρειας Αττικής για την καταπολέμηση του φαινομένου της αιθαλομίχλης*

Η Περιφέρεια Αττικής, με πρωτοβουλία του Αντιπεριφερειάρχη Βόρειου Τομέα Αθηνών, Γιώργου Καραμέρου, υλοποιεί ένα ολοκληρωμένο σχέδιο δράσεων ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης και καθοδήγησης των πολιτών αναφορικά με την ατμοσφαιρική ρύπανση (ασυνήθιστα υψηλά επίπεδα αιωρούμενων σωματιδίων) που δημιουργεί μεταξύ άλλων η ανεξέλεγκτη χρήση οικιακών τζακιών και σομπών (αιθαλομίχλη).

Είναι σαφές ότι το φαινόμενο αυτό έχει οικονομικές ρίζες, καθώς ο υψηλός Ειδικός Φόρος Κατανάλωσης του πετρελαίου θέρμανσης έστρεψε πολλή νοικοκυριά (ειδικά τα πιο φτωχά) στη χρήση συχνά ακατάλληλης βιομάζας για θέρμανση, με αποτέλεσμα τους χειμερικούς μήνες (σε ευνοϊκές συνθήκες άπνοιας και υψηλών επιπέδων υγρασίας) ένα πυκνό στρώμα αιθαλομίχλης να καλύπτει τον Αττικό ουρανό. Στο πλαίσιο αυτό με γνώμονα την προστασία της

υγείας των πολιτών (ειδικά ηλικιωμένων και ατόμων με αναπνευστικά προβλήματα) και την προστασία του περιβάλλοντος ο Βόρειος Τομέας Αθηνών της Περιφέρειας Αττικής τύπωσε και διένειμε 4.000 αφίσες με γενικό τίτλο «Ό,τι καίμε το αναπνέουμε».

Η διανομή του έντυπου ενημερωτικού υλικού έγινε σε συνεργασία με τον Φαρμακευτικό Σύλλογο Αττικής σε ολόκληρο το δίκτυο των φαρμακείων στην Αττική αλλά και σε όλα τα κτίρια που διαθέτει η Περιφέρεια Αττικής στο λεκανοπέδιο.

Οι πολίτες που ενδιαφέρονται να ενημερωθούν για το φαινόμενο της αιθαλομίχλης μπορούν να απευθύνονται στην τηλεφωνική γραμμή για τη δημόσια υγεία που διαθέτει το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕΕΛΠΝΟ). Οι κλήσεις στο Κέντρο Επιχειρήσεων του ΚΕΕΛΠΝΟ απαντώνται από γιατρούς, νοσηλευτές και ειδικευμένο διοικητικό προσωπικό ενώ η γραμμή είναι διαθέσιμη

όλες τις μέρες της εβδομάδας όλο το 24ωρο.

Τέλος υπάρχει η δυνατότητα αναγγελίας σύντομων οδηγιών ενημέρωσης, όταν υπάρχει έξαρση του φαινομένου, στο δίκτυο των 24 Πινακίδων Μεταβλητών Μηνυμάτων (με τη μορφή alert) του Κέντρου Διαχείρισης Κυκλοφορίας που βρίσκονται τοποθετημένες στις κεντρικές οδικές αρτηρίες της Αττικής.

Η Περιφέρεια Αττικής διαμορφώνοντας συμπράξεις και συνεργασίες με το ΚΕΕΛΠΝΟ και τον Φαρμακευτικό Σύλλογο Αττικής και ενεργοποιώντας τις αρμόδιες Διευθύνσεις της Περιφέρειας Αττικής (Ανάπτυξης, Περιβάλλοντος, Πολιτικής Προστασίας), με ελάχιστο κόστος (το κόστος δεν ξεπέρασε τα 1.000 ευρώ μολονότι είχαν εγκριθεί 20.000 ευρώ από το Περιφερειακό Συμβούλιο), συμβάλλει ουσιαστικά στην ευαισθητοποίηση του γενικού πληθυσμού για το μείζον θέμα του φαινομένου της αιθαλομίχλης.



- Συνιστάται αυστηρά η αποφυγή καύσης κόντρα πηλακέ, πριονιδιού ή ξύλου που περιέχει κόλλα.
- Συνιστάται αυστηρά η αποφυγή καύσης υγρού, σάπιου ή μouxλιασμένου ξύλου.
- Συνιστάται αυστηρά η αποφυγή χρήσης ξυλίας εμποτισμένης με χημικά, που αποσκοπούν σε αργή καύση, εύκολο άναμμα κλπ.

Τι άλλο θα μπορούσαμε να κάνουμε για να μειώσουμε την έκθεση στη ρύπανση στον εσωτερικό χώρο;

- Ο αερισμός του εσωτερικού χώρου μπορεί να μειώσει σημαντικά τις συγκεντρώσεις αιωρούμενων σωματιδίων στο σπίτι. Ένα ανοικτό παράθυρο στον εσωτερικό χώρο μπορεί να μειώσει το μονοξείδιο του άνθρακα μέχρι 85%.
- Η χρήση εξελιγμένων σομπών ευνοεί την πλήρη καύση των στερεών καυσίμων, αυξάνοντας την παραγόμενη θερμότητα και μειώνοντας τα επιβλαβή παραπροϊόντα (σόμπες υψηλής απόδοσης / χαμηλών εκπομπών). Χρησιμοποιώντας εξελιγμένες σόμπες έχουν επιτευχθεί μειώσεις από 40-85% στις συγκεντρώσεις των PM10, PM2,5 και του CO. Η αντικατάσταση των παλαιών σομπών με εξελιγμένες σόμπες μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση των οξέων αναπνευστικών παθήσεων από 24-64%.
- Η μείωση της σωματιδιακής ρύπανσης σε εσωτερικούς χώρους χρησιμοποιώντας υγραέριο ως καύσιμο κυμαίνεται από 50-90%.

Τα συνηθέστερα συμπτώματα που πιθανόν να εμφανίσουν τα άτομα υψηλού κινδύνου από την έκθεσή τους στους αέριους ρύπους είναι:

- Δύσπνοια
- Δυσφορία στο στήθος
- Ερεθισμός του φάρυγγα
- Ερεθισμός ρινός και οφθαλμών
- Αδυναμία, έντονη κόπωση

Τι πρέπει να κάνω σε περίπτωση που παρουσιάσω αναπνευστικό πρόβλημα λόγω της "αιθαλομίχλης";

- Άτομα με γνωστό ιστορικό αναπνευστικού ή καρδιολογικού νοσήματος, οι ηλικιωμένοι, τα μικρά παιδιά, οι έγκυες και οι γυναίκες σε κατάσταση λοχείας συνιστάται να περιορίσουν τις έντονες και επίπονες σωματικές δραστηριότητες στους εξωτερικούς χώρους, ιδιαίτερα εάν αυτοί είναι πολυσύχναστοι.
- Ασθενείς οι οποίοι λαμβάνουν αγωγή για χρόνια προβλήματα δύναται να εμφανίσουν επιδείνωση των συμπτωμάτων τους και πιθανόν να απαιτηθεί τροποποίηση των δόσεων της θεραπείας τους. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να επικοινωνήσουν με τον γιατρό τους για να τον συμβουλευτούν.

Πώς να μειώσουμε την αέρια ρύπανση από την καύση στερεών καυσίμων;

- Προτιμήστε να χρησιμοποιείτε ως κύρια πηγή θέρμανσης φυσικό αέριο ή πετρέλαιο έναντι της καύσης στερεών καυσίμων (τζάκι, ξυλόσομπες κλπ).
- Επιλέξτε ξυλόσομπα ή τζάκι που να

έχει προδιαγραφές πολύ καλής καύσης στερεών καυσίμων ώστε να υπάρχουν μειωμένες εκπομπές τοξικών ρύπων.

- Συντηρείτε συχνά τις σόμπες σας, διασφαλίζοντας τη σωστή λειτουργία τους. Καλό θα ήταν να πραγματοποιείται έλεγχος της σόμπας από ειδικευμένο τεχνικό τουλάχιστον μια φορά το χρόνο.
- Διατηρήστε καθαρή την καμινάδα σας.
- Μειώστε τη χρήση του τζακιού ή της ξυλόσομπας τις ημέρες με υψηλή συγκέντρωση ατμοσφαιρικών ρύπων.

Ποιά στερεά καύσιμα πρέπει να καίμε και ποιά όχι;

- Χρησιμοποιήστε ξηρά ξύλα (όχι κλωρά). Κόψτε και αποθηκεύστε τα ξύλα σε χώρο χωρίς υγρασία, για τουλάχιστον έξι μήνες πριν τα χρησιμοποιήσετε για καύση.
- Τοποθετήστε αραιά τα ξύλα στη συσκευή καύσης, έτσι ώστε να επιτρέπεται η ελεύθερη κυκλοφορία του αέρα ανάμεσά τους.
- Προτιμήστε να καίτε μικρά κομμάτια ξύλου καθώς συνιστούν αποδοτικότερη και καλύτερη πηγή θέρμανσης.
- Συνιστάται αυστηρά η αποφυγή καύσης βαμμένων ή βερνικωμένων ξύλων, καθώς οδηγούν σε εκπομπή τοξικών αερίων.
- Συνιστάται αυστηρά η αποφυγή καύσης οικιακών απορριμμάτων, χαρτονιού, πλαστικών, αφρωδών υλικών, περιδικών, υλικών συσκευασίας, χημικών προσαναμμάτων, καθώς οδηγούν στην παραγωγή βλαβερών για την υγεία χημικών ενώσεων.

**φαρμακείο**  
**ΜΑΡΙΑ Ν. ΘΕΡΙΟΥ**

**Καθημερινά ανοικτά**

**ΣΥΝΕΧΕΣ ΩΡΑΡΙΟ**  
**8:00-23:00**

**ΕΚΤΟΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ**

**Βιταμίνες • Συμπληρώματα διατροφής • Καλλυντικά**  
**• Ομοιοπαθητικά • Ορθοπεδικά**  
**• 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**

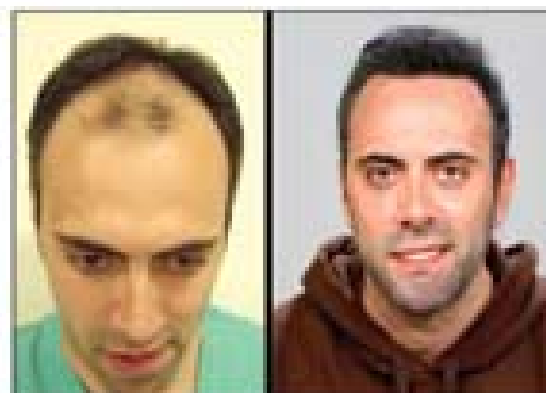
**Dr. Γκούρας Ιωάννης**

Πλαστικός Χειρουργός

Διευθυντής Κλινικής Μεταμόσχευσης Μαλλιών



**Ο** Dr. Ιωάννης 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 ανστηρά 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 μικροσκοπία. Επίσης είναι η μοναδική κλινική που διαθέτει το αυτόματο ρομπότ NEOGRAFT-FUE, που διενεργεί 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, εύλογη και επιστημονική εντιμότητα.

*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 παροτρύνεστε και να μην πάρετε βιαστικό μία τόσο σημαντική απόφαση για εσάς, βασισμένοι στα διαφημιστικά τρεκ 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.*





## Να χωρίσω ή να μείνω για τα παιδιά;

Αν έχετε έρθει αντιμέτωποι με το δίλημμα «να χωρίσω ή να μείνω για τα παιδιά;» τότε πιθανότατα ξέρετε ότι είναι από τις πιο σημαντικές αποφάσεις που καλείστε να πάρετε.

Μετά από χρόνια συν-εξάρτησης και μιας μη υγιούς σχέσης, αναρωτιέστε αν είναι καλύτερο να μείνετε σε αυτήν, αποκρύπτοντας την πραγματικότητα από τα παιδιά σας ή να χωρίσετε, προκαλώντας τους μεγάλη ταραχή. Εδώ και αρκετό καιρό «το προσπαθείτε» με το σύντροφό σας για χάρη των παιδιών σας. Αυτή η προσπάθεια και η αρνητική ενέργεια, αρκετές φορές περνάει στην ψυχολογία των

παιδιών σας –και το να το αντιληφθείτε αυτό, είναι το πρώτο βήμα για να πάρετε τη σωστή απόφαση.

Με το να μένετε, η διαρκής προσπάθεια γίνεται σιγά-σιγά το φυσιολογικό και μέρος της καθημερινότητάς σας. Εγκαταλείπετε τα όνειρά σας, αφήνετε στην άκρη τον εαυτό σας και παίρνετε όλες τις αποφάσεις σας με γνώμονα το καλό των παιδιών.

Είναι όμως αυτό που εκλαμβάνουν τα παιδιά; Είστε τόσο καλή ηθοποιός που μπορείτε να κρύψετε την αλήθεια και ποτέ δεν ξεσπάτε; Αυτή η καταπίεση πιστεύετε ότι θα καταλήξει σε καλό για τα παιδιά σας; Μεγαλώνοντας τα

παιδιά θα σας ευχαριστούν ή θα αισθανθούν ότι βίωσαν μία ψευδαίσθηση; Αυτές είναι κάποιες από τις ερωτήσεις που θα πρέπει να κάνετε στον εαυτό σας, πριν πάρετε κάποια απόφαση.

**Τα παιδιά αναζητούν ό,τι τα πρότυπά τους**  
Το να είναι κάποιος υπεύθυνος γονιός είναι εντελώς διαφορετικό από το να είναι γονιός που δείχνει στα παιδιά του αγάπη. Επίσης, τα παιδιά δεν μαθαίνουν από αυτά που τους ήλμε, αλλά από αυτά που πράττουμε κι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα για ένα παιδί είναι να ζει μέσα σε μία οικογένεια στην οποία υπάρχει αγάπη. Έτσι, δεν είναι δυνατόν να βρούμε αγά-

πη μέσα σε μία τελειωμένη σχέση. Αναρωτηθείτε λοιπόν: Είναι καλύτερο για τα παιδιά να έχουν έστω τον έναν τους γονιό, αλλά στοργικό ή να έχουν και τους δύο, αλλά σε ένα δυστυχισμένο περιβάλλον; **Το να φύγετε δεν αποτελεί την εύκολη επιλογή**

Κάποιοι ίσως σας πουν ότι το να φύγετε αποτελεί την εύκολη επιλογή. Δεν είναι έτσι. Αν αποφασίσετε να χωρίσετε, θα είναι το πιο δύσκολο πράγμα που κάνατε ποτέ.

Πιθανότατα θα έρθετε αντιμέτωποι με συμπεριφορές και συναισθήματα του συντρόφου σας που θα σας σοκάρουν. Μπορεί να στραφεί εναντίον σας και να επηρεάσει τα παιδιά σας ενώ οικονομικά, συναισθηματικά και κοινωνικά θα γυρίσει ανάποδα ο κόσμος σας.

Έχετε ζήσει για χρόνια με έναν τρόπο που έχει αδειάσει τα συναισθηματικά σας αποθέματα. Αλλά όταν πρόκειται για τα παιδιά σας, το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να προσπαθήσετε να βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία και να βρεθείτε σιγά-σιγά σε μία συναισθηματική ισορροπία.

### Θέλει θυσίες και χρόνο

Προτού σκεφτείτε να μείνετε σε μια νέα σχέση, θα πρέπει πρώτα να είστε βέβαιοι ότι αυτό δεν θα έχει κακό αντίκτυπο προς τα παιδιά σας.

Το να πάρετε διαζύγιο ενώ έχετε παιδιά απαιτεί θυσίες, ενώ θα χρειαστεί χρόνος για να «τα βρείτε» με τον εαυτό σας και με τα παιδιά σας.

Αυτό δεν σημαίνει να μείνετε για πάντα μόνοι. Το να αρνηθείτε να ζήσετε τη ζωή σας και να μείνετε για πάντα μόνοι δεν είναι σε κανέναν βαθμό καλύτερο από το να μένατε σε μία σχέση που δεν είναι υγιής.

**Ζήστε τη ζωή σας αλλά θέστε όρια: Ποτέ μη διακινδυνεύετε το καλό των παιδιών σας και πάντα να έχετε ως προτεραιότητα τις ευθύνες τόσο απέναντι στα παιδιά όσο και απέναντι στο σώμα σας, την καρδιά και την ψυχική υγεία σας.**



**Δρ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Δ. ΚΟΦΙΝΑΚΟΣ**  
Μαιευτήρας - Χειρουργός - Γυναικολόγος  
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

ΙΑΤΡΕΙΟ: Τζών Κένναντι 40 Περιστέρι  
Τηλ: 211-2215099 - Κιν.: 6972-911176 - Fax: 211-2215106  
website: [www.kofinakos.gr](http://www.kofinakos.gr) • ΔΕΧΕΤΑΙ ΜΕ ΠΑΝΤΕΒΟΥ



**ΣΥΓΧΡΟΝΗ  
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ**

Αισθητικές αποκαταστάσεις, τιρκονίου, ελασθερμικά

**ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΝΩΤΗΣ**  
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ

Νοσ. Σουκατζίδη 11 Δάσος Χαϊδαρίου, Αθήνα

**Ποιά είναι όμως τα σημάδια, που επιλέγουν οι άντρες να αγνοούν περισσότερο και γιατί θα πρέπει να αρχίσουν να παίρνουν την υγεία τους πιο σοβαρά;**

Πολλά συμπτώματα καρκίνου είναι εύκολο να παρερμηνευθούν και να νομίζουμε ότι σχετίζονται με άλλες, λιγότερο σοβαρές ασθένειες και έτσι να περάσουν αναξιοποίητα τα πρώτα στάδια του καρκίνου και να αντιληφθούμε τη σοβαρότητα μιας κατάστασης, όταν έχει περάσει ο καιρός και όλα είναι πιο δύσκολα. Αυτή δε, η κωλυσιεργία, συνήθως αφορά τους άντρες που είναι πάντα πιο χαλαροί όσον αφορά στην υγεία τους και έχουν πάντα κάτι καλύτερο να κάνουν από το να επισκεφτούν το γιατρό.

Ποια είναι όμως τα σημάδια, που επιλέγουν να αγνοούν περισσότερο και γιατί θα πρέπει να αρχίσουν να παίρνουν την υγεία τους πιο σοβαρά;

### Δυσκολία στην ούρηση

Αν αντιμετωπίζετε πολλές μέρες δυσκολία κατά την ούρηση ή παρατηρείτε αίμα στα ούρα ή το σπέρμα σας, τότε καλό θα ήταν να επισκεφτείτε άμεσα το γιατρό σας, καθώς είναι πιθανά σημάδια καρκίνου του προστάτη. Μην ανήκετε λοιπόν, στην πλειονότητα των ανδρών που παραμελούν μέχρι και 6 μήνες τα συμπτώματα μέχρι να αποφασίσουν να ζητήσουν βοήθεια. Όσο πιο σύντομα γίνει η διάγνωση, τόσο καλύτερα για τη θεραπεία.

### Αλλοιές στους όρχεις

Όπως οι γυναίκες θα πρέπει πάντα να έχουν επίγνωση της κατάστασης του στήθους τους, το ίδιο και ισχύει για τους όρχεις των αντρών. Αλλοιές στο σχήμα (ενός ή και των δυο όρχεων), αίσθηση ότι έχουν πρηστεί ή έχουν βαρύνει ή η υφή ενός μικρού όγκου είναι πιθανά σημάδια καρκίνου των όρχεων, ενός από τους πιο συνηθισμένους καρκίνους σε νέους και μέσης ηλικίας άντρες.

### Δερματικές αλλοιώσεις

Οι άντρες άνω των 50 έχουν διπλάσιες πιθανότητες, από τις γυναίκες, να αναπτύξουν καρκίνο του δέρματος και να καταλήξουν από αυτόν. Αυτό οφείλεται κυρίως στο ότι δεν είναι τόσο επιμελείς όσον αφορά τη χρήση του αντηλιακού, αν και περνάνε περισσότερο χρόνο στον ήλιο, απ' ό,τι οι γυναίκες, ενώ έχουν εκτεθειμένα το δέρμα κεφαλής και τα αυτιά, που είναι σημεία που εμφανίζεται συχνότερα ο καρκίνος και, τέλος, δεν επισκέπτονται δερματολόγο το ίδιο συχνά με τις γυναίκες, καθυστερώντας έτσι σημαντικά τη διάγνωση.



## 13 καρκινικά συμπτώματα που οι περισσότεροι άντρες υποτιμούν

### Στοματικές πληγές

Οι πληγές που επιμένουν και δεν δείχνουν τη διάθεση να επούλωθούν είναι οι πληγές που θα πρέπει να σας ανησυχούν το περισσότερο. Σημεία που σας προκαλούν πόνο, κόκκινα ή λευκά σημάδια σε ούλα και γλώσσα και πρήξιμο στο σαγόκι, είναι μερικά συμπτώματα καρκίνου του στόματος, ενώ οι άντρες που καπνίζουν έχουν σαφώς αυξημένο ρίσκο εμφάνισης του καρκίνου.

### Χρόνιος βήχας

Ένας βήχας που επιμένει και δεν υποχωρεί μετά από 3 εβδομάδες, χωρίς τη συνοδεία άλλων συμπτωμάτων που θα σήμαιναν κάποια ίωση, είναι μια πρώτη ένδειξη καρκίνου των πνευμόνων. Η λευχαιμία, έχει επίσης συμπτώματα βρογχίτιδας, ενώ κάτι που ίσως σας θορυβήσει περισσότερο είναι αν αρχίσετε να βήχετε αίμα ή νιώθετε πόνο στο στήθος, τους ώμους και τα χέρια όταν βήχετε.

### Αίμα στα κόπρανα

Το αίμα στα κόπρανα, μπορεί να σημαίνει είτε αιμορροΐδες, που είναι το «απλό» σενάριο, είτε καρκίνο στο παχύ έντερο. Οι περισ-

σότεροι δε, θα θεωρήσουν πως πρόκειται πιθανότητα για συνέπεια της δυσκοιλιότητας, αλλά το αίμα στα κόπρανα δεν είναι ποτέ φυσιολογικό και όσο πιο άμεσα το ελέγξετε, τόσο το καλύτερο.

### Στομαχόπονος ή ναυτία

Οι πεπτικές δυσλειτουργίες και οι πόνοι στο στομάχι, είναι πιθανότερο να οφείλονται στο άγχος, παρά σε καρκίνο. Αν όμως οι κράμπες στο στομάχι επιμένουν και η ναυτία που νιώθετε δεν μοιάζει να υποχωρεί, τότε καλό θα ήταν να επισκεφτείτε το γιατρό σας και να διαπιστώσει εκείνος τι συμβαίνει. Μπορεί να πρόκειται απλά για έλκος, αλλά μπορεί να πρόκειται και για κάτι πιο σοβαρό όπως η λευχαιμία ή ο καρκίνος σε οισοφάγο, συκώτι ή πάγκρεας.

### Συχνοί πυρετοί και επαναλαμβανόμενες μολύνσεις

Αν ξαφνικά παρατηρείτε μια αύξηση των ιώσεων που κολλάτε, ενώ παλιότερα δύσκολα πέφτατε στο κρεβάτι, τότε ίσως πρόκειται για ένα πρώιμο στάδιο λευχαιμίας. Ο καρκίνος του αίματος, όπως είναι η λευχαιμία, οδηγεί

στην παραγωγή παραμορφωμένων λευκών αιμοσφαιρίων, με αποτελέσματα να αδυνατίζει η άμυνα του οργανισμού, γι' αυτό και μια ίωση που επιμένει και δεν θεραπεύεται, ίσως είναι κάτι πιο σοβαρό από μια απλή έλλειψη βιταμινών.

### Δυσκολία στην κατάποση

Ο πόνος στον λαιμό και η δυσκολία στην κατάποση, όπως αναφέραμε και προηγουμένως για τον πονόλαιμο, δεν είναι κάτι ιδιαίτερα ανησυχητικό αν συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα γρίπης. Αν όμως το σύμπτωμα επιμένει, είναι πιθανό να πρόκειται για καρκίνο στο λαιμό, το στομάχι ή ακόμα και καρκίνο των πνευμόνων.

### Περισσότεροι μώλωπες

Όταν αρχίζουν να εμφανίζονται πολλές μελανιές από το πουθενά, ιδιαίτερα σε σημεία που δεν συνηθίζατε να βγάξετε μελανιές, όπως στα χέρια ή τα δάχτυλά σας, τότε είναι μια καλή στιγμή να επισκεφτείτε το γιατρό σας. Οι ασυνήθιστοι μώλωπες είναι ένα από τα συμπτώματα της λευχαιμίας, καθώς σαμποτάρει τη δυνατότητα του οργανισμού να μεταφέρει το οξυγόνο και να πήξει το αίμα.

### Ανεξήγητη απώλεια βάρους

Ένα από τα συνηθέστερα συμπτώματα της λευχαιμίας και του λεμφώματος, είναι η απώλεια όρεξης και βάρους. Μπορεί, λοιπόν, να εύχεστε να μετριάσει η όρεξή σας και να χάσετε έτσι τα περιττά κιλά, αλλά αν αυτό αρχίσει να γίνεται σε ασυνήθιστο βαθμό, θα πρέπει να θορυβηθείτε, καθώς είναι πιθανό σημάδι καρκίνου σε οισοφάγο, πάγκρεας, συκώτι ή παχύ έντερο.

### Επίμονη κούραση

Είναι πολύ πιθανό το αδικαιολόγητο λασάβισμα ή η επίμονη κούραση, για περισσότερο από ένα μήνα, να οφείλεται σε κάτι άλλο και όχι σε καρκίνο, αλλά για τη μικρή πιθανότητα να είναι λευχαιμία ή λέμφωμα, που έχουν σαν σύμπτωμα την αυξημένη αίσθηση της κόπωσης, αξίζει να επισκεφτείτε το γιατρό σας.

### Χρόνιοι πονοκέφαλοι

Αν ποτέ δεν ταλαιπωρούσασταν από πονοκεφάλους, αλλά ξαφνικά παρατηρείτε ότι καταναλώνετε περισσότερα παυσίπονα για ημικρανίες και πονοκεφάλους, από όσα συνηθίζατε, τότε είναι πιθανό να προκαλείται αυτή τη κατάσταση από κάποιον όγκο στον εγκέφαλο που πιέζει τα νεύρα και προκαλεί τον έντονο πόνο.



## σεξουαλική διαπαιδαγώγηση

### Ας μιλήσουμε ερωτικά μεταξύ μας

Σήμερα ο ερωτικός λόγος χαρακτηρίζεται από μια μεγάλη μοναξιά, όπου τον μιλούν μεν εκατομμύρια άνθρωποι, αλλά δεν τον στηρίζουν κανείς. Τον έχουν εγκαταλείψει πλήρως οι «περιρρέουσες» γλώσσες, οι οποίες ή τον αγνοούν ή τον υποτιμούν ή τον χλευάζουν. Έτσι ο λόγος αυτός βρίσκεται αποκομμένος όχι μόνο από την εξουσία, αλλά και από τους μηχανισμούς της όπως είναι οι επιστήμες, οι γνώσεις και οι τέχνες.

Ένας ερωτικός λόγος που εκτροχιάζεται από την ανθρώπινη επικοινωνία του βάθους που όλο και περιορίζεται στην συρρίκνωση και την ασάφεια.

Τα πιο πάνω υποστηρίζει ο Ρολάν Μπάρτ στο βιβλίο του Αποσπάσματα του ερωτικού λόγου. Συνεχίζοντας την προσέγγιση που κάνουμε για τον ερωτικό λόγο, θα «μιλήσουμε μεταξύ μας ερωτικά». Μια τόσο γενική και απρόσωπη φράση, που όμως είναι τόσο σημαντική και αναγκαία για τον καθένα μας χωριστά, αλλά και για τη σχέση μας.

Η ερωτική ομιλία που χάνεται, περιορίζεται και το πιο ανησυχητικό ίσως είναι το ότι «ψεύδεται». Δηλαδή, ακολουθεί και αυτή την τεχνοκρατική εξέλιξη, μπαίνοντας μέσα σε λέξεις κώδικες, χωρίς να νιώθουμε και να πιστεύουμε αυτά που λέμε μεταξύ μας. Χάνεται η αγνότητα και ο αυθορμητισμός των συναισθημάτων μας που γίνονται λέξεις, φράσεις δείχνοντας πάθος, πόθο, έρωτα, στοργή, αγάπη. Σιγά-σιγά όλα αυτά σήμερα ακολουθούν τη μόδα, τα πρότυπα και το στυλ που επιβάλλουν την ερωτική μας έκφραση. Κούφια και ξύλινα λόγια, φιλοφρονήσεις θαυμασμού και εντυπωσιασμού, κυριαρχούν στις ανθρώπινες σχέσεις, ενώ το «εγώ και εσύ» φαίνεται να μιλάει όλο και λιγότερο, όλο και φτωχότερα.

Στην οικογένεια το παιδί δεν ακούει εύκολα ερωτικά λόγια στο περιβάλλον του, οι γονείς δεν μιλούν ερωτικά μεταξύ τους και φυσικά ούτε στα παιδιά τους, τα οποία μαθαίνουν πιο καλά τις ακριβές μάρκες ρούχων, μηχανών, αυτοκινήτων, από ότι το πως να διαβάσουν ένα βιβλίο, που θα εμπλουτίσει το μυαλό τους και θα αυξήσει το ηλεκτικό τους πεδίο.

Πρόσφατες έρευνες και στην Ελλάδα δείχνουν ότι αυξήθηκε η αγορά των βιβλίων, που όμως στολίζουν τις βιβλιοθήκες των Νεοελλήνων και όχι τα μυαλά τους. Πώς λοιπόν, να μάθουμε να μιλάμε ερωτικά μεταξύ μας; Γιατί να ψάχνουμε για φράσεις κλισέ που θα εντυπωσιάσουν τον άλλο, χωρίς όμως να είμαστε ο εαυτός μας; Γιατί φοβόμαστε, γιατί ντρεπόμαστε να βγάσουμε τα δικά μας λόγια, αυτό που μέσα μας νιώθουμε; Ασφαλώς γιατί δεν



Ξέρουμε, δεν μας μιλάει κανείς έτσι, αλλά και εάν μας μιλήσει κάποιος, μπορεί και να τον παρεξηγήσουμε για πολύ ρομαντικό και αφελή. Και όμως, έχω την εντύπωση ότι σε όλους θα άρεσε ο αληθινός ερωτικός λόγος, όλοι μας θα θέλαμε να μιλούσαμε ερωτικά μεταξύ μας. Γιατί δεν είναι μόνο μιας ερωτικής σχέσης ή της κρεβατοκάμαρας προνόμιο, να μιλάμε ερωτικά μεταξύ μας. Είναι η καθημερινή ζωή στο γραφείο, στο δρόμο, στην εμπορική συναλλαγή που το χαμόγελο, η ευγένεια, τα όμορφα λόγια και η καλή διάθεση μεταξύ των αγνώστων, είναι ακριβώς μια ερωτική έκφραση που σίγουρα μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα. Και εάν αυτό σίγουρα το ονομάζουμε σωστό επαγγελματισμό, θα συμφωνήσω, αλλά και θα στηρίξω την άποψη πως μέσα στο καθημερινό πολιτισμένο, έστω και επαγγελματικό πλαίσιο, γινόμαστε πιο ερωτικοί και στην προσωπική μας ζωή.

Πιο μέσα στη σχέση των δύο συντρόφων, η ερωτική τους ομιλία έχει πολλή πρόσωπα και πολλές αποχρώσεις. Πρώτα απ' όλα «είμαι ερωτευμένος μαζί σου», «αγαπώ τον έρωτά σου», «θέλω το σώμα σου», «είμαι μαζί σου», «όλα είναι όμορφα κοντά σου», «η χαρά σου και η λύπη σου είμαι εγώ», «είσαι το αξιολάτρευτο είναι μου». Και φυσικά ο ερωτευμένος είναι μέσα στην «ερωτική του καύωση». Κυριαρχείται από όλες τις «ηδονές της γης», ενώ έχει μια λογοδιάρροια γεμάτη ένταση και πάθος. Ξεγυμνώνεται πίσω από τη δραματοποίηση και την υπερβολή, εξιδανικεύοντας το «υποκείμενο» του.

Αυτός είναι ο όμορφος άνθρωπος, ο άνθρωπος που εάν δεν περάσει από αυτή τη φάση δεν έχει το βίωμα και την αναγνώριση του «υπάρχω» του. Η ερωτική τρέλα τον κάνει να αισθάνεται ότι: «χάνομαι...υποκύπτω» ενώ η λογική του έχει υποχωρήσει μπροστά στο παραλήρημα και ξεχείλιμα των αισθήσεών

του, «ο τυφλός έρωτας με οδηγεί, το πάθος με κρατάει...».

Και όπως υποστηρίζει χαρακτηριστικά ο Λακάν «το ερωτευμένο υποκείμενο ζει κάθε συνάντηση με το αγαπημένο πλάσμα σαν μια γιορτή». Γι'αυτό είναι το αναμενόμενο. «Αυτό που προσδοκώ από την υποσχόμενη παρουσία είναι μια πρωτοφανής συνάθροιση αποχρώσεων, μια ευτυχία. Αγάλλομαι σαν το παιδί που γελά βλέποντας εκείνη που η παρουσία της και μόνο προαναγγέλλει και σημαίνει σωρεία ικανοποιήσεων: θα έχω μπροστά μου, στη διάθεσή μου, την πηγή όλων των αγαθών».

Αλλά και ο Βέρθερος εκφράζει σαν μέρες ξεχωριστές αυτό που συμβαίνει μεταξύ μας λέγοντας: «Έζησα μαζί σου, τόσο ευτυχισμένες μέρες όσο αυτές που ο θεός επιφυλάσσει στους εκλεκτούς του. Ότι κι αν απογίνω δεν θα μπορώ να πω ότι δεν γεύτηκα καθόλου τις χαρές, τις πιο καθαρές χαρές της ζωής». Και συμπληρώνει ότι «τη νύχτα αυτή - τρέμω που το λέω - την κρατούσα στην αγκαλιά μου, την έσφιγγα στο στήθος μου, σφράγιζα με ατέλειωτα φιλήματα τα χείλη της που ψιθύριζαν λόγια ερωτικά και τα μάτια μου βούλιαζαν μέσα στο μεθύσι των δικών της ματιών ! Θεέ μου ! Είμαι

άραγε αξιοτιμώρητος επειδή νιώθω μια θεία ευτυχία...;» Ο ερωτευμένος εραστής, λοιπόν, ανοίγει τα έσω της ψυχής του, παθιάζεται και μιλάει ερωτικά στη σύντροφό του που είναι μια μεθυστική εικόνα περιβεβλημένη με τον πόθο και την ηδονή του μυαλού και του σώματος.

Ο ερωτικός μας λόγος μπλέκεται μέσα στο μεθύσι των αισθήσεων ενώ λέξεις, εικόνες, επαφές γίνονται ένα σημαντικό στοιχείο ταύτισης των δύο ερωτευμένων. Μιλάμε μεταξύ μας χωρίς όρια, χωρίς ντροπές, χωρίς προσποίηση σε «αυτό που εγώ νιώθω για σένα», «αυτό που εσύ νιώθεις για μένα».

Η ερωτική μας έκφραση γεμίζει από τα λόγια, από τον τρόπο που οι λέξεις έρχονται στ' αυτιά μας, από τους ήχους που φτιάχνουν τα κορμιά μας. Είμαστε μαζί, ερωτευμένοι, τοιμηροί, ελεύθεροι, χωρίς προκαταλήψεις και ταμπού, στη δική μας αναζήτηση για όσο εμείς νιώθουμε έτσι, ληιουργούμε ο ένας μέσα από τον άλλον ανταλλάσσοντας την αγνότητα και την πίστη αυτής της μοναδικότητας που ζούμε...

Και μιλάμε ερωτικά σε αυτούς τους ρυθμούς του πάθους και της τρέλλας που ως ερωτευμένοι αισθανόμαστε.

Όταν όμως περάσει το πάθος, όταν ο πόθος σβήνει, όταν η σχέση μπει μέσα στο χρόνο που σβήνει ο έρωτας, που βρίσκεται η εικόνα της σεξουαλικής έντασης και της σωματικής λιαιρείας;

Νομίζω ότι έρχεται μια πραγματική αλήθεια στη σχέση που μετά τη θύελλα του πάθους, ζει και υπάρχει ανοίγοντας την πόρτα της αγάπης. Το σ' αγαπώ που κυριαρχεί στα χείλη των ερωτευμένων στο χρώμα της έντασης, γίνεται πιο αληθινό, είναι πιο γεμάτο σε αυτούς που το λένε μεταξύ τους.

Τι σημαίνει όμως «σ'αγαπώ!». Πόσο εύκολο το λέμε, χωρίς να το νιώθουμε; Αλλά και πόσο ανθρώπινο και αναγκαίο είναι στην γκριζα εποχή μας;

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ  
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

210-7.79.79.79

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

"Το σελί είναι για να  
α κριτική διατύπωση..."  
Από τον Δ. Α. Α. Α. Α.

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Σχεδόν ποτέ δε χρειάζεται να σταματήσει ο θηλασμός εξαιτίας του ίκτερου. Όχι μόνο δεν είναι απαραίτητο, αλλά δεν είναι και καλό για το μωρό. Η διακοπή του θηλασμού ακόμη και για μία μέρα μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρη διακοπή του θηλασμού και άλλα προβλήματα.

**Γιατί τα νεογέννητα μωρά παθαίνουν συχνά ίκτερο;**

Η χολερυθρίνη είναι μία χρωστική που σχηματίζεται στο σώμα μας φυσιολογικά κατά την καταστροφή των ερυθροκυττάρων του αίματος και το μεταβολισμό της αιμοσφαιρίνης που περιέχουν. Αυτή η χρωστική όταν η συγκέντρωσή της στο αίμα ξεπερνά κάποιο όριο κάνει τα νεογέννητα μωρά να φαίνονται κίτρινα. Επειδή είναι λιπο-διαλυτή (δηλαδή διαλύεται μόνο σε λίπος), το σώμα για να την αποβάλλει πρέπει να τη μετατρέψει σε υδατο-διαλυτή. Αυτή η διαδικασία γίνεται στο ήπαρ (συκώτι) και έτσι αποβάλλεται στο έντερο ενώ ένα μικρό ποσοστό επαναρροφάται φυσιολογικά και πάλι μέσα στο σώμα (εντερο-ηπατική κυκλοφορία). Η λιπο-διαλυτή χολερυθρίνη ονομάζεται και έμμεση ή ασύζευκτη ενώ η υδατο-διαλυτή της μορφή άμεση ή συνεζευγμένη.

Φυσιολογικά τα νεογέννητα έχουν μεγαλύτερη μάζα ερυθροκυττάρων σε σχέση με τους ενήλικες και τα ερυθροκύτταρά τους έχουν μικρότερο χρόνο ζωής με αποτέλεσμα να δημιουργείται μεγαλύτερο φορτίο χολερυθρίνης. Ταυτόχρονα το ήπαρ (συκώτι) των νεογνών είναι σχετικά ανώριμο και δεν μπορεί να ανταπεξέλθει στο μεταβολισμό της χολερυθρίνης τις πρώτες ημέρες ζωής. Αυτοί οι παράγοντες ευθύνονται κυρίως για την εμφάνιση του φυσιολογικού νεογνικού ίκτερου. Υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που μπορεί να συμβάλλουν σε ακόμη μεγαλύτερη αύξηση της χολερυθρίνης όπως σε περιπτώσεις όπου το μωρό γεννιέται πρόωρα, σε ασυμβατότητα της ομάδας αίματος ανάμεσα στη μητέρα και το μωρό, και σε πολλούς άλλους παθολογικές καταστάσεις (λοιμώξεις, υποθυρεοειδισμός, μεταβολικά νοσήματα και άλλα). Σε αυτές τις περιπτώσεις μιλάμε για παθολογικό νεογνικό ίκτερο και πρόκειται κυρίως για αμέσου τύπου υπερχολερυθριναιμία. Επειδή σε αρκετές περιπτώσεις φυσιολογικού νεογνικού ίκτερου μπορεί να συνυπάρχουν και παθολογικά αίτια, στη σύγχρονη βιβλιογραφία υπάρχει η τάση να καταργηθούν οι όροι παθολογικός και φυσιολογικός και τείνει να επικρατήσει ο όρος νεογνικός ίκτερος ή νεογνική υπερχολερυθριναιμία.

Ένας άλλος μηχανισμός που αναφέρθηκε ήδη είναι η εντερο-ηπατική κυκλοφορία. Σε μερικά μωρά συμβαίνει αυξημένη εντεροηπατική κυκλοφορία επειδή το έντερό τους δεν έχει καλή



## Νεογνικός ίκτερος

κινητικότητα και δεν κάνουν αρκετές κενώσεις. Παραδείγματα αποτελούν τα νεογέννητα με υποθυρεοειδισμό, απόφραξη του εντέρου και άλλα προβλήματα. Τα μωρά που δε θηλάζουν αρκετά συχνά, ή δε θηλάζουν αρκετά (όπως συμβαίνει πολύ συχνά στα μαιευτήρια όπου δίνεται λιανασμένη οδηγία για περιορισμό του θηλασμού σε 10 λεπτά ανά γεύμα και θηλασμό ανά τρίωρο) δεν κάνουν αρκετές κενώσεις με αποτέλεσμα να κινδυνεύουν από ίκτερο. Αυτός ο τύπος ίκτερου εμφανίζεται συνήθως τις πρώτες 2-4 ημέρες και ονομάζεται ίκτερος σχετιζόμενος με μητρικό θηλασμό. Πιο ορθά όμως, ο Dr. Newman τον αποκαλεί ίκτερο από μη αρκετό μητρικό γάλα. Έτσι πολλοί πιστεύουν ότι συχνά τα νεογέννητα παθαίνουν ίκτερο τις πρώτες ημέρες της ζωής τους από το μητρικό γάλα ενώ αυτό που πραγματικά συμβαίνει είναι ότι παθαίνουν ίκτερο γιατί δεν παίρνουν αρκετό μητρικό γάλα. Αυτά τα μωρά μπορεί να είναι κυριολεκτικά όλη μέρα πάνω στο στήθος της μητέρας τους αλλά να μη θηλάζουν αποτελεσματικά. Γι αυτό τα μωρά που έχουν ίκτερο τις πρώτες ημέρες ζωής θα πρέπει να εκτιμώνται από κάποιο έμπειρο σύμβουλο θηλασμού προκειμένου να διευκρινιστεί αν το μωρό θηλάζει αποτελεσματικά. Αν θηλάζει σωστά, ο ίκτερος θα ελαττωθεί τις επόμενες ημέρες. Δεν έχει λοιπόν νόημα να σταματούμε

το θηλασμό σε αυτές τις περιπτώσεις. Ούτως ή άλλως το μωρό δε θηλάζει. Το πρόβλημα δεν είναι ο θηλασμός αλλά η έλλειψη θηλασμού. Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να διορθώσουμε το θηλασμό.

Αν δεν είναι δυνατόν να διορθώσουμε τη στάση και την προσκόλλησή του μωρού στο στήθος ή το ίδιο το μωρό δεν είναι ικανό να θηλάσει αποτελεσματικά, τότε είναι σημαντικό η μητέρα να ξεκινήσει να αντλεί γάλα για το μωρό της. Το πρωτόγαλα είναι εξαιρετικό καθαρτικό και έτσι το μωρό κάνει περισσότερες κενώσεις και αποβάλλει τη χολερυθρίνη. Σπάνια χρειάζεται η χορήγηση συμπληρώματος (βρεφικού γάλατος) στο μωρό. Η διακοπή του θηλασμού σχετίζεται με αυξημένη πιθανότητα να διακοπεί ο θηλασμός πριν τον πρώτο μήνα ζωής. Η συνέχιση του θηλασμού σε παιδιά με ίκτερο που κάθονται φωτοθεραπεία δε σχετίζεται με αυξημένη πιθανότητα επιπλοκών. Έχει παρατηρηθεί ότι τα παιδιά που θηλάζουν αποκλειστικά και είναι σε φωτοθεραπεία παρουσιάζουν μία μικρή καθυστέρηση στην απάντηση στη φωτοθεραπεία, αλλά η συνολική διάρκεια της φωτοθεραπείας δε διαφέρει σε σχέση με αυτά που παίρνουν συμπληρώματα. Ο ίκτερος από μητρικό γάλα είναι ένας άλλος συχνός τύπος ίκτερου που εμφανίζεται μετά την πρώτη εβδομάδα ζωής και συνήθως η χολερυθρίνη αυξάνεται μέχρι

τη 2η εβδομάδα ζωής (έως 15-25 mg/dl) και παραμένει σε υψηλά επίπεδα για άλλες δύο εβδομάδες ως παρατείνόμενος ίκτερος (με αύξηση της εμμέσου χολερυθρίνης) και στη συνέχεια υποχωρεί. Παρατείνόμενος ίκτερος παρατηρείται σε ποσοστό 20-30% των μωρών που θηλάζουν και μπορεί να διαρκέσει και 3 μήνες μετά τη γέννηση. Η διάγνωση μπαίνει εξ' αποκλεισμού, εφόσον είμαστε σίγουροι ότι το μωρό τρέφεται σωστά και καταπίνει μητρικό γάλα κατά τη διάρκεια του θηλασμού. Αυτός ο ίκτερος δεν είναι επικίνδυνος για το μωρό. Αντίθετα, σε αυτές τις περιπτώσεις η χολερυθρίνη μάλλον κάνει καλό προστατεύοντας από επικίνδυνες οξειδωτικές ουσίες.

Θα πρέπει να σημειωθεί πάντως ότι η αμέσου τύπου υπερχολερυθριναιμία χρήζει περαιτέρω διερεύνησης γιατί υποκρύπτει παθολογικά αίτια. Η γαλακτοζαιμία για παράδειγμα είναι σπάνιο μεταβολικό σύνδρομο που μπορεί να εμφανιστεί με υπερχολερυθριναιμία αμέσου τύπου. Στις περιπτώσεις αυτές το σώμα δε μπορεί να μεταβολίσει τη γαλακτόζη, που υπάρχει στο γάλα, με αποτέλεσμα να συσσωρεύεται στο σώμα και να προκαλεί βλάβες. Αυτός είναι και ένας από τους πολύ λίγους λόγους που αντενδείκνυται ο μητρικός θηλασμός.

Αυτό που πρέπει να καταλάβουν πολλοί -και ακούγεται ειρωνικό να πρέπει να πειστεί κανείς ότι ο μητρικός θηλασμός αποτελεί το φυσιολογικό και φυσικό τρόπο σίτισης των βρεφών. Στα αποκλειστικά θηλάζοντα βρέφη, με καλή πρόσληψη βάρους ένα ποσοστό έχουν ίκτερο και αυτό είναι φυσιολογικό! Αντίθετα, θα πρέπει να ανησυχούμε για τα βρέφη που πίνουν συμπλήρωμα και δεν έχουν ίκτερο. Το θηλάζον βρέφος πρέπει να είναι το αναμενόμενο μοντέλο και όχι αυτό που πίνει ξένο γάλα (Dr. Newman).

**Για το λόγο αυτό δε χρειάζεται να διακόπτουμε το θηλασμό για 24-48 ώρες όπως πολλοί προτείνουν για να επιβεβαιώσουμε τη διάγνωση. Μάλιστα και πάλι ο Dr. Newman με το σκωπτικό του ύφος προτείνει το εξής:**

**Δε θα έπρεπε να ανησυχούμε για το ικτερικό βρέφος που θηλάζει αλλά αντίθετα θα έπρεπε να λέμε στη μητέρα που δε θηλάζει το παιδί της και που δεν είναι ικτερικό «Η χολερυθρίνη του παιδιού σου είναι πολύ χαμηλή. Μάλλον δεν είναι επικίνδυνο, αλλά για να είμαστε σίγουροι ότι το ξένο γάλα τη κρατά σε χαμηλά επίπεδα, θα ήθελα να θηλάσεις το παιδί σου για λίγες ημέρες, έτσι ώστε τα επίπεδα της χολερυθρίνης να αυξηθούν στο φυσιολογικό».**

**Τι κρίμα που ποτέ δε θα συμβεί κάτι τέτοιο!**

**συνέντευξη**

της Ελλης Παπαγελλή



**Το Collagen Pro-Active, το αυθεντικό κολλαγόνο, χωρίς καμία προσθήκη βαλουρονικού οξέως, γλουκοσαμίνης, χονδροϊτίνης ή οποιουδήποτε άλλου συστατικού, είναι το καλύτερο συμπλήρωμα διατροφής. Χαρίζει νεανικό δέρμα, λαμπερά μαλλιά και υγιή νύχια. Είναι απαραίτητο συστατικό για τη συντήρηση των αρθρώσεων, των οστών και των μυών.**



**«Όταν ο άνθρωπος θέλει, μπορεί να συνδυάσει και να καταφέρει τα πάντα»**

**1. Πώς βρέθηκες στο μόντελιγκ; Ήταν κάτι που το ήθελες από μικρή;**

Εντελώς τυχαία! Είχα πάει σε μια επίδειξη μόδας ένας σχεδιαστής με πρόσεξε και μου πρότεινε να γίνω μοντέλο. Έτσι ξεκίνησα. Όχι δεν μου είχε περάσει καν από το μυαλό μου είναι που προέκυψε στην πορεία.

**2. Τι έχεις σπουδάσει; Σκέφτεσαι να το ακολουθήσεις κάποια στιγμή στο μέλλον επαγγελματικά ή μόνο η μόδα υπάρχει για σένα;**

Αρχαιολόγος στην φιλοσοφική σχολή Αθηνών και τώρα κάνω το μεταπτυχιακό μου. Προς το παρόν υπάρχει η καριέρα μου στην μόδα και στον χώρο της τηλεόρασης. Στο μέλλον θα ήθελα πολύ να μπορέσω να ασχοληθώ επαγγελματικά και με την αρχαιολογία.

**3. Πώς περνάς τον ελεύθερο σου χρόνο; Ποια είναι τα ενδιαφέροντα σου;**

Δυστυχώς δεν έχω σχεδόν καθόλου ελεύθερο χρόνο. Όταν όμως έχω προτιμώ να κάνω ένα περίπατο στο δάσος ή μια βόλτα με τους φίλους μου.

Είναι πάρα πολλά: λατρεύω το διάβασμα ιστορικών κυρίως βιβλίων, το τρέξιμο, το κολύμπι, τις καταδύσεις και την ροκ μουσική και ασχολούμαι με εθελοντικές δράσεις.

**4. Πόσο σημαντική θεωρείς την εξωτερική εμφάνιση; Μια όχι τόσο εντυπωσιακή εμφάνιση μπορεί να σε αποτρέψει;**

Δεν την θεωρώ αρκετά σημαντική. Σε καμία περίπτωση δεν με αποτρέπει κάποιος που δεν έχει εντυπωσιακή εμφάνιση. Γιατί τι να την κάνεις την εμφάνισή αν δεν συνδυάζεται με μυαλό, εργατικότητα, χαρακτήρα και χιούμορ.

**Τι είναι αυτό που αναζητάς σε έναν σύντροφο;**

Αυτή την στιγμή τίποτα! Γενικά όμως να διαθέτει σωστή και ηθική προσωπικότητα να θέλει να προοδεύει στην ζωή του, και φυσικά να μου δημιουργεί αίσθημα απόλυτης ασφάλειας και σταθερότητας.

**5. Είσαι μια νέα και πολύ όμορφη κοπέλα. Σε έχει καταβάλει ποτέ ο φόβος του γήρατος;**

Να σας πω την αλήθεια δεν το έχω σκεφτεί ακόμα ίσως λόγω ηλικίας. Σαν άνθρωπος πιστεύω πολύ στην εσωτερική καλλιέργεια. Θεωρώ πολύ λογικό ότι όσο μεγαλώνουμε αλλάζουμε αλλά αν διαθέτουμε εσωτερική καλλιέργεια δεν πρέπει να φοβόμαστε τίποτα, γιατί κάθε ηλικία έχει την ωραία και θετική της πλευρά.

**6. Πώς ξεκίνησε η σχέση σου με το Collagen Pro Active;**

Η σχέση μου με το collagen pro active ξεκίνησε πριν αρκετό καιρό όταν μου το σύστησε μία φίλη μου που είδε τρομερή διαφορά και έτσι είπα να το δοκιμάσω και εγώ. Δε σου κρύβω πως ήμουν άκρως επιφυλακτική γιατί παλαιότερα είχα δοκιμάσει ένα άλλο από φάρι με βαλουρονικό οξύ και είχα απογοητευτεί. Πόσο λάθος έκανα!

Σταμάτησαν να πονάνε οι αρθρώσεις μου, δυνάμωσαν τα νύχια μου, τα μαλλιά μου και το πρόσωπό που μου πλέον δείχνει καλύτερο από ποτέ! Άσε που έχω και την διπλάσια ενέργεια!

**7. Για ποιον λόγο να χρησιμοποιήσουν το προϊόν κοπέλες που έχουν την ίδια ηλικία με σένα;**

Γιατί από την προσωπική μου εμπειρία, είδα τα καλύτερα αποτελέσματα και για αυτό το συστήνω ανεπιφύλακτα σε όλες τις συνομήλικες μου αλλά και σε μικρότερες ή μεγαλύτερες ηλικίες.

**8. Θα σύστηνες στον σύντροφό σου να το χρησιμοποιήσει κι αυτός;**

Φυσικά σε όλους τους άνδρες θα το σύστηνα! Ας μην ξεχνάμε πως αρκετοί φίλοι μου από τον αθλητικό χώρο και όχι μόνο το χρησιμοποιούν καθημερινά και τους έχει βοηθήσει πολύ και παντού.

**9. Για το τέλος, ποιο είναι το μεγάλο σου όνειρο; Θες να κάνεις οικογένεια ή να πετύχεις κάτι σπουδαίο επαγγελματικά;**

Έχω πάρα πολλά όνειρα, φυσικά ο πρώτος μου στόχος είναι να κάνω μια πολύ ευτυχισμένη οικογένεια. Θέλω όμως να καταφέρω να την συνδυάσω με μια πετυχημένη καριέρα στα επαγγελματικά μου.

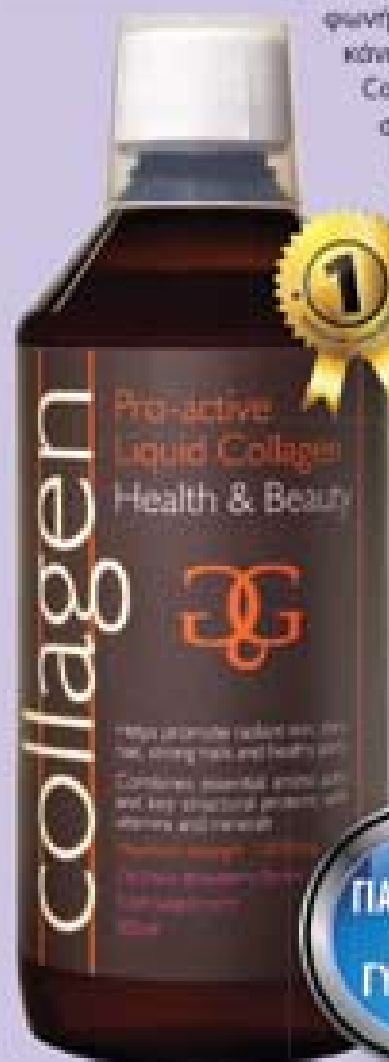
Όταν ο άνθρωπος θέλει μπορεί να συνδυάσει και να καταφέρει τα πάντα.

# 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 ΕΜΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΣΤΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΗ.



**COLLAGEN POWER**  
www.collagenpower.gr

**ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ**

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

Γραφείο: Ηρώδης Κωνσταντινουπόλεως 47-49, Βύρωνα, Τ.Κ. 15231, Τηλ.: 801 300 3100 (στηνή γραμμή) & 213 008 1010, Fax: 211 800 3420, e-mail: info@collagenpower.gr



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



Drink Collagen for Health & Beauty





**ΜΠΑΛΑΜΟΤΗ Δ. ΧΡΙΣΤΙΝΑ**  
Κλινική Διατολόγος Διατροφολόγος, MSc Αριστούχος Χαροκοπέιου Πανεπ. Αθηνών Μέλος Πανελληνίου Συλλόγου Νοσοκομειακών Διατολόγων

Διατροφολογική Μονάδα Dietnet www.dietnet.gr • Γραφείο:  
Λεωφ. Αθηνών 336 Χαϊδάρη, Τηλ/Φαξ: 210 5321339, Κιν: 693 2514398

Η διατροφή αποτελεί ένα σημαντικό, χρήσιμο και εξαιρετικά ενδιαφέρον κομμάτι της ζωής μας, αφού παίζει πρωταρχικό ρόλο στη σωματική και ψυχική υγεία αλλά και στην θωράκιση του οργανισμού μας έναντι του κρύου!

Γ' αυτό η διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει επαρκείς ποσότητες και ποικιλία τροφών ώστε να μπορεί ο οργανισμός μας να ανταπεξέλθει στο κρύο και να επιτελέσει τις μεταβολικές του λειτουργίες.

Το κρύο μαζί με τις εποχιακές ασθένειες μπορούν να ρίξουν την άμυνα του οργανισμού μας. Η λύση σε όλο αυτό είναι η σωστή και ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Έχει αποδειχθεί στην πράξη ότι κάποια τρόφιμα είναι ευεργετικά για τον οργανισμό μας σε καταστάσεις ακραίων θερμοκρασιών που μας κάνουν επιρρεπείς στο κρυολόγημα.

Η κοτόσουπα βρίσκεται στην κορυφή της λίστας των τροφών για τις ημέρες με έντονο κρύο για δύο λόγους. Πρώτον περιέχει ψευδάργυρο λόγω του κοτόπουλου ο οποίος ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Δεύτερον περιέχει υγρά και ενυδατώνει τον οργανισμό μας διότι τις ημέρες με έντονο κρύο ξηραίνεται το δέρμα και οι βλενογόνοι, ενώ η δίψα μας μειώνεται και δεν πίνουμε αρκετό νερό. Αν μάλιστα βάλει κανείς και λίγο πιπέρι στο πιάτο τότε προκαλείται θερμογένεση στον οργανισμό και βοηθάμε το σώμα να ζεσταθεί ταχύτερα. Τέλος, για όσους έχουν ήδη κρυολογήσει η ζεστή σούπα μαλακώνει τον ταλαιπωρημένο από τον βήχα λαιμό.

Γενικά ο οργανισμός μας στο κρύο χρειάζεται ενέργεια διότι ο μεταβολισμός αυξάνεται ελαφρώς λόγω του μυϊκού τρόμου (το γνωστό τρέμουλο) που προκαλείται όταν κρυώνουμε.



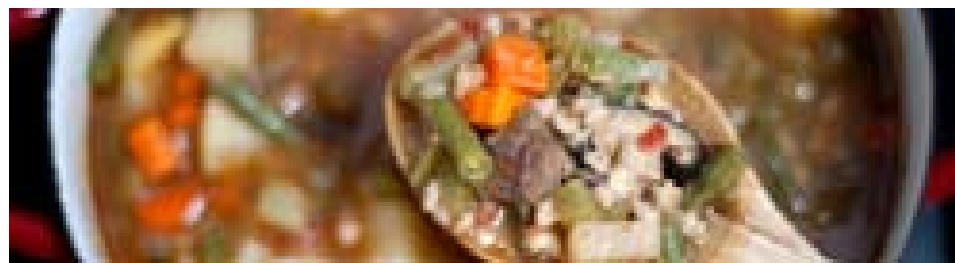
## Η κατάλληλη διατροφή για το κρύο

Η πιο γρήγορη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό είναι οι υδατάνθρακες! Έτσι καλό θα ήταν στη σούπα μας να μη βάλουμε μόνο λαχανικά αλλά να προσθέσουμε και ρύζι ή πατάτα ή το ζυμαρικό της αρεσκείας μας.

Ακόμη, σημαντική για την αντιμετώπιση του κρύου είναι και η βιταμίνη C (ή ασκορβικό όξύ). Τα εσπεριδοειδή είναι ιδανικά για να αυξηθεί η ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης C, που ως γνωστόν ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Φρούτα όπως το ακτινίδιο και το πορτοκάλι είναι πλούσια σε βιταμίνη C.

Έτσι τις κρύες ημέρες του χειμώνα καλό είναι να ξεκινάμε την ημέρα μας με μία φρεσκοστιμμένη πορτοκαλάδα που και βιταμίνη C περιέχει και ενυδατώνει τον οργανισμό βοηθώντας να αποφύγουμε την ενοχλητική απολέπιση του δέρματος.

Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να φροντίσουμε καθημερινά ώστε η διατροφή μας να περιλαμβάνει όλα εκείνα τα θρεπτικά συστατικά που προασπίζουν την υγεία μας και συντελούν στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού μας.



**Χώρος Συμβουλευτικής & Ψυχοθεραπείας**  
**Ασπασία Τσιώτα - Ψυχολόγος**

Ποτρ. Ιωακείμ 2, Περιστέρι 121 32 - Τηλ.: 210 5775255  
e-mail: aspasia.tsiota@gmail.com



**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ Φ. ΤΣΕΚΑΣ MD**

ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΥΡΟΛΟΓΟΣ

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

**Ιατρείο:**

Φαβιέρου 15, 124 61 Χαϊδάρη  
Τηλ./ Fax: 210 58 12 166

**Ιατρείο:**

Πευκών 9-11, 141 22 Ν. Ηράκλειο  
Τηλ.: 210 28 26 003

**Κινητό: 6977 048 507 • E-mail: a.tsekas@sotirclinic.gr**

Στο ουρολογικό κέντρο αντιμετωπίζονται παθήσεις:  
ΝΕΦΡΩΝ • ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΕΩΣ • ΠΡΟΣΤΑΤΗ • ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ  
ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ • ΑΝΔΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ και γίνονται:  
ΚΥΣΤΕΟΣΚΟΠΗΣΕΙΣ • ΟΥΡΗΤΗΡΟΣΚΟΠΗΣΕΙΣ • ΟΥΡΟΡΟΟΜΕΤΡΗΣΕΙΣ  
ΥΠΕΡΗΧΟΣ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ • ΔΙΟΡΘΩΚΟ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ • ΒΙΟΨΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

## ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ;

Πολλά λήγονται και λίγα είναι αλήθεια, όφεις τις εποχές του χρόνου και σε όλη την ανθρώπινη ιστορία, αλήθια δεν θα φτάσουμε σε τέτοια επίπεδα αποκαλύψεων. Αυτό που μας απασχολεί εδώ, αφορά 10 παρανοήσεις που έχουν να κάνουν αποκλειστικά με τη χειμερινή περίοδο και τις λάθος αντιλήψεις που έχουμε για το κρύο, τις αλλεργίες, το αντηλιακό και την αύξηση του βάρους στις γυναίκες κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Τι από αυτά που πιστεύαμε μέχρι σήμερα λιοπόν είναι λάθος και τι είναι -εν μέρει- σωστό;

**Μύθος: Ο κρύος αέρας μάς αρρωσταίνει**  
Παρά την ετυμολογία της λέξης του «κρυολογήματος», θα πρέπει να γνωρίζετε ότι οι χαμηλές θερμοκρασίες από μόνες τους δεν αρκούν για να σας ρίξουν στο κρεβάτι. Για την ακρίβεια συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο, καθώς τα κύτταρα του ανοσοποιητικού αυξάνονται κάθε φορά που εκτίθεστε σε κρύες θερμοκρασίες, αφού έτσι το σώμα οχυρώνεται απέναντι στις χαμηλές θερμοκρασίες. Επιπλέον, τα μικρόβια και ιοί αναπτύσσονται καλύτερα σε υψηλές θερμοκρασίες και όχι στις ψυχρές συνθήκες του χειμώνα.

**Μύθος: Δεν πρέπει να ασκείστε στο κρύο**  
Η αλήθεια είναι ότι η γυμναστική στο χειμώνα είναι δύσκολη για πολλούς από εμάς, κάνει πολύ καλό και είναι συχνά αποτελεσματικότερη από τη γυμναστική το καλοκαίρι. Το κρύο αναγκάζει σε μεγαλύτερη ένταση όσον αφορά στην προσπάθεια, το οποίο σημαίνει δυο πράγματα: περισσότερες καμένες θερμίδες και αυξημένα επίπεδα ενδορφινών, τα οποία ήδη αυξάνονται με το που θα βγούμε, εκτός σπιτιού, για να γυμναστούμε.

**Μύθος: Οι αλλεργίες μειώνονται το χειμώνα**  
Υπάρχει πιθανότητα η καταρροή που σας ταλαιπωρεί όλο το χειμώνα, να μην είναι αποτέλεσμα μιας ίωσης διαρκείας, αλλά αλλεργικό σύμπτωμα. Αλλεργιογόνο άλλωστε δεν είναι μόνο η γύρη, αλλά και πολλές ουσίες εντός σπιτιού. Το χειμώνα, για παράδειγμα, τα κατοικίδια περνούν περισσότερο χρόνο εντός σπιτιού, συχνά, κλειστά παράθυρα δεν επιτρέπουν την ανανέωση του αέρα μέσα στο σπίτι και η οικιακή μούχλα του χειμώνα, μπορεί να προκαλέσει πολλή αλλεργία. Αν λοιπόν, δοκιμάσετε ένα αντισταμινικό και διαπισώσετε βελτίωση στην καταρροή, τότε δεν είστε άρρωστος αλλά αλλεργικός στο... χειμώνα και καλό θα ήταν να κλείσετε ένα ραντεβού με έναν αλλεργιολόγο.

**Μύθος: Δε χρειάζεστε αντηλιακό το χειμώνα**



## Οι 10 μύθοι του χειμώνα Τι από αυτά που πιστεύαμε μέχρι σήμερα είναι λάθος και τι είναι -εν μέρει- σωστό;

Την περίοδο του χειμώνα η γη βρίσκεται πλησιέστερα του ήλιου, γι' αυτό και εκτιθέμεθα σε μεγαλύτερο βαθμό, στην ηλιακή ακτινοβολία, απ' ό,τι το καλοκαίρι. Το χειμώνα ωστόσο, τα βαριά ρούχα, παρέχουν προστασία από αυτή την ακτινοβολία, αλλά το πρόσωπό μας παραμένει εκτεθειμένο. Σε αυτό το σημείο λοιπόν, ανακύπτει η ανάγκη του αντηλιακού, δεδομένου μάλιστα ότι το χιόνι και ο πάγος, ενισχύουν, μέσω της αντανάκλασης, κατά 80%, τις υπερύδεις ακτινοβολίες.

**Μύθος: Μέσω του κεφαλιού, υπάρχει διαρροή θερμότητας**

Η έρευνα που αποδείκνυε ότι μέσω του κεφαλιού χάνεται η περισσότερη θερμότητα του σώματος, πραγματοποιήθηκε το 1950 και έκτοτε, ως αναμενόμενα, έχει καταρριφθεί αυτή η αντίληψη. Αν ντυθείτε καλά και αφήσετε μονάχα εκτεθειμένο το κεφάλι σας, τότε θα χάσετε θερμότητα από εκεί. Αν ντυθείτε καλά, βάψετε σκουφί και δεν φοράτε γάντια, τότε θα χάσετε θερμότητα από τα χέρια σας.

**Μύθος: Η έλλειψη του ήλιου προκαλεί μελαγχολία**

Η έλλειψη του ήλιου βοηθάει καταστάσεις,

που ήδη προκαλούν άγχος και μελαγχολία σε πολλούς κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Το επαγγελματικό άγχος του χειμώνα, ο λίγος ελεύθερος χρόνος και το άγχος των γιορτών είναι πιθανότερες αιτίες μελαγχολίας, ενώ η έλλειψη του ήλιου έρχεται απλά να κάνει πιο έντονη τη δράση τους.

**Μύθος: Οι γυναίκες παίρνουν πολύ βάρος κατά τη διάρκεια του χειμώνα**

Αυτός ο μύθος είναι εν μέρει αληθινός, αφού οι κρύες μέρες του χειμώνα, οι δύσκολες μέρες του μήνα και ανάγκη για ζεστασιά συχνά σπρώχνουν στο φαγητό, με αναμενόμενο αποτέλεσμα να αυξάνεται το βάρος μιας γυναίκας, κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Το αληθές αυτού του μύθου, ωστόσο, είναι ότι το βάρος δεν αυξάνεται πολύ, παρά -κατά μέσο όρο- 1-2 κιλά την περίοδο του χειμώνα.

**Μύθος: Οι χαμηλές θερμοκρασίες προκαλούν τριχόπτωση**

Οι έρευνες έχουν δείξει πως τα μεγαλύτερα ποσοστά τριχόπτωσης εμφανίζονται κατά τη διάρκεια των θερινών, παρά των χειμερινών μηνών. Αν μάλιστα παρατηρήσετε πόσο δυναμώνει η τρίχα του κατοικίδιού σας κατά τη δι-

άρκεια του χειμώνα, θα αντιληφθείτε καλύτερα την αναλογία. Το κρύο, ωστόσο, προκαλεί συχνά ξηροδερμία και αδύναμη τρίχα που εύκολα σπάει. Γι' αυτό και μόνο το λόγιο, πρέπει να φροντίσετε λίγο παραπάνω την υγεία των μαλλιών σας με ένα προσεγμένο σαμπουάν ή μάσκα μαλλιών.

**Μύθος: Το αλκοόλ ζεσταίνει**

Το αλκοόλ, σας ζεσταίνει μεν όταν το νιώθετε να εισέρχεται στον οργανισμό σας, αλλά η αλήθεια είναι ότι απλά προκαλεί το αίμα να κινηθεί πιο γρήγορα προς το δέρμα, απομακρυνόμενο από τα ζωτικά σας όργανα, που είναι και μεγαλύτερης σημασίας η θερμότητά τους. Με λίγα λόγια, μετά την πρώτη γουλιά πέφτει η θερμοκρασία του σώματος, ενώ το αλκοόλ, αποδυναμώνει την ικανότητα του σώματος να τρέμει, που είναι ένας βασικός τρόπος για να αυξήσει τη θερμοκρασία του, όταν κρυώνει.

**Μύθος: Μην πίνετε κρύα (ή καυτά) όταν είστε άρρωστοι**

Κάποιοι προτείνουν να απέχετε από τα κρύα ροφήματα όταν είστε άρρωστοι και κάποιοι προτείνουν αποχή από τα ζεστά. Η αλήθεια είναι ότι η θερμοκρασία του ροφήματος δεν έχει ιδιαίτερη επίδραση στην πορεία της φλεγμονής που σας ταλαιπωρεί. Μόλις το (κρύο ή ζεστό) υγρό μπει στον οργανισμό σας, θα αποκτήσει τη θερμοκρασία του σώματός σας. Η μόνη διάκριση για το τι μπορείτε και τι δεν μπορείτε να πίνετε, είναι τι σας είναι πιο εύκολο στην κατάποση.

Του Ξενοφώντα Τσούκαλη

Ο πονοκέφαλος αποτελεί ένα από τα πιο συχνά ενοχλήματα και από τους κύριους λόγους που οι άνθρωποι ζητούν ιατρική βοήθεια...

Μπορεί να αποτελεί σύμπτωμα μιας πολύ σοβαρής κατάστασης και να είναι έκφραση κάποιας πάθησης.

Η κεφαλαλγία – μόνη της – σπάνια αποτελεί εκδήλωση μιας βαριάς οργανικής νόσου και προπαντός όταν αυτή χρονίζει.

Ο φόβος των ασθενών για όγκο του εγκεφάλου οδηγεί μερικές φορές σε υπερβολές όπως στην απερίσκεπτη εφαρμογή ορισμένων διαγνωστικών εξετάσεων συμπεριλαμβανομένης της Αξονικής Τομογραφίας.

Αντίστροφα η κεφαλαλγία δεν πρέπει να αποδίδεται πάντα σε ψυχογενή αίτια ή ημικρανία χωρίς να γίνεται λεπτομερής κλινική εξέταση.

Η Διεθνής Ένωση Κεφαλαλγίας διαχωρίζει τους πονοκεφάλους σε κατηγορίες με βάση τη συμπτωματολογία τους. Οι 2 κατηγορίες πονοκεφάλων είναι: ο πονοκέφαλος τάσεως και ο αυχενογενής πονοκέφαλος (πονοκέφαλος αυχενικής αιτιολογίας).

Οι πονοκέφαλοι που οφείλονται στον αυχένα ξεκινούν συνήθως από την ινιακή περιοχή, δηλαδή από τη βάση του κεφαλιού, και επεκτείνονται μέχρι την κορυφή του κρανίου και προς τα αυτιά. Ο πόνος μπορεί ακόμη μερικές φορές να προχωρήσει προς τον ώμο και αυτό είναι ένδειξη πως η κατάσταση είναι πιο σοβαρή.

Ο πονοκέφαλος που οφείλεται σε προβλήματα του αυχένα λέγεται «αυχενογενής κεφαλαλγία» και οφείλεται σε κακώσεις του αυχένα ή της σπονδυλικής στήλης, αλλιά και στο έντονο στρες.

Στον αυχενογενή πονοκέφαλο ο πόνος ξεκινάει από τον αυχένα ή/και την ινιακή χώρα και μπορεί να εξαπλώνεται προς την κροταφική και τη μετωπιαία χώρα.

Ο αυχενογενής πονοκέφαλος είναι μονόπλευρος και η έντασή του επηρεάζεται από κινήσεις και παρατεταμένες θέσεις του αυχένος.

Ο αυχενογενής πονοκέφαλος μπορεί να συνοδεύεται από συμπτώματα στον αυχένα και στο σύστοιχο άνω άκρο. Από κλινική έρευνα, η οποία διενεργήθηκε σε μεγάλο πληθυσμό, διαπιστώθηκε ότι ο αυχενογενής πονοκέφαλος (πονοκέφαλος αυχενικής αιτιολογίας) : αποτελεί το 16% των πονοκεφάλων, είναι πιο συχνός στις γυναίκες και προκαλεί κατά μέσο όρο 18 επεισόδια το μήνα.

Ο αυχενογενής πονοκέφαλος είναι πόνος, που γίνεται αισθητός στο κεφάλι αν και έχει



## Αυχενογενής πονοκέφαλος Πονοκέφαλος στην βάση του κρανίου... Αιτίες, Συμπτώματα και αντιμετώπιση

την πηγή του στον αυχένα (referred pain). Η νευροανατομική βάση του αυχενογενούς πονοκεφάλου, σύμφωνα με το N. Bogduk, είναι η σύγκλιση κεντρομόλων νευρικών ινών από το τρίδυμο νεύρο και τα τρία πρώτα αυχενικά νεύρα στον τρίδυμο-αυχενικό πυρήνα μέσα στο εγκεφαλικό στέλεχος και στον ανώτερο νωτιαίο μυελό.

Δηλαδή τα νεύρα, που είναι υπεύθυνα για να ενημερώνουν τον εγκέφαλο για το αίσημα του πόνου από 2 διαφορετικές περιοχές (τον αυχένα και το κεφάλι), γίνονται ένα καθώς εισέρχονται στον εγκέφαλο. Το αποτέλεσμα είναι: ερεθίσματα πόνου προερχόμενα από τα άνω επίπεδα του αυχένος να παρερμηνεύονται από τον εγκέφαλο ως προερχόμενα από το τρίδυμο νεύρο και να γίνονται αντιληπτά ως πονοκέφαλος.

Οπότε κάθε δομή, που νευρώνεται από τα τρία πρώτα αυχενικά νεύρα, αποτελεί ενδυνάμει πηγή του αυχενογενούς πονοκεφάλου (πονοκεφάλου αυχενικής αιτιολογίας). Αυτές οι δομές είναι: οι άνω αυχενικοί μύες, οι άνω αυχενικές αρθρώσεις και οι σύνδεσμοί τους, ο Α2-Α3 μεσοσπονδύλιος δίσκος, η σκληρά μήνιγγα του νωτιαίου μυελού, ο οπίσθιος κρανιακός βόθρος και η

σπονδυλική αρτηρία.

**Αίτια αυχενογενή πονοκεφάλου**

Ο αυχενογενής πονοκέφαλος τις περισσότερες φορές οφείλεται στο υπέρμετρο φορτίο στο οποίο εκτίθενται οι ανώτερες αρθρώσεις του αυχένα. Αυτό μπορεί να συμβεί από την μακροχρόνια λάθος στάση (λάθος στάση στο διάβασμα ή στον υπολογιστή), την υπέρμετρη κίνηση του αυχένα ή την άρση μεγάλων φορτίων. Επίσης άλλη μια αιτία είναι ο τραυματισμός σε τροχαίο ατύχημα.

**Τα αίτια που οδηγούν στις δυσλειτουργίες αυτές είναι τα εξής:**

- σφιγμένοι μύες στον αυχένα και το κεφάλι
- μυϊκή ανισορροπία
- λανθασμένη στάση
- μυϊκή αδυναμία
- λάθος στάση στον ύπνο (π.χ. μπρούμυτα)
- άγχος
- έλλειψη άσκησης

**Συμπτώματα**

Ο αυχενογενής πονοκέφαλος παρουσιάζεται σαν ένας σταθερός αμβλύς πόνος

στην οπίσθια επιφάνεια του αυχένα και μερικές φορές πίσω από τα μάτια ή τους κροτάφους. Πιο σπάνια στην κορυφή του κεφαλιού, στο μέτωπο ή πίσω από το αυτί. Συνήθως ο πόνος υπάρχει στην μια πλευρά αλλιά περιστασιακά και στις δυο πλευρές του κεφαλιού και του προσώπου.

Συχνό φαινόμενο είναι να υπάρχει πόνος στην περιοχή του αυχένα, δυσκινησία και δυσκολία στο να γυρίσουμε το κεφάλι μας αριστερά δεξιά (όλα αυτά συσχετιζόμενα με τον πονοκέφαλο).

Πόνος μουδιάσματα, βελονισμοί μπορεί να υπάρχουν πίσω στην πλάτη, τους βραχίονες και τα χέρια (λιγότερο συνηθισμένο). Περιστασιακά οι ασθενείς με αυχενογενή πονοκέφαλο έχουν και άλλα συμπτώματα όπως: ναυτία, ζαλάδα, εμβοή, μειωμένη συγκέντρωση, ανικανότητα να λειτουργήσουν και κατάθλιψη. Τα συμπτώματα αυξάνουν κατά την κίνηση του αυχένα και κατά την πολύωρη στάση (π.χ. εργασία γραφείου). Ευαισθησία στην ψηλάφηση των μυών στην βάση της κεφαλής υπάρχει λόγω των σφικτών μυών της περιοχής.

**Διάγνωση αυχενογενή πονοκεφάλου**

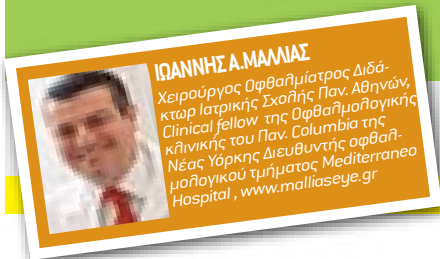
Η υποκειμενική (λήψη ιστορικού) και αντικειμενική (κλινική εξέταση) αξιολόγηση είναι αρκετές για να οδηγήσουν τον φυσικοθεραπευτή στην διάγνωση του αυχενογενή πονοκεφάλου. Μερικές φορές εξετάσεις όπως ακτινογραφίες, μαγνητική τομογραφία ή αξονική τομογραφία μπορούν να βοηθήσουν.

**Τι μπορείτε να κάνετε:**

- Σε αυτής της μορφής τούς πονοκεφάλους μπορεί να βοηθήσει σημαντικά η φυσιοθεραπεία και οι μαλάξεις από ειδικό.
- Τα παυσίπονα και τα μυοχαλαρωτικά μπορούν να προσφέρουν ανακούφιση από την αυχενική. Επίσης, συχνά χορηγούνται αντιφλεγμονώδη φάρμακα και ηρεμιστικά.
- Αποφύγετε όσο μπορείτε το στρες, που επιδεινώνει την κατάσταση.
- Αν υποφέρετε από αυχενικό σύνδρομο, αποφύγετε τα σπορ που απαιτούν μυϊκή ένταση, όπως το μπάσκετ ή το ποδόσφαιρο.
- Για να προλάβετε τον πόνο, είναι σημαντικό να προσέχετε τον τρόπο που κάθεστε. Φροντίστε να κάθεστε έτσι ώστε η πλάτη και ο αυχένος να υποστηρίζονται από την καρέκλα.

**Φορέστε κολλήρο αν ο πόνος είναι έντονος. Το κολλήρο κρατάει σταθερό και ζεστό τον αυχένα, με αποτέλεσμα συχνά να προσφέρει σημαντική ανακούφιση από τον πόνο.**





Πρόσφατα στο οφθαλμολογικό περιοδικό Eyeworld δημοσιεύθηκε μία μεγάλη έρευνα, η οποία συμπεριλάμβανε 11.000 ανθρώπους από 11 διαφορετικές χώρες και από 10 μεγάλες πόλεις των ΗΠΑ, η οποία αφορούσε θέματα όρασης και το πόσο σημαντική είναι αυτή.

96% του κοινού που συμμετείχε στη μελέτη απάντησε ότι η διατήρηση καλής όρασης ακόμα και σε προχωρημένη ηλικία ήταν μία σημαντική προτεραιότητα. Παρόλα αυτά μόνο το 45% των ερωτηθέντων εξετάστηκε από οφθαλμίατρο κατά τη διάρκεια του προηγούμενου έτους.

Ενδιαφέρον έχουν οι απαντήσεις που έδωσαν οι ερωτηθέντες: 68% των ερωτηθέντων θα προτιμούσε να χάσει το ένα κάτω άκρο από το να χάσει το 50% της όρασης.

Το 67% θα προτιμούσε να χάσει 10 χρόνια ζωής από το να χάσει το 50% της όρασης και το 60% θα προτιμούσε να χάσει το 50% του εισοδήματος από το να χάσει το 50% της όρασης.

Περίπου 70% των ερωτηθέντων πίστευαν ότι έχουν γνώσεις για την υγεία των ματιών και πως πρέπει να γίνεται η κατάλληλη πρόληψη με οφθαλμολογική παρακολούθηση και άλλα προληπτικά μέτρα.

Παρόλα αυτά 97% των οφθαλμιάτρων που συμμετείχαν στη μελέτη απάντησε ότι το ευρύ κοινό δεν είναι σωστά ενημερωμένο όσον αφορά την πρόληψη των παθήσεων των ματιών.

Είναι σημαντικό για όλους μας να εξεταζόμαστε προληπτικά από οφθαλμίατρο μία φορά τον χρόνο για την πρόληψη ασθενειών, όπως είναι το γλαύκωμα, οι παθήσεις της ωχράς κηλίδας, η αρτηριακή υπέρταση και ο σακχαρώδης διαβήτης. Παρόλα αυτά το 40% των συμμετεχόντων στην πολυκεντρική μελέτη απάντησε ότι ο μόνος λόγος για να επισκεφθεί κανείς οφθαλμίατρο είναι η συνταγογράφηση γυαλιών.

Αξιοσημείωτο είναι ότι το 33% των ερωτηθέντων πιστεύουν ότι αν δεν υπάρχει πόνος, τότε το πρόβλημα δεν είναι σοβαρό.

Η μελέτη έδειξε ότι μόνο το 32% των ενηλίκων Αμερικανών βρίσκεται σε ένα πρόγραμμα ετήσιας προληπτικής εξέτασης από οφθαλμίατρο. Επίσης μόνο το 22% των ενηλίκων Αμερικανών πιστεύουν ότι χρειάζεται να εξετάζονται από οφθαλμίατρο κάθε 2 χρόνια.

Σε παγκόσμιο επίπεδο οι συμμετέχοντες

στην έρευνα απάντησαν ότι οι δύο πιο συχνοί λόγοι για να μην επισκεφτούν οφθαλμίατρο ήταν η απουσία συμπτωμάτων και η απουσία προβλημάτων όρασης. Οι γυναίκες που συμμετείχαν στη μελέτη σε σημαντικά αυξημένο ποσοστό σε σχέση με τους άντρες έπαιρναν προληπτικά μέτρα για να διατηρήσουν καλή όραση. Τα προληπτικά αυτά μέτρα ήταν:

- α) η συστηματική χρήση γυαλιών ηλίου,
- β) η προσεκτική και υγιεινή διατροφή,
- γ) η διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους,
- δ) η αποφυγή καπνίσματος και ε) η τακτική οφθαλμολογική εξέταση.

Σε παγκόσμιο επίπεδο οι παντρεμένοι σε σχέση με τους ανύπαντρους έκαναν συστηματική χρήση γυαλιών ηλίου, περπατούσαν στο ύπαιθρο σε τακτική βάση, πρόσεχαν τη διατροφή τους, πρόσεχαν το σωματικό βάρος τους, απέφευγαν το

κάπνισμα και είχαν τακτικές οφθαλμολογικές εξετάσεις.

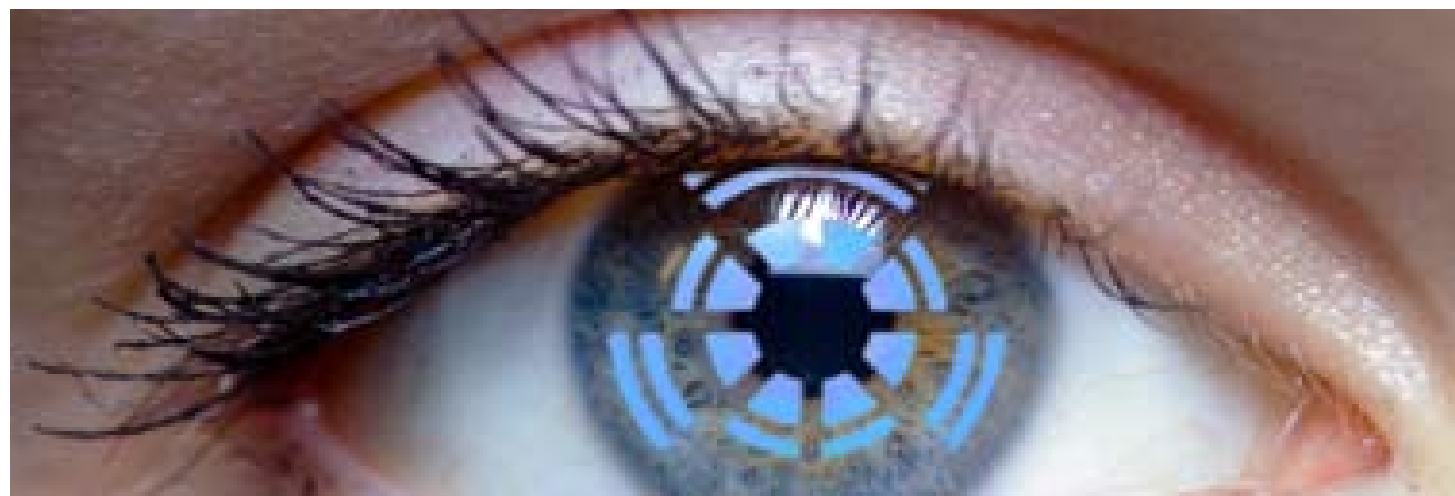
Από τους ασθενείς που εξετάζονταν σε συστηματική βάση το 80% απάντησε ότι ήταν εξαιρετικά ικανοποιημένοι από τον οφθαλμίατρό τους. Επίσης το 59% των ερωτηθέντων απάντησε ότι η απώλεια της όρασης θα επηρέαζε συστηματικά την ποιότητα της ζωής σε σημαντικά μεγαλύτερο ποσοστό από ότι η απώλεια της ακοής, ο σακχαρώδης διαβήτης ή η φτωχή στοματική υγεία.

Από την παραπάνω μελέτη προκύπτει σαφέστατα ότι για τους περισσότερους ανθρώπους από όλα τα μήκη και πλάτη της Γης η διατήρηση καλής όρασης μέχρι το τέλος της ζωής τους είναι καθοριστικός παράγων που επηρεάζει την ποιότητα της ζωής, παρόλα αυτά σε σημαντικό ποσοστό το ευρύ κοινό δεν είναι σωστά ενημερωμένο για τη σημασία της προ-

ληπτικής οφθαλμολογικής εξέτασης η οποία πρέπει πάντοτε να περιλαμβάνει τη μέτρηση της οπτικής οξύτητας, τον έλεγχο των διαθλαστικών μέσων (κερατοειδής, φακός, υαλώδες σώμα) με τη σχισμοειδή λυχνία, τη μέτρηση της ενδοφθalmίου πίεσης και τον έλεγχο του οπτικού νεύρου, της ωχράς κηλίδας και του περιφερικού αμφιβληστροειδούς μετά από μυδρίαση με μυδριατικές σταγόνες.

*Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε όλοι μας ότι για να έχουμε καλή όραση μέχρι τα βαθιά γεράματά μας χρειάζεται να κάνουμε συστηματική χρήση γυαλιών ηλίου, να προσέχουμε τη διατροφή μας, να διατηρούμε φυσική δραστηριότητα, όπως είναι το περπάτημα ή το τρέξιμο, να ελέγχουμε την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερόλη μας.*

## Πότε χρειάζεται να επισκεπτόμαστε τον οφθαλμίατρό μας;



**ΕΙΡΗΝΑΚΗΣ**  
ΟΠΤΙΚΑ

Προσφοράς 20%-60%

210 53.25.306 / 210 53.25.307

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

---

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

---

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

Calvin Klein VOGUE DKNY PRADA MISSONI

Τα Ακάρεα αποτελούν μια ευρέως διαδεδομένη ομάδα εντόμων (αρθροπόδων) τα οποία απαντώνται σε μεγάλο αριθμό μικρο-περιβαλλόντων. Πρόκειται για αρθρόποδα μικροσκοπικού μεγέθους. Ανήκουν στο γένος *Dermatophagoides* και στην οικογένεια *Pyroglyphidae*. Στην Ελλάδα τα κυρίαρχα είδη είναι το *Dermatophagoides pteronyssinus* (ηπειρωτική Ελλάδα) και το *Dermatophagoides farinae* (νησιά).

Το όνομά τους προέρχεται από το γεγονός ότι τα ίδια τα ακάρεα, τμήματα του σώματός τους και εκκρίματά τους μεταφέρονται με τη σκόνη των σπιτιών, «ακάρεα της οικιακής σκόνης» (house dust mites).

Το 90-100% του πληθυσμού των ακάρεων τα οποία ζουν στα στρώματά μας και το 70-95% των ακάρεων που ζουν στα χαλιά και τις μοκέτες, ανεξαρτήτως γεωγραφικής κατανομής.

Ο αριθμός των ακάρεων σε ένα στρώμα 5ετίας μπορεί να είναι από 5.000 έως 15.000 ακάρεα ανά τετραγωνικό εκατοστό στρώματος...!

Πρέπει να επισημάνουμε ότι τα ακάρεα μπορούν να μετακινηθούν μέσα στο ίδιο σπίτι από στρώμα σε στρώμα. Αυτό γίνεται επειδή έχουν πολύ μικρό βάρος και έτσι, όταν χτυπάμε το στρώμα μας αιωρούνται και μετακινούνται για περίπου 20 λεπτά της ώρας. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι η σκόνη της ακαρέας μεταφέρεται σε όλα τα σημεία του εσωτερικού χώρου και προφανώς σε όλα τα στρώματα του σπιτιού μας.

Είναι γνωστό ότι το ανθρώπινο σώμα χάνει συνεχώς νεκρά επιδερμικά κύτταρα και νερό μέσω της εφίδρωσης. Τόσο τα κύτταρα όσο και ο ιδρώτας μεταφέρονται στο στρώμα, το σαλιόνι, τα χαλιά και όλες γενικά τις επιφάνειες. Τα στοιχεία αυτά όπως επίσης και τα υπολείμματα τροφών, μύκητες και γύρη που είναι πιθανό να υπάρχουν επιβαρύνουν τις επιφάνειες και αποτελούν τροφή για τα ακάρεα της σκόνης.

Η ανάπτυξη του πληθυσμού των ακάρεων εξαρτάται από τις θερμοκρασίες του χώρου, τη σχετική υγρασία στην ατμόσφαιρα και την επάρκεια τροφής. Υψηλές θερμοκρασίες και υγρασία ευνοούν την ανάπτυξή τους. Ένα γραμμάριο σκόνη είναι δυνατό να περιέχει μέχρι και 100-400 άτομα. Κρεβάτια, στρώματα,



## Τα Ακάρεα βρίσκονται παντού στο σπίτι, στην σκόνη, στο στρώμα. Προκαλούν άσθμα, ρινίτιδα, καταρροή, φαγούρα, επιπεφυκίτιδα, αναπνευστικά προβλήματα

ταπετσαρίες και χαλιά είναι οι πιο σημαντικές εστίες ανάπτυξης ακάρεων.

Υψηλά επίπεδα ακάρεων διαπιστώνονται όταν η υγρασία κυμαίνεται σε υψηλά επίπεδα (από φθινόπωρο μέχρι την άνοιξη).

Χαμηλότερα επίπεδα ακαρέας παρατηρούνται κατά τις περιόδους με τις υψηλότερες θερμοκρασίες και τη χαμηλότερη σχετική υγρασία (καλοκαίρι). Συνεπώς αν κάποιος ασθενής εμφανίζει συμπτώματα αλλεργικής ρινίτιδας ή άσθματος το φθινόπωρο και το χειμώνα θα πρέπει να ερευνηθεί με ενδοεπιδερμικές δοκιμασίες νυγμού μήπως είναι ευαίσθητος στα ακάρεα της σκόνης του σπιτιού.

Τα ενήλικα έχουν μέγεθος έως 0,33, σώμα ωοειδές και πεπλατυσμένο. Το χρώμα τους είναι υπόλευκο και στη ράχη τους φέρουν μακριά αυτιάκια. Εξαιτίας του μεγέθους τους δεν μπορούμε να τα διακρίνουμε με γυμνό μάτι, παρά μόνο με μεγέθυνση.

Τα ακάρεα της σκόνης έχουν τρία στάδια ανάπτυξης, ωό, νύμφη και ενήλικο. (τέλειο έντομο). Ο βιολογικός τους κύκλος διαρκεί από μερικές ημέρες ως κάποιους μήνες ανάλογα με το είδος και τις συνθήκες του περιβάλλοντος (θερμοκρασία και υγρασία).

Βλέπουμε λοιπόν ότι μέσα στη σκόνη του σπιτιού κρύβονται εκθροί της υγείας μας, όπως τα ακάρεα τα οποία μπορεί να μην είναι ορατά, ωστόσο δημιουργούν αλλεργίες και είναι υπεύθυνα για το αλλεργικό άσθμα, το οποίο ταλαιπωρεί όλο και περισσότερο κόσμο.

Επίσης προκαλούν:

- **Αλλεργική ρινίτιδα.**
- **Αλλεργικό βρογχικό άσθμα.**
- **Αναπνευστικά προβλήματα.**
- **Συμπτώματα συναχιού, όπως μπουύκωμα της μύτης και καταρροή, βήχα.**
- **Βλεφαρίτιδα και επιπεφυκίτιδα.**
- **Φαγούρα**

Αρκετά από τα ακάρεα προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις όπως η αλλεργική ρινίτιδα, το άσθμα και το έκζεμα και επιδεινώνουν την ατοπική δερματίτιδα. Μόλις τα αλλεργιογόνα των ακάρεων έλθουν σε επαφή με το βλεννογόνο του ανώτερου και κατώτερου αναπνευστικού ή τους επιπεφυκότες και δέρμα πυροδοτούν το μηχανισμό της αλλεργίας, ο οποίος συνοδεύεται από παραγωγή χημικών μεσοληβητών, όπως η ισταμίνη και δημιουργείται η αλλεργική φλεγμονή. Η τελευταία ανάλογα με την ένταση και τον εντοπισμό της προκαλεί αλλεργικά συμπτώματα από το όργανο στόχο (ρινικός βλεννογόνος ή ο βλεννογόνος των βρόγχων (άσθμα) ή οι επιπεφυκότες των ματιών ή ο βλεννογόνος των παρρρινικών κόλπων, ή των κοιλοτήτων των μέσων ώτων (αυτιών) ή του βλεννογόνου του λάρυγγα ή του δέρματος (ατοπική δερματίτιδα).

Η ατοπική ρινίτιδα που εκδηλώνεται με συμπτώματα σχεδόν όλο το έτος (ολι-

## αλλεργίες

ετήσια αλλεργική ρινίτιδα] οφείλεται συχνότατα σε υπερευαισθησία προς τα αλλεργιογόνα των ακάρεων της σκόνης του σπιτιού.

Θεωρείται πως η εισπνοή τους από τον άνθρωπο κατά τη διάρκεια του ύπνου εκθέτει το ανθρώπινο σώμα σε κάποια αντιγόνα που τελικά προκαλούν αντιδράσεις υπερευαισθησίας. Τα ακάρεα της σκόνης θεωρούνται από τα χειρότερα αλλεργιογόνα.

Όταν υπάρχουν πάνω από 100 ακάρεα/g σκόνης, τότε τα ευαισθητοποιημένα άτομα μπορεί να εκδηλώσουν συμπτώματα άσθματος. Τα μη ευαισθητοποιημένα άτομα όταν εκτίθενται σ' αυτό τον αριθμό ακάρεων κινδυνεύουν να ευαισθητοποιηθούν και στη συνέχεια να εμφανίσουν συμπτώματα ρινίτιδας ή άσθματος ή και των δύο. Ο περιορισμός των ακάρεων κάτω των 100/g σκόνης περιορίζει τα αλλεργικά συμπτώματα και σχεδόν θεραπεύεται ο ασθενής, αφού αυτές οι συνθήκες θεωρούνται ως περιβάλλον ελεύθερο από ακάρεα. Οι ασθενείς δεν εμφανίζουν συμπτώματα επίσης, όταν βρεθούν σε υψόμετρο μεγαλύτερο των 1600 μέτρων, αφού εκεί αδυνατούν να επιβιώσουν τα ακάρεα.

### Διάγνωση

Η διάγνωση της ευαισθητοποίησης στα ακάρεα γίνεται με τη διενέργεια των αλλεργικών δερματικών δοκιμασιών. Πρέπει να σημειωθεί ότι όσοι παρουσιάζουν ευαισθησία στα ακάρεα δεν παρουσιάζουν αλλεργική νόσο ούτε κατ' ανάγκη για τα αλλεργικά συμπτώματα που προαναφέρθηκαν ευθύνονται πάντα τα ακάρεα.

### Θεραπεία

Η αντιμετώπιση του προβλήματος συνίσταται στην αποφυγή.

Ένα άλληλος αποτελεσματικός τρόπος είναι η χρήση φαρμακευτικών σκευασμάτων για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της αλλεργίας στα ακάρεα. Ο γιατρός θα χορηγήσει αντι-ισταμινικά, κορτιζονούχα και αντιλευκοτριένια. Το δυσάρεστο είναι ότι μόλις σταματήσουμε τη χρήση τους τα συμπτώματα επιστρέφουν.

Η απευαισθητοποίηση ή ανοσοθεραπεία είναι μία μέθοδος που εφαρμόζεται από τους αλλεργιολόγους κατά των ακάρεων και άλλων αλλεργικών παραγόντων. Μετά τη διάγνωση του ακριβούς αλλερ-

γιόγνου ο γιατρός προβαίνει σε απευαισθητοποίηση. Είναι ο πιο φυσικός τρόπος αντιμετώπισης και αποτελεί οριστική θεραπεία κατά των συμπτωμάτων αλλεργίας.

### Πώς αντιμετωπίζονται τα ακάρεα;

Όσο πιο λίγα ακάρεα της σκόνης του σπιτιού υπάρχουν σε ένα υπνοδωμάτιο, τόσο ελαχιστοποιείται η έκθεση προς τα αλλεργιογόνα τους με αποτέλεσμα τον περιορισμό της συχνότητας και της έντασης των αλλεργικών συμπτωμάτων. Ανεξάρτητα από το πόσο συχνά καθαρίζεται ένα σπίτι, είναι αδύνατη η απαίλαξη του από τα ακάρεα, ιδίως αυτών που ζουν βαθειά στα στρώματα και τα κλινοσκεπάσματα και τις μοκέτες. Παρά τούτο η αποφυγή ή ο περιορισμός των ακάρεων αποτελεί την πρώτη επιλογή αντιμετώπισης της αλλεργίας στα ακάρεα της σκόνης του σπιτιού.

Όπως και με όλα τα είδη των αλλεργιών, η θεραπεία από την αλλεργία λόγω ακάρεων ξεκινά με το να τα αποφεύγει κανείς. Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις πως βοηθούνται άμεσα από την απομάκρυνση όσοι υποφέρουν από ατοπική δερματίτιδα. Βοηθά επίσης το τακτικό πλύσιμο των ταπήτων, των μοκετών, των στρωμάτων, των υφαντών, των παπλωμάτων και των κουβερτών με βιοκαθαρισμό από επαγγελματίες ταπητοκαθαριστές με ειδικό εξοπλισμό.

- Πάντα ξεσκόνισμα με υγρό πανί.
- Όχι φαγητά στο κρεβάτι.
- Διατήρηση υγρασίας στο σπίτι σε επίπεδα κάτω του 40%.
- Τακτικός αερισμός του δωματίου.
- Αλλαγή του στρώματος εάν είναι ηλικίας άνω των πέντε ετών.
- Πλύσιμο κλινοσκεπασμάτων στο πλυντήριο σε θερμοκρασία άνω των 60°C.
- Όσα ρούχα δεν μπορούν να πλυθούν στο πλυντήριο στέλνονται για στεγνό καθαρισμό.
- Απομάκρυνση λούτριων παιχνιδιών από το κρεβάτι του παιδιού (π.χ. αρκουδάκια).
- Απομάκρυνση μόνιμων μοκετών ή χαλιών.
- Απομάκρυνση πούπουλων μαξιλαριών και παπλωμάτων (μπορεί να αναπυχθούν μύκητες που χρησιμεύουν ως τροφή για τα ακάρεα).
- Χρήση ειδικών ακαρεοκτόνων για το στρώμα και τα χαλιά σε μορφή αφρού,

αεροζόλ ή υγρής σκόνης.

- Χρήση ειδικού ακαρεοκτόνου για πλύσιμο στο πλυντήριο.
- Χρήση ειδικών θηκών για τα στρώματα, τα μαξιλάρια και τα παπλώματα που δεν επιτρέπουν τη διόδο των περιττωμάτων των ακάρεων.
- Φυλάσσετε τα ενδύματα, εσώρουχα και κλινοσκεπάσματα σε ερμάρια που κλίνουν στεγανά
- Οι πηγές θερμού αέρα πρέπει να περιέχουν φίλτρα καθαρισμού του αέρα στο σημείο της εισόδου του αέρα. Καλύτερα να χρησιμοποιείτε καθορισμένο κοινόχρηστο ή εξατομικευμένο στο υπνοδωμάτιο αντί ρεύμα θερμού αέρα.
- Τοποθετήστε ειδικά αντιαλλεργικά φίλτρα στις συσκευές κλιματισμού και χρησιμοποιείτε συσκευή περιορισμού της υγρασίας
- Χρήση ηλεκτρικών σκουπών με ειδικά

φίλτρα που παγιδεύουν τα ακάρεα και τα περιττώματά τους.

- Αποφυγή εισόδου κατοικίδιων ζώων στα υπνοδωμάτια.

Με το να καλυφθούν το στρώμα και τα μαξιλάρια με ειδικές θήκες από αδιαπέραστο στα ακάρεα ύφασμα όχι μόνο περιορίζονται η ένταση και η συχνότητα των αλλεργικών συμπτωμάτων, αλλά περιορίζεται και η μη ειδική υπεραντιδραστικότητα των βρόγχων. Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι ο περιορισμός της έκθεσης στα αλλεργιογόνα αυξάνει την αναπνευστική ικανότητα σε πολλούς ασθενείς με ρινίτιδα και άσθμα.

*Αν εφαρμοστούν με επιμέλεια τα παραπάνω μπορεί να περιοριστούν τα συμπτώματα του άσθματος κατά 50% και της αλλεργικής ρινίτιδας κατά 40%.*

# φαρμακείο

## ΜΑΡΙΑ Ν. ΘΕΡΙΟΥ

Καθημερινά ανοικτά

### ΣΥΝΕΧΕΣ ΩΡΑΡΙΟ

### 8:00-23:00

ΕΚΤΟΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ

Βιταμίνες • Συμπληρώματα διατροφής • Καλλυντικά  
• Ομοιοπαθητικά • Ορθοπεδικά  
• 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





Μπορεί η ίωση να έχει περάσει, να μην έχετε πια καταρροή, ούτε και πυρετό αλλά είναι πολύ πιθανό να σας έχει μείνει «αναμνηστικός» ο βήχας. Πέρα από την αιτία που τον έχει προκαλέσει και εγκαθιδρύσει, είτε αυτή είναι κάποια αλλεργία ή στομαχικά προβλήματα, διαβάστε παρακάτω μερικές εναλλακτικές λύσεις να απαλλαγείτε από αυτό το «βραχνά»...

#### Μέλι με καφέ

Το μέλι απαλύνει, με θαυματουργά αποτελέσματα, το λαιμό, ενώ καταφέρνει και την

## Πώς θα αντιμετωπίσετε τον επίμονο και χρόνια βήχα;

ελάττωση της φλεγμονής στην περιοχή. Ο δε συνδυασμός του με το ρόφημα του καφέ, καταφέρνει και ενεργοποιεί την αναπνοή, κατευνάζοντας έτσι το βήχα, σύμφωνα με σχετικές έρευνες σε πρῶιμα μεν σάδια. Δοκιμάστε λοιπόν, να βάλτε μέλι αντί για ζάχαρη στον καφέ σας και θα ωφεληθείτε την υγεία σας σε πολλαπλά επίπεδα.

#### Τσάι από θυμάρι

Το θυμάρι περιέχει συστατικά που αντιμετωπίζουν άμεσα τον πονόλαιμο και το βήχα, απαλύνουν τη φλεγμονή και μπορούν ακόμα να φανούν βοηθητικά και σε περίπτωση βρογχίτιδας. Ετοιμάστε ένα αφέψημα με θυμάρι, φασκόμηλο και τσάι του βουνού και θα δείτε πως η φύση έχει τον τρόπο της να σας θεραπεύσει αποτελεσματικά και άκρως οικονομικά.

#### Ατμός

Με οτιδήποτε έχει να κάνει με βήχα, κρυολόγημα και συμφόρηση των αναπνευστικών οδών, ο ατμός, αν και όχι εκτιμημένος στο βαθμό που του αξίζει, μπορεί να κάνει θαύματα. Ο ατμός από μόνος του μαλακώνει άμεσα φλέγματα και βλέννες, ενώ με την προσθήκη αιθέριων ελαίων έχει και θεραπευτικές ιδιότητες. Δοκιμάστε λοιπόν, την παλιά μέθοδο κατά την οποία βράζετε νερό σε μια κατσαρόλα και στη συνέχεια ρίχνετε μέσα τα αιθέρια έλαια και τα βότανα της αρεσκείας σας (tea tree και φύλλα ευκαλύπτου είναι καλές επιλογές).

Ανακατέψτε, ώστε να απελευθερωθούν τα συστατικά των βοτάνων και ελαίων και σκύψτε πάνω από την κατσαρόλα για να εισπνεύσετε τον ατμό. Προσέξτε ωστόσο να μην είστε τόσο κοντά στο νερό, ώστε να «καείτε» από τον ατμό, αφού είναι κι αυτό μια πιθανότητα. Διατηρείστε την απόσταση με την οποία είστε άνετα και καλύψτε το κεφάλι σας με μια πετσέτα, σχηματίζοντας το εφέ της σκηνής, για να περιορίσετε τον ατμό και εισπνεύετε βαθιά για 5-10 λεπτά, 2-3 φορές τη μέρα.

Αλληλαγή συμπεριφοράς απέναντι στο βήχα

Πολλές φορές ένας βήχας που ξεκινάει από μια ίωση, έχει την τάση να παραμένει και να γίνεται συνήθεια, ενώ έχετε θεραπευτεί από τον ιό και σε αυτές τις περιπτώσεις, χρησιμοποιεί συνήθως μια εναλλακτική αντιμετώπιση του βήχα για να απαλλαγείτε από αυτόν, καλύτερα από μια φαρμακευτική αγωγή.

Δοκιμάστε να μετρήσετε μέχρι το 10, την επόμενη φορά που θα θελήσετε να βήξετε ή επιδιώξτε να αποσπάσετε το μυαλό σας με κάτι άλλο εκείνη ακριβώς τη στιγμή. Με αυτό τον τρόπο θα διακόψετε την τάση να βήξετε κάθε φορά, που σας έρχεται η επιθυμία και σιγά σιγά θα περιορίσετε το ενοχλητικό φαινόμενο.

#### Αλληλαγή φαρμάκων

Υπάρχουν κάποιες θεραπείες, άσχετες συχνά με το βήχα, που έχει παρατηρηθεί ότι αυξάνουν την ένταση και τη συχνότητά του. Ζητή-

στε τη βοήθεια του γιατρού σας και αν ο βήχας επιμένει, ίσως χρειαστεί να αλλάξετε την αγωγή που παίρνετε, καθώς είναι πιθανό να επηρεάζεται από τα φάρμακα που λαμβάνετε για την πίεση και την καρδιά, όσο περίεργο κι αν ακούγεται.

#### Διπλής δράσης χάπια

Πολλές περιπτώσεις βήχα δεν έχουν μια μόνο αιτία, γι' αυτό και είναι καλύτερα να αντιμετωπίζονται αναλόγως. Χάπια με αντισταμινική, αλλά και αποσυμφορητική δράση πολλές φορές έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα, αφού μεμονωμένες θεραπείες δεν έχουν δράση, καταλήγοντας έτσι πάντα να μένει, έστω και σε μικρό βαθμό, η ενόχληση.

#### Αν τα στομαχικά προβλήματα είναι η αιτία

Είναι, τέλος, πιθανό η αιτία ενός επίμονου βήχα να είναι το οξύ του στομάχου και η παλινδρόμηση που το φέρνει στην επιφάνεια. Πιο συγκεκριμένα, αν ο βήχας σας είναι ξηρός και πιο έντονος κατά τη διάρκεια της νύχτας, η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση είναι πιθανό να είναι η αιτία που τον προκαλεί.

Σε αυτή την περίπτωση, αποφύγετε τα πικάντικα φαγητά, τον καφέ, το αλκοόλ και τις λιπαρές τροφές και ζητήστε, κατά προτίμηση, τη συμβουλή ενός γιατρού για το πως θα αντιμετωπίσετε αυτού του είδους το βήχα.

**Φάρμακα που θα σας χορηγήσει, μπορεί να μην εξαφανίσουν τελείως το βήχα, αλλά θα αποδυναμώσουν το οξύ του στομάχου, ώστε να είναι λιγότερο ενοχλητικό και αφορμή για περισσότερο βήχα.**

**ΠΟΛΥΟΔΟΝΤΙΑΤΡΕΙΟ**  
Α. ΚΑΚΛΑΜΑΝΗΣ & ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

 **DENTAL FAMILY CARE**

Λεωφ. Ερμού 28 - Πάοση, Τ.Κ. 15121  
Τηλέφωνο: 210 61 27 244 - 210 60 77 247  
Fax: 210 61 27 244

**ΤΜΗΜΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ**  
ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΗ  
ΠΑΙΔΟΔΟΝΤΙΑ  
ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ

**ΤΜΗΜΑ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΟΥΣ**  
ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΟΛΟΓΙΑ - ΕΝΔΟΔΟΝΤΙΑ  
ΓΝΑΘΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ - ΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΑ  
ΛΕΙΣΗΤΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ

**ΠΡΟΤΥΠΟ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ**  
Α. ΚΑΚΛΑΜΑΝΗΣ - Μ. ΚΑΚΛΑΜΑΝΗ

ΘΗΒΩΝ 210 - ΠΕΡΙΜΕΤΕΡΗ - ΤΗΛ. 210 5719017, 210 5730784

**ΤΜΗΜΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ**

- Ορθοδοντική
- Παιδοδοντία
- Προληπτική οδοντιατρική



**ΤΜΗΜΑ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΟΥΣ**

- Περιοδοντολογία
- Ενδοδοντία
- Γναθοχειρουργική
- Εμφυτεύματα
- Γενική προσθετική

Ο «βήχας του καπνιστή», ο γνωστός «τσιγαρόβηχας» είναι αναμφισβήτητα μία από τις αρνητικές και αντιαισθητικές συνέπειες του καπνίσματος. Και δυστυχώς οι περισσότεροι είμαστε εξοικειωμένοι με το θέαμα ή άκουσμα του επίμονου αυτού πρωινού βήχα, είτε ως ενεργοί είτε ως παθητικοί καπνιστές.

Τι προκαλεί αυτόν το βήχα, πώς αντιμετωπίζεται και πώς μπορούμε να αντιληφθούμε ότι ο συγκεκριμένος βήχας δε σχετίζεται μόνο με το κάπνισμα, αλλά ενδεχομένως να είναι μία έντονη αντίδραση του οργανισμού, προκειμένου να μας αφυπνίσει για κάτι πολύ πιο σοβαρό;

### Τι είναι ο τσιγαρόβηχας;

Πρόκειται για έναν επίμονο βήχα, που αναπτύσσεται σε μακροχρόνιους καπνιστές. Στην αρχή, μπορεί να είναι ξηρός αλλά με την πάροδο του χρόνου, παράγει αρκετή ποσότητα βλεννης. Αυτό το φλέγμα μπορεί να είναι λευκό, κίτρινο ή σε πολύ ακραίες περιπτώσεις ακόμα και πράσινο χρώμα. Ο βήχας είναι συνήθως χειρότερος, όταν ξυπνάτε και σταδιακά βελτιώνεται με την πάροδο της ημέρας.

### Τι προκαλεί το βήχα;

Οι αεραγωγοί καλύπτονται από κύτταρα με μικροσκοπικές τρίχες, που θυμίζουν «βλεφαρίδες», οι οποίες εγκλωβίζουν τις τοξίνες του εισπνεόμενου αέρα και τις κατευθύνουν προς το εσωτερικό της στοματικής κοιλότητας. Στη συνέχεια, ο καπνός παραλύει αυτά τα κύτταρα και δεν τα αφήνει να λειτουργήσουν σωστά, με αποτέλεσμα να δημιουργείται φλεγμονή. Η αντίδραση του οργανισμού σε όλη αυτή τη διαδικασία είναι ο βήχας.

Μάλιστα, κατά τη διάρκεια της νύχτας οι «βλεφαρίδες» αυτές δυναμώνουν και καθλούνται να εντοπίσουν και να αφαιρέσουν τις συσσωρευμένες τοξίνες. Αποτέλεσμα αυτού, είναι η αύξηση του πρωινού βήχα.

### Πόσο συχνός είναι ο τσιγαρόβηχας;

Δεν υπάρχουν πολλές πληροφορίες σχετικά με τη συχνότητα του «βήχα του καπνιστή». Σε μια πρόσφατη μελέτη ωστόσο, το 40% παρουσίασε ένα χρόνιο βήχα με παραγωγή πτυέλων (έναντι 12% στους μη καπνιστές). Δεδομένου ότι ο βήχας είναι πιο κοινός σε μακροχρόνιους καπνιστές, το πραγματικό ποσοστό είναι πιθανότατα υψηλότερο από αυτό.

**Πώς μπορείτε να διαφοροποιήσετε το βήχα του καπνιστή από έναν πιο σοβαρό βήχα;** Δυστυχώς, η απάντηση είναι ότι δεν μπορείτε πραγματικά να διαλευκάνετε εάν ο επί-



## Τσιγαρόβηχας Αιτίες και πρακτικές συμβουλές για να τον αντιμετωπίσετε

μονος τσιγαρόβηχας κρύβει μία πιο σοβαρή ιατρική πάθηση. Μερικές φορές το μόνο σημάδι ότι μπορεί να πρόκειται για καρκίνο του πνεύμονα (ή μια σοβαρή πάθηση των πνευμόνων, όπως η ΧΑΠ) είναι ο ήχος του ίδιου του βήχα.

Ωστόσο, εάν υποφέρετε από χρόνιο τσιγαρόβηχα, είναι σημαντικό να δείτε το γιατρό σας, ειδικά μάλιστα στην περίπτωση που έχετε αντιληφθεί αλλαγές στον ήχο, το χρώμα και την ποσότητα της βλεννης.

### Ποιά συμπτώματα είναι πιο σοβαρά;

Τα συμπτώματα και τα σημεία που υποδηλώνουν ότι ο βήχας σας μπορεί να ενέχει πιο σοβαρές επιπλοκές, από έναν απλό τσιγαρόβηχα, είναι:

- Βήχας με αίμα. Εάν φτύνετε αίμα, ακόμη και ένα μικρό ποσό για μία μόνο φορά, είναι σημαντικό να ενημερώσετε το γιατρό σας, για να σας ελέγξει.
- Βραχνάδα. Αν έχετε μια βραχνή φωνή, που διαρκεί περισσότερο από μερικές ημέρες ή δεν συνοδεύεται από άλλα τυπικά συμπτώματα κρυολογήματος, συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Η βραχνάδα σε άτομα που καπνίζουν μπορεί να οφείλεται σε πολλές συνθήκες, όχι μόνο σε προβλήματα στους πνεύμονες.
- Συριγγμός. Στην περίπτωση που ο βήχας σας συνοδεύεται από συριγγμό, θα μπορούσε να υποδηλώνει άσθμα.
- Δυσκολία στην αναπνοή. Εάν αισθάνεστε

ανήμποροι να ανασάνετε κανονικά ή έχετε δύσπνοια κάθε φορά που επιχειρείτε να ανεβείτε μία σκάλα, καλό θα ήταν να επισκεφτείτε το γιατρό σας.

• Ανεξήγητη απώλεια βάρους. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι ευχαριστημένοι αν χάσουν μερικά κιλά, αλλά αν δεν προσπαθείτε, αυτό μπορεί να είναι ένα σημάδι για κάτι σοβαρό. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας για να διαλευκάνει την υπόθεση.

### Υπάρχει θεραπεία;

Φυσικά, η καλύτερη θεραπεία για τον «τσιγαρόβηχα» είναι να σταματήσετε το κάπνισμα εντελώς. Αν το αποφασίσετε αυτό, θα διαπιστώσετε ότι ενδεχομένως, ο βήχας σας να επιδεινωθεί για λίγες εβδομάδες μετά τη διακοπή, αλλά με την πάροδο του χρόνου θα βελτιωθεί.

Είναι επίσης σημαντικό να έχετε κατά νου, ότι ο βήχας έχει μια συγκεκριμένη λειτουργία: είναι σχεδιασμένος για να καθαρίζει τους αεραγωγούς αφαιρώντας τα ξένα υλικά, που αναπνέετε. Εκτός από τον καπνό όμως το περιβάλλον είναι γεμάτο από άλλα επιβλαβή για τον βήχα υλικά. Η μούχλα, το καυσαέριο, οι χημικές ουσίες κ.λπ είναι μερικά μόνο από αυτά. Προσπαθήστε να αποφεύγετε χώρους που μπορούν να κάνουν τον βήχα σας πιο έντονο. Επιπλέον, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε αντιβιοτικά, καθώς τα συγκεκριμένα φάρμακα στην ουσία σταματούν τον βήχα, αλλά η βλεννη παραμένει στους

πνεύμονες και δημιουργεί μεγαλύτερο πρόβλημα.

### Πρακτικές συμβουλές και θεραπείες

Για να περιορίσετε τον βήχα σας:

- παραμείνετε ενυδατωμένοι. Τα υγρά βοηθούν στις μικρές εκκρίσεις της αναπνευστικής οδού.
- Κάντε γαργάρες με αλμυρό νερό.
- Χρησιμοποιήστε παστίλιες, που καταπραΰνουν το λαιμό.
- Μη ξεχνάτε το μέλι. Σε μία πρόσφατη μελέτη, αναφέρεται ότι ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικό από πολλά αντιβιοτικά προϊόντα. Μπορείτε να απολαύσετε λίγο μέλι μόνο του ή να το προσθέσετε στο τσάι σας.
- Κάντε εισπνοές με νερό που βράζει και φύλλα μέντας ή ευκαλύπτου.
- Τοποθετήστε το μαξιλάρι σας σε όρθια θέση. Όταν είναι σε επίπεδη θέση, οι βλενογόνοι μπορούν να συγκεντρωθούν στο λαιμό σας, κάνοντας τον βήχα ακόμα πιο έντονο.
- Η άσκηση είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη και στην έκκριση του φλέγματος.
- Καταναλώνετε υγιεινές τροφές. Αν και δεν έχει αποδειχθεί, μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και σταυρανόβη λαχανικά, όπως το μπρόκολο και το κουνουπίδι, μπορεί να βοηθήσει το σώμα, αποτοξινώνοντας μερικές από τις χημικές ουσίες, που εισπνέονται μέσω του καπνού.

**δερματολογία**

## Πιτυρίδα. Τι είναι, τι την προκαλεί και ποιοί είναι πιο επιρρεπείς;

**Ποιά είναι τα συμπτώματα;**

Για τους περισσότερους εφήβους και ενήλικες, η πιτυρίδα εντοπίζεται εύκολα και με

γυμνό μάτι: είναι οι λευκές, λιπαρές νιφάδες, που βρίσκονται διάσπαρτες στα μαλλιά και τους ώμους σας, ενώ ενδεχομένως να ακολουθείται και από φαγούρα. Η κατάσταση μπορεί να επιδεινωθεί κατά τη διάρκεια της πτώσης των μαλλιών (ειδικά το χειμώνα) αλλά συνήθως το καλοκαίρι είναι μία καλή εποχή καθώς δεν εμφανίζεται πιτυρίδα.

**Πότε πρέπει να δείτε γιατρό;**

Οι περισσότερες περιπτώσεις της πιτυρίδας δε χρειάζονται ιατρική φροντίδα, αλλά αν έχετε έντονο κνησμό στο κεφάλι σας μετά από αρκετές εβδομάδες ή στην περίπτωση που το τριχωτό της κεφαλής σας γίνει κόκκινο και πρησεί, καλό θα ήταν να επισκεφτείτε έναν δερματολόγο. Ενδεχομένως να έχετε σημηματορροϊκή δερματίτιδα ή κάποια άλλη κατάσταση που μοιάζει με πιτυρίδα. Συχνά, ο γιατρός σας μπορεί να διαγνώσει το πρόβλημα απλά κοιτάζοντας τα μαλλιά και το τριχωτό της κεφαλής σας.

**Ποιές είναι οι αιτίες εμφάνισης;**

**Η πιτυρίδα μπορεί να έχει διάφορες αιτίες, μεταξύ των οποίων:**

- Ξηρό δέρμα. Πρόκειται για την πιο απλή μορφή, η οποία συνήθως εμφανίζεται το χειμώνα, όταν ο αέρας είναι κρύος και τα δωμάτια έχουν υπερθερμανθεί, προκαλώντας φαγούρα και απολέπιση του δέρματος. Οι νιφάδες από το ξηρό δέρμα είναι γενικά μικρότερες και λιγότερο λιπαρές, από ό, τι εκείνες που προέρχονται από άλλες μορφές πιτυρίδας.

Στη συγκεκριμένη περίπτωση, είναι πιθανό να έχετε τα συμπτώματα και τα σημάδια του

ξηρού δέρματος και σε άλλα μέρη του σώματος, όπως τα πόδια και τα χέρια σας.

- Ερεθισμένο, λιπαρό δέρμα (σημηματορροϊκή δερματίτιδα). Αυτή η κατάσταση είναι μία από τις πιο συχνές αιτίες της πιτυρίδας και χαρακτηρίζεται από κόκκινο, λιπαρό δέρμα που καλύπτεται με λευκοειδείς λευκά ή κίτρινα σμήγματα. Η σημηματορροϊκή δερματίτιδα μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο το κρανίο σας, αλλά και άλλες περιοχές πλούσιες σε σημηματογόνους αδένες, όπως τα φρύδια, τις πλευρές της μύτης, τις άκρες των αυτιών, το στέρνο, τη βουβωνική χώρα και μερικές φορές τις μασχάλες.

- Μη συχνό λούσιμο. Αν δε λούζετε τακτικά τα μαλλιά σας, τα έλαια και τα κύτταρα του δέρματος από το τριχωτό της κεφαλής σας μπορεί να δημιουργήσουν πιτυρίαση.

- Ψωρίαση. Αυτή η διαταραχή του δέρματος προκαλεί συσσώρευση των νεκρών κυττάρων του δέρματος, σχηματίζοντας πυκνά σημάδια ξηρότητας. Η ψωρίαση εμφανίζεται συνήθως στα γόνατα, τους αγκώνες και τον κορμό, αλλά μπορεί επίσης να επηρεάσει το τριχωτό της κεφαλής σας. Μπορεί να είναι δύσκολο να διαφοροποιηθεί από την περίπτωση της σημηματορροϊκής δερματίτιδας, αν εμφανιστεί μόνο στο τριχωτό της κεφαλής.

- Έκζεμα. Εάν έχετε έκζεμα οπουδήποτε στο σώμα σας, θα μπορούσε επίσης να επεκταθεί στο τριχωτό της κεφαλής σας, κάτι που ενδέχεται να οδηγήσει στην ανάπτυξη πιτυρίδας.

- Ευαισθησία σε προϊόντα περιποίησης μαλλιών (δερματίτιδα εξ' επαφής). Μερικές φορές, οι ευαισθησίες σε ορισμένα συστατικά των προϊόντων περιποίησης μαλλιών ή βαφές μαλλιών, μπορούν να προκαλέσουν κοκκινίλες, φαγούρα και απολέπιση στο τριχωτό της κεφαλής. Το πολύ συχνό λούσιμο ή η χρήση πολλών προϊόντων styling, μπορούν επίσης να ερεθίσουν το δέρμα της κεφαλής, προκαλώντας πιτυρίαση.

- Μύκητες, όπως ο malassezia. Ο μύκητας malassezia ζει στο δέρμα της κεφαλής των υγιών ενηλίκων χωρίς να προκαλεί προβλήματα. Αλλά μερικές φορές αναπτύσσεται εκτός ελέγχου και τρέφεται με τα έλαια που εκκρίνονται από τα θυλάκια των μαλλιών σας. Αυτό μπορεί να ερεθίσει το δέρμα στο τριχωτό της κεφαλής σας και να προκαλέσει αύξηση των κυττάρων του δέρματος.

Τα επιπλέον αυτά κύτταρα του δέρματος πεθαίνουν και πέφτουν, έχοντας συσσωρευτεί λάδι από τα μαλλιά και το τριχωτό της κεφαλής σας, με αποτέλεσμα να φαίνονται λευκές και λευκοειδείς νιφάδες στα μαλλιά σας ή στα ρούχα σας. Τις περισσότερες φο-

Η πιτυρίδα είναι μια συνηθισμένη χρόνια πάθηση στο τριχωτό της κεφαλής, που χαρακτηρίζεται από κνησμό και απολέπιση του δέρματος. Αν και δεν είναι μεταδοτική και σπάνια είναι σοβαρή περίπτωση, μπορεί να γίνει αρκετά ενοχλητική και ορισμένες φορές δύσκολη να αντιμετωπιστεί.

**Τι είναι η πιτυρίδα;**

Η πιτυρίδα, οι ξηρές, λευκές νιφάδες τού δέρματος, που βρίσκεται στους ώμους και το τριχωτό της κεφαλής σας, είναι μία ακίνδυνη, χρόνια πάθηση, που σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να προκαλεί φαγούρα.

Δημιουργείται όταν τα κύτταρα του δέρματος, αναπτύσσονται και πεθαίνουν πολύ γρήγορα χωρίς συγκεκριμένο λόγο. Μία αιτιολογία βεβαία, ενδεχομένως να είναι ο malassezia, ένας κοινός μύκητας, που ζει στο τριχωτό της κεφαλής στους περισσότερους υγιείς ενήλικες χωρίς να προκαλεί κανένα πρόβλημα. Μία θεωρία λοιπόν, είναι ότι το ανοσοποιητικό σύστημα των ατόμων με πιτυρίδα μπορεί να αντιδρά στον εν λόγω μύκητα.



### Δημήτρα Γ. Τσιώτα

Διατολόγος - Διατροφολόγος  
Αθλητική Διατροφολόγος

Απόφοιτος Βρετανικών Πανεπιστημίων:  
University of Surrey (BSc) & University of Aberdeen (MSc)

- ✓ Παχυσαρκία
- ✓ Ζαχαρώδης Διαβήτης
- ✓ Υπερλιπιδαιμία
- ✓ Υπέρταση
- ✓ Οστεοπόρωση
- ✓ Αρθρίτιδα
- ✓ Αθλητική Διατροφή
- ✓ Υποστυριξη χρόνιων νοσημάτων

25ης Μαρτίου 12 - 121 32 Περιστερί  
Τηλ.: 210 57 48 221 - Κιν.: 6937 089 427



### 11 φυσικές λύσεις κατά της πιτυρίδας

ρές αυτή η περίπτωση, ταυτίζεται ή μοιάζει με τη σημηματορροϊκή δερματίτιδα. Αν και δεν έχει εξακριβωθεί σαφώς τι προκαλεί την υπερανάπτυξη αυτή του μύκητα *malassezia*, οι ειδικοί εικάζουν ότι ορισμένοι από τους υπευθύνους παράγοντες για την ανάπτυξη της πιτυρίδας είναι η υπερβολική λιπαρότητα στο τριχωτό της κεφαλής, οι ορμονικές αλλαγές, το άγχος, ορισμένες ασθένειες, νευρολογικές διαταραχές, όπως η νόσος του Πάρκινσον, ένα αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, το μη συχνό λούσιμο ή ακόμα και η επιπλέον ευαισθησία στον μύκητα *malassezia*.

#### Ποιοί είναι πιο επιρρεπείς;

Σχεδόν ο καθένας μπορεί να έχει πιτυρίδα, αλλά ορισμένοι παράγοντες κάνουν κάποιους ανθρώπους πιο επιρρεπείς από άλλους.

- **Ηλικία.** Η πιτυρίδα αρχίζει συνήθως στην αρχή της ενηλικίωσης και συνεχίζεται στη μέση ηλικία. Αυτό δε σημαίνει βέβαια, ότι οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας δεν εμφανίζουν πιτυρίδα. Για μερικούς ανθρώπους, το πρόβλημα μπορεί να διαρκέσει σε ολόκληρη τη ζωή τους.
- **Άνδρες.** Επειδή οι περισσότεροι άνδρες έχουν πιτυρίδα, ορισμένοι ερευνητές πιστεύουν ότι οι ανδρικές ορμόνες μπορεί να παίζουν ρόλο στην εμφάνισή της. Οι άνδρες έχουν επίσης μεγαλύτερους αδένες, που παράγουν λιπαρότητα στο δέρμα της κεφαλής τους, γεγονός που μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση πιτυρίδας.
- **Λιπαρά μαλλιά και το τριχωτό της κεφαλής.** Ο μύκητας *malassezia* τρέφεται με έλαια στο τριχωτό της κεφαλής και για τον λόγο αυτό τα άτομα με υπερβολικά λιπαρό δέρμα και μαλλιά, έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν πιτυρίδα.
- **Κακή διατροφή.** Εάν η διατροφή σας δε διαθέτει τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ψευδάργυρο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β ή ορισμένα είδη λιπών, είναι πιο πιθανό να παρουσιάσετε πιτυρίδα.
- **Ορισμένες ασθένειες.** Για λόγους που δεν είναι σαφείς, ενήλικες με νευρολογικές παθήσεις, όπως η νόσος του Πάρκινσον, είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν σημηματορροϊκή δερματίτιδα και πιτυρίδα.

*Όμοια και οι άνθρωποι, που αναρρώνουν από στρεσογόνες συνθήκες, ιδίως καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο και όσοι έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, ανήκουν στην ομάδα εκείνων που έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν πιτυρίδα.*

**Πριν περάσετε στις φαρμακευτικές λύσεις του προβλήματος της πιτυρίδας, δοκιμάστε μερικές φυσικές συνταγές και μπορεί τελικά να διαπιστώσετε, πως η θεραπεία μπορεί να είναι πολύ πιο απλή και σαφώς οικονομικότερη από ένα ακριβό φαρμακευτικό σαμπουάν...**

Η πιτυρίδα, πέρα από τα ψυχολογικά αίτια με τα οποία πολλοί τη συνδέουν, πρόκειται ουσιαστικά για μια πάθηση (συνήθως ξηροδερμία) του δέρματος της κεφαλής, ενώ μπορεί, ακόμα, να είναι αποτέλεσμα εκζέματος, ψωρίασης ή συνέπεια της ανάπτυξης συγκεκριμένου μύκητα.

Οι θεραπείες για την πιτυρίδα είναι πολλές, λαμβάνοντας μάλιστα υπόψη και το πλήθος του κόσμου που ταλαιπωρείται από τις αντιαισθητικές νιφάδες.

Πριν περάσετε όμως στις φαρμακευτικές λύσεις του προβλήματος, δοκιμάστε μερικές φυσικές συνταγές και μπορεί τελικά να διαπιστώσετε, πως η θεραπεία μπορεί να είναι πολύ πιο απλή και σαφώς οικονομικότερη από ένα ακριβό φαρμακευτικό σαμπουάν...

#### Ασπιρίνη

Η ασπιρίνη έχει ένα κοινό στοιχείο με τα περισσότερα σαμπουάν κατά της πιτυρίδας και αυτό είναι το σαλικυλικό οξύ. Δοκιμάστε λοιπόν, να λιώσετε δύο ασπιρίνες σε σκόνη και προσθέστε τις στο σαμπουάν που χρησιμοποιείτε για κάθε λούσιμο. Αφήστε το μείγμα να δράσει για 1-2 λεπτά και στη συνέχεια ξεπλύνετε καλά και λουστείτε ξανά με απλό σαμπουάν.

#### Λάδι τειόδεντρου

Σύμφωνα με σχετική έρευνα, τα σαμπουάν που περιέχουν έστω και 5% λάδι τειόδεντρου στη σύστασή τους, βελτιώνουν σημαντικά την κατάσταση της πιτυρίδας. Μπορείτε ακόμα απλά να προσθέσετε λίγο λάδι *tea tree* στο συνηθισμένο σας σαμπουάν και πάλι να έχετε αποτελέσματα.

#### Μαγειρική σόδα

Βρέξτε τα μαλλιά σας και μετά τρίψτε μια γενναία δόση (ποσότητα χούφτας) μαγειρικής σόδας στο κρανίο σας και ξεπλύνετε καλά, χωρίς τη χρήση σαμπουάν.

Η σόδα θα περιορίσει τη δράση του μύκητα που προκαλεί την πιτυρίδα, ενώ αρχικά θα παρατηρήσετε ξηρότητα στην τρίχα. Κάντε λίγη υπομονή και μετά από μερι-

κές εβδομάδες, το δέρμα της κεφαλής θα αρχίσει ξανά την παραγωγή των φυσικών ελαίων κάνοντας τα μαλλιά σας απαλά και χωρίς πιτυρίδα.

#### Μηλόξιδο

Η οξύτητα του μηλόξιδου έχει την ικανότητα να αλλιάξει το pH του δέρματος στο κεφάλι σας, δυσκολεύοντας έτσι την ανάπτυξη της πιτυρίδας. Αναμείξτε ένα τέταρτο της κούπας μηλόξιδο με ίση ποσότητα νερού και ραντίστε με το διάλυμα το κεφάλι σας. Στη συνέχεια τυλίξτε το κεφάλι σας με μια πετσέτα και αφήστε το μείγμα να δράσει για 15 λεπτά με μία ώρα.

Τέλος, λουστείτε κανονικά και για καλύτερα αποτελέσματα επαναλαμβάνετε τη διαδικασία δύο φορές την εβδομάδα.

#### Στοματικό διάλυμα

Οι αντιμυκητιακές ιδιότητες του στοματικού διαλύματος, που έχει σαν βάση το αλκοόλ, μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά μια δύσκολη περίπτωση πιτυρίδας, καθώς εμποδίζουν την περαιτέρω εξάπλωσή της. Λούστε τα μαλλιά σας με ένα κανονικό σαμπουάν και ξεπλύνετε με το στοματικό διάλυμα. Τέλος, χρησιμοποιήστε το μαλακτικό, όπως κάνετε κάθε άλλη φορά.

#### Λάδι καρύδας

Πριν κάνετε το μπάνιο σας, κάντε μασάζ στο κεφάλι σας με λάδι καρύδας μικρής ποσότητας (3-5 κουταλάκια) και αφήστε το λάδι να δράσει για τουλάχιστον μια ώρα πριν ξεπλύνετε. Στη συνέχεια λουστείτε κανονικά και όχι μόνο θα δείτε βελτίωση στην πιτυρίδα, αλλά θα μυρίζετε και πολύ ωραία. Εναλλακτικά, μπορείτε να βρείτε στην αγορά, σαμπουάν που περιέχει ήδη λάδι καρύδας.

#### Λεμόνι

Η αξία του λεμονιού αποδεικνύεται και στις περιπτώσεις της πιτυρίδας, καθώς οι θαυματουργές του δράσεις εξαπλώνονται και στην περιοχή του τριχωτού της κεφαλής. Κάντε μασάζ στο κεφάλι σας, με δύο κουταλιές της σούπας χυμό λεμόνι και ξεπλύνετε καλά με νερό. Στη συνέχεια, αναμείξτε σε μια κούπα νερό, ένα κουταλάκι του γλυκού χυμό λεμόνι και ξεπλύνετε, ξανά, με το μείγμα, τα μαλλιά σας. Επαναλάβετε καθημερινά, μέχρι να παρατηρήσετε την υποχώρηση της πιτυρίδας, καθώς θα αρχίσει να δρα η οξύτητα

του λεμονιού, που θα προσφέρει στην ισορροπία του pH του δέρματος και θα συνεισφέρει έτσι στην απομάκρυνση της πιτυρίδας.

#### Αλάτι

Η τραχεία υφή του θαλασσινού αλατιού είναι καλή επιλογή για την απολέπιση του δέρματος του κρανίου και την απομάκρυνση των νιφάδων της πιτυρίδας, πριν το λούσιμο. Ρίξτε λίγο αλάτι στο κεφάλι σας και προωθήστε το με τα δάχτυλά σας σε όλη την έκτασή του. Με αυτό τον τρόπο θα απομακρύνετε όλα τα ίχνη της πιτυρίδας και θα επιτρέψετε στο σαμπουάν να κάνει καλύτερα τη δουλειά του.

#### Αλόη

Η δροσιστική δράση της αγνής αλόης (*aloe vera*), θα σας ανακουφίσει ικανοποιητικά από τη φαγούρα που προκαλούν οι μύκητες. Απλώστε λάδι αλόης στο κεφάλι σας, κάντε απαλό μασάζ και συνεχίστε με κανονικό λούσιμο.

#### Σκόρδο

Η αντιμυκητιακή δράση του σκόρδου είναι πάντα αποτελεσματική, όσον αφορά τον περιορισμό των βακτηρίων, που προκαλούν την πιτυρίδα. Εκμεταλλευτείτε λοιπόν τη δυναμική του σκόρδου και τρίψτε τριμμένο σκόρδο στο κεφάλι σας. Για να αποφύγετε δε, την έντονη μυρωδιά του, αναμείξτε το με μέλι και κάντε με το μείγμα το μασάζ στο κεφάλι. Τέλος, λουστείτε κανονικά.

#### Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο είναι ένα από τα δώρα της φύσης στον άνθρωπο και η αξία του φτάνει ακόμα και στις τρίχες της κεφαλής. Κάντε μασάζ στο κεφάλι σας, με 10 σταγόνες ελαιόλαδο, φορέστε ένα σκουφάκι μπάνιου και κοιμηθείτε με αυτό τη νύχτα. Το επόμενο πρωί λουστείτε κανονικά, χωρίς πρόσθετο ξέπλυμα πριν το σαμπουάν.





## ιατρικές υπηρεσίες

«Φροντιστής – Προσωπικός βοηθός» είναι αυτός που φροντίζει ή παρέχει υποστήριξη σε κάποιον που για οποιονδήποτε λόγο έχει ανάγκη περίθαλψης ή μέριμνας (άρρωστος, ηλικιωμένος, ανάπηρος, κλπ). Κι αυτός θα πρέπει να είναι ο καταλληλότερος, ώστε να διασφαλίζεται η υγεία, αλλά και το δικαίωμα αξιοπρεπούς και ανεξάρτητης διαβίωσης.

Στην Ελλάδα συνήθως το ρόλο αυτό στο σπίτι τον είχε κάποιος συγγενής, φίλος ή γείτονας, προσπαθώντας να το συνδυάσει με όλες τις άλλες επιθυμίες, δραστηριότητες και υποχρεώσεις τις δικές του αλλά και του φροντιζόμενου. Φυσικό επακόλουθο ήταν να οδηγηθούν και οι δύο σε περιορισμό ακόμη και αποκλεισμό μέσα στο χώρο του σπιτιού. Να μην μπορούν δηλαδή να συνδυαστούν όλα αρμονικά.

Τα τελευταία χρόνια, παράλληλα με την αλλαγή νοοτροπιών και την ένταξη των γυναικών στον επαγγελματικό στίβο (καθώς αυτές είχαν σχεδόν πάντα το ρόλο του οικογενειακού φροντιστή), άλλαξαν οι συνθήκες ζωής και η μορφή της οικογένειας. Επίσης άρχισε να αναγνωρίζεται η επιθυμία-δικαίωμα των Ατόμων με Αναπηρία, να έχουν μια ανεξάρτητη ζωή ενεργού πολίτη. Και για τους δύο λόγους υπάρχει πλέον πιο έντονα η ανάγκη ύπαρξης επαγγελματία φροντιστή – προσωπικού βοηθού.

Σήμερα λοιπόν ο ρόλος του προσωπικού βοηθού είναι δίπλα σε ανθρώπους που παρόλο τα προβλήματά τους επιζητούν την ανεξαρτησία τους (ανεξάρτητη διαβίωση) ή δίπλα σε ανθρώπους που απλά δεν μπορεί κάποιο κοντινό τους πρόσωπο να αναλάβει τη σωστή φροντίδα τους. Τους συγγενείς φροντιστές συνήθως δεν τους επιλέγουμε, το ρόλο τους τον αποκτούν «λόγω συνθηκών», δεν έχουν εξ αρχής γνώσεις ή ανάλογη εμπειρία και πολλές φορές παρέχουν τις υπηρεσίες τους μόνο γιατί νοιώθουν υποχρεωμένοι (τι θα πει η κοινωνία;) με αποτέλεσμα να δημιουργούνται άσχημες συνθήκες ζωής για όλους.

Τους επαγγελματίες φροντιστές καλούμαστε να τους επιλέξουμε και πρέπει να σκεφτούμε σοβαρά με ποια κριτήρια θα κάνουμε αυτή την επιλογή.

Κατ' αρχήν να επισημάνουμε ότι οι έχοντες ανάγκη φροντίδας, χωρίζονται σε δύο βασικές ομάδες. Αυτούς που έχουν τη δυνατότητα επιλογής και αυτούς που δεν την έχουν και αποφασίζει κάποιος



## Ο ρόλος του φροντιστή - προσωπικού βοηθού και η επιλογή του

άλλος. Και στις δύο ομάδες τα βασικά κριτήρια επιλογής είναι ίδια, απλώς στις περιπτώσεις άνοιας ή εγκεφαλικής βλάβης, προστίθενται και άλλες απαιτούμενες ικανότητες από τον φροντιστή. Με άλλα κριτήρια επιλέγει τον προσωπικό του βοηθό ένα άτομο με νόσηση και δυνατότητα αυτοδιαχείρισης του εαυτού του και με άλλα επιλέγεται από τρίτο άτομο ο φροντιστής ενός ατόμου που δεν μπορεί να καθορίσει ο ίδιος τις ανάγκες του, που είναι δύσκολο να εκφραστεί μόνος του και να κάνει την επιλογή του τρόπου ζωής του. Σε κάθε περίπτωση ωστόσο, όσα ακολουθούν ελπίζουμε ότι θα αποτελέσουν ένα χρήσιμο οδηγό, για την επιλογή του σωστού φροντιστή.

Δυστυχώς στην Ελλάδα δεν υπάρχει η απαραίτητη στήριξη από την πολιτεία (οργανωτική, οικονομική) ώστε να έχουμε φροντιστές με ωράριο (8ωρο) σωστά εκπαιδευμένους με αρκετές γνώσεις νοσηλευτικής και ότι άλλο απαιτείται. Και τελικά είναι μετρημένα στα δάχτυλα τα άτομα με αναπηρία στη χώρα μας, που δίχως κρατική στήριξη μπορούν να ανταπεξέλθουν μόνα τους οικονομικά

στην πρόσληψη ενός εξειδικευμένου βοηθού.

Έτσι λόγω ανυπαρξίας εκπαιδευμένων βοηθών, αλλά και στην προσπάθεια μείωσης του κόστους, καταφεύγουμε συνήθως στη λύση των οικόσιτων βοηθών, συνήθως αλλοδαπών, πολλές φορές ανεκπαίδευτων, με διάφορες νοοτροπίες και αντιλήψεις για την αναπηρία, με τη μόνη ευχή να έχουν κάποια προηγούμενη ανάλογη εμπειρία και φυσικά εντιμότητα, ώστε «να μας βγουν καλοί».

### Επιλέξτε σωστά

Σ' αυτό το πλαίσιο λοιπόν, θα προσπαθήσουμε να σκιαγραφήσουμε τον κατάλληλο φροντιστή, (ικανότητες, υποχρεώσεις, προϋποθέσεις) τις υποχρεώσεις του, αλλά και τις υποχρεώσεις μας και θα επισημάνουμε τι πρέπει να προσέχεται κατά την επιλογή του.

Πριν αρχίσουμε την αναζήτηση απαιτείται η καταγραφή των αναγκών μας, ώστε να μπορέσουμε να εξηγήσουμε στον υποψήφιο βοηθό μας τι θέλουμε απ' αυτόν. Εξηγώντας του τα καθήκοντά του, του ζητάμε να μας πει αν έχει προηγού-

μενη εμπειρία και αν κατά τη γνώμη του μπορεί να ανταποκριθεί. Παρακολουθούμε τις αντιδράσεις του, για να κρίνουμε κατά πόσο έχει τη γνώση και τη θέληση να καλύψει τις απαιτήσεις μας.

### Βασικά καθήκοντα

Το άτομο με αναπηρία δε πρέπει να αντιμετωπίζεται από τον φροντιστή ως κάποιος που δεν μπορεί να κάνει τίποτα, αλλά να βοηθιέται να χρησιμοποιεί τις όποιες ικανότητες έχει, να μην ενισχύεται η απραξία του, γιατί ακόμη και οι απλές εργασίες και καθήκοντα δυναμώνουν το αίσθημα της αξιοπρέπειας και διατηρούν την αυτοεκτίμησή του. Πολλές φορές οι ανειδίκευτοι προσωπικοί βοηθοί είτε από καλή διάθεση είτε από βιασύνη προτιμούν να κάνουν οι ίδιοι την απλή δουλειά, π.χ ντύσιμο, από το να περιμένουν το άτομο με αναπηρία να ολοκληρώσει το ντύσιμό του μόνος του έστω και πιο αργά.

**Με δεδομένες αυτές τις αρχές, θα αναφερθούμε στα βασικά καθήκοντα ενός φροντιστή – προσωπικού βοηθού που είναι:**

Για την ατομική φροντίδα

- η καθημερινή υγιεινή,
- η απαραίτητη άσκηση,
- νοσηλεία (εφόσον απαιτείται)
- γνώση διεξαγωγής καθετηριασμών (εφόσον αδυνατεί ο φροντιζόμενος)

**ΕΝΕΡΓΟΠΑΘΗΤΙΚΑ ΠΟΔΗΛΑΤΑ ΓΕΡΑΝΑΚΙΑ ΑΠΟ 390€**  
**ΑΠΟ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΑΠΟ 1100€**



**BioTechnica**

**REHA STOCK**

**ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΑ**  
**ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ**

**ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ**  
**ΚΑΙΝΟΥΡΓΩΝ - ΕΚΘΕΣΙΑΚΩΝ [ΔΕΙΓΜΑΤΩΝ]**

**ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ**  
**ΤΥΠΩΝ ΚΑΙ ΜΕΓΕΘΩΝ**

**ΠΑΙΔΙΚΑ ΑΝΑΠΗΡΙΚΑ ΑΜΑΞΙΔΙΑ ΑΠΟ 250€**



**ΑΓΟΡΕΣ - ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ - ΠΩΛΗΣΕΙΣ [ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΩΝ]**

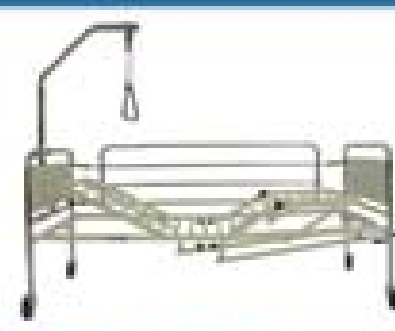
**ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΑΠΟ 950€**

**ΗΛΕΚΤΡΟΚΙΝΗΤΑ ΑΜΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΚΟΥΤΕΡ ΑΠΟ 550€**



**ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ ΚΡΕΒΑΤΙΑ ΑΠΟ 400€**

**ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΑ ΑΠΟ 130€**



**ΑΝΑΠΗΡΙΚΑ ΑΜΑΞΙΔΙΑ ΣΕ ΑΡΙΣΤΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΠΟ 90€**



**ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ**



**ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΤΥΠΩΝ ΚΑΙ ΜΕΓΕΘΩΝ**

ΛΥΣΕΙΣ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΦΟΡΗΤΑ ΑΝΑΒΑΤΟΡΙΑ, ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΙ ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΕΣ ΣΚΑΛΑΣ, ΕΙΔΙΚΕΣ ΥΔΡΑΥΛΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΡΑΜΠΕΣ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΜΕΓΕΘΩΝ, ΣΕ ΑΡΙΣΤΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.

**ΔΩΡΕΑΝ ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΣΑΣ**





- το ντύσιμο
- το τάισμα (εφόσον απαιτείται)
- η βοήθεια στις μετακινήσεις εντός και εκτός σπιτιού
- η συνοδεία στις περιπτώσεις που απαιτείται (π.χ. συναλλαγές με το δημόσιο)
- η κατοχή διπλώματος οδήγησης, ώστε αν χρειάζεται και υπάρχει αυτοκίνητο να μπορεί να μεταφέρει τον φροντιζόμενο
- η γνώση της γλώσσας για να υπάρχει δυνατότητα συνεννόησης (αλλά και σε περίπτωση που χρειάζεται να διαβάξει στον φροντιζόμενο) και
- η συντροφιά που την αφήσαμε τελευταία, αλλά είναι πολύ σημαντική και θα πρέπει να είναι διακριτική στα όρια που απαιτεί ο φροντιζόμενος.

#### Για το σπίτι

- ο καθαρισμός και η φροντίδα του σπιτιού (αν δεν υπάρχει άλλος)
- τα ψώνια και το μαγείρεμα (αν δεν υπάρχει άλλος)
- η περιποίηση των επισκεπτών σας.

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Για να κρίνετε τον υποψήφιο φροντιστή σας, πέραν τού ότι θα πρέπει να μπορεί να καλύψει τα ανωτέρω καθήκοντά του, θα πρέπει να ελέγξετε επίσης και τις εξής παραμέτρους:

1. Το σωματότυπό του και τη μυϊκή του δύναμη, αν ο φροντιζόμενος είναι κινητικά ανάπηρος, κληνής ή γενικότερα έχει (μικρά ή μεγάλα) κινητικά προβλήματα.
2. Την προθυμία του, αλλά και τις δυνατότητές του να εκπαιδευτεί σε θέματα νοσοκομειακής μέριμνας (π.χ. καθημερινούς, φροντίδα αποφυγής κατακλίσεων ή ατυχημάτων κατά τη μεταφορά, κ.ά.) από ειδικούς (γιατρό, νοσοκόμο, εργοθεραπευτή) με δικά σας έξοδα.
3. Το χαρακτήρα του, δηλαδή αν διαθέτει την απαιτούμενη υπομονή, αν είναι διακριτικός, αν είναι ευγενής και αν είναι εύχαρις και προσηνής.
4. Τις συστατικές του επιστολές, αν διαθέτει από προηγούμενο εργοδότη. Και επειδή συνήθως δεν υπάρχουν συστατικές επιστολές, θα πρέπει:
  - α) αν απευθυνθείτε σε γραφείο που διαθέτει φροντιστές, να πάρετε τις σχετικές διαβεβαιώσεις για το ήθος του υποψηφίου και την προηγούμενη συμπεριφορά του.
  - β) αν απευθυνθείτε σε γνωστούς να εμπιστευέστε το άτομο που θα σας συστήσει τον υποψήφιο.

#### Δικλίδες ασφαλείας

Επειδή το ιδανικό είναι και ανέφικτο, σε κάθε περίπτωση:

1. Απαραίτητη είναι μία δοκιμαστική περίοδος, 15 τουλάχιστον ημερών.
2. Στο διάστημα αυτό εκτός από τις ικανότητές του στην άσκηση των πρακτικών καθηκόντων του, θα παρατηρήσετε προσεκτικά το χαρακτήρα του. Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που κυρίως οι οικόσιτοι φροντιστές, έχοντας προσωπικά προβλήματα και ψυχική και σωματική κούραση, επιδρούν άσχημα με τη συμπεριφορά τους στον φροντιζόμενο ή ακόμα χειρότερα ξεσπούν στον φροντιζόμενο, με την άσκηση λεκτικής ή και σωματικής βίας.
3. Στη δοκιμαστική περίοδο θα τσεκάρτε όσο είναι δυνατόν την εντιμότητά του. Θα πρέπει να ξέρετε ότι είναι αδύνατον να κρύβετε συνεχώς χρήματα, κοσμήματα και άλλα αντικείμενα αξίας. Άλλωστε ακόμα κι αν τα κρύβετε, ένας ανέντιμος φροντιστής, θα σας παρατηρήσει και θα βρει τρόπο να σας κλέψει. Επίσης δεν είναι δυνατόν, να κρύβετε μέσα στο ίδιο σας το σπίτι, αφού το ζητούμενο είναι να μπορείτε να αισθάνεστε άνετα και ασφαλείς.
4. Τέλος αναγκαίο είναι να πληροφορηθείτε για το περιβάλλον τους (αν υπάρχει σύζυγος ή σύντροφος, παιδιά κ.λ.π.) Εάν τελικά προσλάβετε τον υποψήφιο, στην πορεία ελέγξτε τους φίλους τους, καλώντας τους στο σπίτι, παρουσία και κάποιου δικού σας ατόμου.
5. Η ενδυμασία του υποψηφίου και η γενικότερη εμφάνισή του (μακιγιάζ, νύχια, άρωμα, κοσμήματα) επίσης μπορεί να σας αποκαλύψει τα μυστικά του και τις συνήθειές του.

#### Οι υποχρεώσεις σας

Πέραν των υποχρεώσεων που έχει ο φροντιστής προς τον φροντιζόμενο, υπάρχουν και υποχρεώσεις του φροντιζόμενου προς τον φροντιστή, ώστε τελικά να συμβιώνουν όσο αρμονικότερα γίνεται. Κι αυτές είναι:

1. Να του συμπεριφέρεστε καλά, με ευγένεια και καλή διάθεση. Μην ξεχνάτε ότι είναι ένας «δικός σας» άνθρωπος.
2. Να του δίνετε το συμφωνηθέν ρεπό, αλλά και να του αφήνετε ελεύθερο χρόνο μέσα στην ημέρα, να παίρνει κι εκείνος ανάσες.
3. Να του καταβάλλετε τον συμφωνηθέντα μισθό στην συμφωνηθείσα ημερομηνία.

4. Να τηρείτε τις αποστάσεις, ψυχικές κυρίως, ώστε να μη βρεθείτε στη θέση της συναισθηματικής εμπλοκής και της εξάρτησης, με ένα άτομο που πιθανότατα θα είναι περαστικό από τη ζωή σας.

Με την ελπίδα ότι συμβάλλουμε με όσα αναφέραμε στην ευκολότερη επιλογή κατάλληλου για σας φροντιστή, σας θυμίζουμε ότι η συζήτηση, η σωστή επικοινωνία και το χιούμορ είναι απολύτως απαραίτητα για τη συνεργασία εργοδότη και εργαζόμενου. Και είναι πολύ περισσότερο απαραίτητα, στη δική μας εργασιακή σχέση με τον φροντιστή μας, καθώς με αυτόν ουσιαστικά συζούμε.

#### Μην ξεχνάτε την ασφάλιση

Πολύ σημαντικό είναι οι φροντιστές - προσωπικοί βοηθοί που επιλέγουμε να είναι ασφαλισμένοι και να έχουν νόμιμη άδεια παραμονής στη χώρα.

Με την ισχύουσα νομοθεσία, ασφαλιζουμε τους φροντιστές μας αγοράζοντας και δίνοντας τους «Εργόσημο» από ΕΛΤΑ και Τράπεζες (εγκύκλιος ΙΚΑ αρ.43/ 11-7-13). Ο κλάδος τους είναι με κωδικό εργασίας 16 – Φροντίδα προσώπων χρηζόμενων βοηθείας.

Το ποσό αγοράς του «Εργόσημου», η ονομαστική του αξία δηλαδή, είναι ανάλογο του καθαρού ποσού που έχει συμφωνηθεί ως μισθός. Και για να το καθορίσουμε πολλαπλασιάζουμε το ποσό μισθού επί 1,333.

**Παράδειγμα:** Για να παίρνει ο φροντιστής μισθό 880,00€ πρέπει να αγοραστεί «Εργόσημο» με ονομαστική αξία 1.173,04€, (αφού 880,00€ x 1,333 = 1.173,04 €), εφόσον το 25% του 1.173,04€, δηλαδή τα 293,26€, παρακρατείται κατά την εξαργύρωση του «Εργόσημου» από τον εργαζόμενο για τις ασφαλιστικές εισφορές του. Το «Εργόσημο» εξαιρείται από δώρα και επιδόματα και οι οικόσιτοι βοηθοί δεν τα δικαιούνται, ο μισθός τους υπολογίζεται σε 12μηνιαία βάση. Οι μέρες ασφάλισης για το «Εργόσημο» των 1.173,04€ είναι 25 και υπολογίζεται διαιρώντας το ποσό των ασφαλιστικών εισφορών με το 11,63. Στο παράδειγμα μας έχουμε: 1.173,04 x

25% = 293,26 €,  
293,26 : 11,63 = 25,21 ήτοι 25 μέρες ασφάλισης.

Τα ποσά στο παράδειγμά μας, δηλαδή μισθός και ονομαστική αξία «εργόσημου» δόθηκαν επειδή είναι τα χαμηλότερα ποσά που αντιστοιχούν σε 25 μέρες ασφάλισης. Φυσικά εάν ο συμφωνημένος μισθός είναι μικρότερος ή μεγαλύτερος τα ποσά των ασφαλιστικών εισφορών και οι μέρες ασφάλισης βγαίνουν ανάλογα. Οι μέρες ασφάλισης όμως δεν μπορούν να είναι περισσότερες από 25 το μήνα. Για να έχει ιατροφαρμακευτική κάλυψη και παροχές ασθένειας ο φροντιστής απαιτούνται τουλάχιστον 120 ημέρες ασφάλισης το χρόνο.

Οι άνθρωποι με αναπηρία 80% και άνω απαλλάσσονται του τεκμηρίου για έναν μόνο βοηθό στον υπολογισμό του φόρου εισοδήματος.

#### Η πολιτεία οφείλει

Στη σύγχρονη κοινωνία το επάγγελμα του φροντιστή – προσωπικού βοηθού είναι πολύ απαραίτητο και θα πρέπει η πολιτεία να το εξετάσει πολύ σοβαρά. Πρωτίστως πρέπει να καταγράψει τις ανάγκες των ατόμων που χρίζουν βοήθειας, να δημιουργήσει φορέα εκπαίδευσης φροντιστών και να ορίσει ένα σύστημα πιστοποίησης της ικανότητας των απασχολούμενων.

**Οφείλει επίσης να δημιουργήσει λίστα ανέργων φροντιστών και να παρέχει την απαραίτητη πληροφόρηση στους εργοδότες, ώστε να γίνεται ευκολότερη η επιλογή του κατάλληλου ατόμου.**

**Τέλος πρέπει να υποστηρίξει οικονομικά όσους χρειάζονται βοηθό, ώστε να μπορούν να προσλάβουν νόμιμα το άτομο που χρειάζονται, όπως συμβαίνει σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες.**



### Τι είναι η Ομοιοπαθητική;

Η Ομοιοπαθητική είναι μια θεραπευτική μέθοδος που ασκείται με φάρμακα τα οποία προέρχονται από φυσικές ουσίες του περιβάλλοντος. Αναπτύχθηκε από τον Σαμουήλ Χάνεμαν, Γερμανό καθηγητή της Ιατρικής στο τέλος του 18ου αιώνα και ασκείται με μεγάλη επιτυχία μέχρι σήμερα σε όλες τις χώρες του κόσμου. Η Ομοιοπαθητική ενισχύει τους μηχανισμούς ανάρρωσης που λειτουργούν σε κάθε οργανισμό (αλλά που ως τότε ήταν ανεπαρκείς κάνοντας την ασθένεια να παρατείνεται).

Η Ομοιοπαθητική ισχυροποιεί αυτούς τους μηχανισμούς, τους κάνει επαρκείς πλέον και ικανούς να σταματήσουν την παράταση της ασθένειας και να επιφέρουν την ίαση.

### Γιατί ονομάζεται "Ομοιοπαθητική";

Ονομάζεται Ομοιοπαθητική επειδή τα ομοιοπαθητικά φάρμακα όταν χορηγηθούν σε υγιείς οργανισμούς επανειλημμένα και σε μεγάλες δόσεις, μπορεί να προκαλέσουν ορισμένα συμπτώματα παρόμοια με αυτά που θεραπεύουν όταν χορηγούνται σε ασθενείς.

### Γιατί η Ομοιοπαθητική ονομάζεται "Ολιστική Ιατρική";

Ολιστική είναι κάθε μέθοδος θεραπείας που κάνει ολόκληρο το συγκεκριμένο οργανισμό πιο υγιή, ψυχικά και σωματικά. Για παράδειγμα, όταν ένας ασθενής που έχει 3 ή 4 διαφορετικές χρόνιες παθήσεις και συμπτώματα απευθυνθεί σε ομοιοπαθητικό ιατρό, δεν θα λάβει ένα ξεχωριστό φάρμακο για κάθε πάθηση (όπως γίνεται συνήθως στην κλασσική ιατρική) αλλά θα πάρει ένα και μόνο φάρμακο, το οποίο προορίζεται να κάνει ολόκληρο τον οργανισμό πιο υγιή και γι' αυτό θα ανακουφίσει το σύνολο των προβλημάτων από τα οποία πάσχει. Ενώ δηλαδή με τα χημικά φάρμακα έχουμε συνήθως βελτίωση σε ένα τμήμα του οργανισμού που πάσχει και επιβάρυνση σε όλα τα υπόλοιπα που μέσω της κυκλοφορίας θα πάει η χημική ουσία, με την ομοιοπαθητική όχι μόνο δεν υπάρχει επιβάρυνση αλλά αντίθετα βελτιώνονται και τα υπόλοιπα προβλήματα υγείας που έχει ο ασθενής!

### Έχει πλεονεκτήματα η Ομοιοπαθητική μέθοδος θεραπείας;

Σαφώς, γιατί:

- Προσφέρει μονιμότερα αποτελέσματα



## Τι πρέπει να γνωρίζετε για την Ομοιοπαθητική

τα από τις συνήθειες θεραπευτικές μεθόδους, ιδίως όσον αφορά στις χρόνιες παθήσεις. Για παράδειγμα, εάν κάποιος πάσχει από πονοκεφάλους ή αλλεργίες, προκειμένου να είναι ελεύθερος συμπτωμάτων οφείλει να λαμβάνει συνεχώς κάποια από τα σκευάσματα της κλασσικής ιατρικής, ενώ με την ομοιοπαθητική το θεραπευτικό αποτέλεσμα διατηρείται και μετά το τέλος της θεραπείας.

- Αντιμετωπίζοντας τον ασθενή ως σύνολο, προσφέρει θεραπεία για το σύνολο των παθήσεών του χωρίς να αρκείται στη μεμονωμένη αντιμετώπιση ορισμένων συμπτωμάτων μέσω πολλών φαρμάκων.
- Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα, λόγω του τρόπου παρασκευής τους δεν έχουν παρενέργειες για τον οργανισμό. Γι' αυτό και η χρήση τους κατά την ομοιοπαθητική θεραπεία είναι απαλλαγμένη από τους κινδύνους οι οποίοι σε άλλοτε άλλο βαθμό βαρύνουν τη χρήση των χημικών φαρμάκων.
- Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα έχουν πολύ χαμηλό κόστος
- Η αποτελεσματικότητα σε παθήσεις όπου η κλασσική ιατρική δεν διαθέτει

ικανοποιητικούς τρόπους αντιμετώπισης. Η ολιστική αντιμετώπιση κάθε ασθενούς επιτρέπει τη θεραπεία νόσων όπου μέχρι στιγμής η κλασσική ιατρική δεν διαθέτει κάποια ικανοποιητική θεραπεία.

- Είναι ασφαλής Η ομοιοπαθητική μπορεί να χρησιμοποιηθεί ασφαλώς και στις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού (βρέφη, υπερήλικες και εγκύους) χωρίς κανένα απολύτως πρόβλημα.

### Ποιά είναι τα μειονεκτήματα της ομοιοπαθητικής;

Η δράση των ομοιοπαθητικών φαρμάκων κάποιες φορές χρειάζεται περισσότερο χρόνο από τα φάρμακα της κλασσικής ιατρικής μέχρι να γίνει αισθητή.

### Για να αρχίσω ομοιοπαθητική πρέπει να κόψω τα φάρμακα που παίρνω ήδη;

Η διακοπή της ήδη υπάρχουσας φαρμακευτικής αγωγής σε καμία περίπτωση δε συνιστάται αδιακρίτως.

Η ομοιοπαθητική θεραπεία και μπορεί, και κάποιες φορές επιβάλλεται να συνδυασθεί με την ήδη υπάρχουσα φαρμακευτική αγωγή που τυχόν λαμβάνει

ο ασθενής. Η μείωση ή η διακοπή των φαρμάκων της κλασσικής ιατρικής μπορεί να γίνει μόνο στην περίπτωση όπου με τη βελτίωση του αρρώστου, αυτά δεν θα είναι πλέον αναγκαία και ο ειδικός για κάθε πάθηση ιατρός θα συστήσει τη μείωση ή τη διακοπή τους.

### Θέλω να κάνω ομοιοπαθητική, αλλά για την πάθησή μου με παρακολουθεί άλλος γιατρός. Πρέπει να τον ενημερώσω;

Στα πλαίσια μιας επιτυχημένης ομοιοπαθητικής θεραπείας, ο οργανισμός υψίσταται θεραπευτικές αλληλαγές που συνήθως μεταβάλλουν την έκταση και την ένταση των διαφόρων παθήσεων. Είναι σύνηθες φαινόμενο να χρειάζεται αναπροσαρμογή της θεραπείας της κλασσικής στις περιπτώσεις αυτές (πχ δόση αντιδιαβητικών δισκίων ή ινσουλίνης), η οποία οφείλει να γίνεται από το γιατρό που χορήγησε την αγωγή και παρακολουθεί τον άρρωστο. Με την ενημέρωση του γιατρού σας και τη συνεργασία του με τον ομοιοπαθητικό γιατρό, εάν ο ίδιος το επιθυμεί, επιτυγχάνονται τα καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα.

### Η Ομοιοπαθητική δεν έχει παρενέργειες ή κινδύνους;

Όπως συμβαίνει με όλες τις μορφές ιατρικής, η Ομοιοπαθητική έχει τα καλύτερα αποτελέσματα όταν εξασκείται προσεκτικά, και από κατάλληλα καταρτισμένο θεραπευτή. Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα δεν έχουν τοξικότητα για τον οργανισμό. Όπως όμως ισχύει για κάθε θεραπεία, η αυτόβουλη και απερισκεπτη χρήση τους δεν ενδείκνυται.

### Πόσο χρόνο διαρκεί μια ομοιοπαθητική θεραπεία;

Σε μια οξεία πάθηση τα αποτελέσματα είναι άμεσα και η θεραπεία διαρκεί πολύ λίγο. Στις μακροχρόνιες παθήσεις όμως, ο συνολικός χρόνος της θεραπείας ποικίλλει ανάλογα με τη γενική κατάσταση του οργανισμού, τα έτη και τη βαρύτητα του προβλήματος, την ύπαρξη και άλλων παθήσεων, τη χρήση και άλλων φαρμάκων, κλπ.

Έτσι, για την ίδια πάθηση, ένας ασθενής μπορεί να παρουσιάσει σημαντική βελτίωση από τον πρώτο μήνα της θεραπείας του, ενώ άλλος ασθενής να χρειαστεί 5 μήνες για να έχει το ίδιο αποτέλεσμα, λόγω διαφορών στους παραπάνω παράγοντες.

# 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 Improve Your Health

**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