#19 07/2020

ΔΥΘ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΥΜΟΡΦΙΑ

Δώρο ζωής!

ΔΥΟ | ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΖΙΤΑ MEDICAL MANAGEMENT

Γνωρίζετε ότι περίπου το **40%** του πληθυσμού στις Δυτικές κοινωνίες, εμφανίζει αύξηση του λίπους στο ήπαρ η οποία φτάνει ως και τη στεάτωση και αναφέρεται ως **"λιπώδης νόσος του ήπατος"**; [1]

NAFLiver®

Για το Λιπώδες Ήπαρ & την υποστήριξη της φυσιολογικής ηπατικής λειτουργίας

Ενημερώσου,"φυσικά" είναι στο χέρι σου

Ουρσολικό οξύ, Χολίνη & Ολεανολικό οξύ

DEMO ΑΒΕΕ
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

21ο χλμ. Εθν. Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14568 Κρυονέρι, Αττικής, Ελλάδα
T: +30 210 8161802, **F:** +30 210 8161587, **W:** www.demo.gr

Προειδοποιήσεις: Η νόσος στην οποία αναφέρονται οι ισχυρισμοί έχει πολλαπλούς παράγοντες κινδύνου και η μεταβολή ενός από αυτούς ενδέχεται να έχει ή να μην έχει ευεργετικό αποτέλεσμα. Να μην γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης (1 δισκίο ημερησίως). Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περίπτωση υπερευαισθησίας σε ένα ή περισσότερα από τα συστατικά του. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης δίαιτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να έχει υπακτική δράση. Το προϊόν πρέπει να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά.

[1]. Σωτηρόπουλος Α., Τσομίδου Χ. Λιπώδες ήπαρ. http://www.ippokratis-hospital.gr/articles/details/?id=44 (τελευταία πρόσβαση στις 13/12/2018).

Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 57201/24-05-2018

NAFLIVERXXX1 01/ 2019

ΔΥΟ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ISSN: 2459-2870

διαβάστε μας ηλεκτρονικά εδώ
www.dyomagazine.gr
www.facebook.com/dyomagazine

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ZITA MEDICAL MANAGEMENT Α.Ε.

ZITA MEDICAL MANAGEMENT

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ
Κουλουμπής Γεράσιμος

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗΣ
Παπαγιάννη Σοφία

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ
Ιορδανίδου Πάτια, Beauty Editor
Καρακώστα Νεκταρία, Δημοσιογράφος Υγείας

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Πλατανιά Αλεξάνδρα

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Κουλουμπής Γεράσιμος

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ
Χατζηγεωργίου Παρή

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
Shutterstock, freepik

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ
Πρίφτης Αλέξανδρος

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Παναγιώτου Γιώργος

Τα άρθρα προέρχονται κυρίως από επιστημονικούς συνεργάτες

EDITOR'S LETTER

Σε μια εποχή αλλιώτικη από τις άλλες... που η λέξη «κανονικότητα» ξαναγράφεται απ' την αρχή...

Το ευλογημένο «ελληνικό καλοκαίρι» διάσημο στα πέρατα του κόσμου, φέτος, είναι αρκετά διαφορετικό από τα προηγούμενα, αφού ο ενοχλητικός επισκέπτης που ακούει στο όνομα κορωνοϊός, εδώ και λίγους μήνες έχει αλλάξει την καθημερινότητά μας. Παρ' όλα αυτά ο ήλιος εξακολουθεί να είναι φωτεινός, η θάλασσα συνεχίζει να παίρνει κάθε απόχρωση του μπλε, οι βουκαμβίλιες ανθισμένες όπως πάντα και τα πεζούλια στα νησιά ασβεστωμένα και πεντακάθαρα.

Έτσι λοιπόν και εμείς, μετά από μια δύσκολη χρονιά, με υποχρεώσεις, εξετάσεις, σκληρή δουλειά και δίμηνο lockdown, οφείλουμε να δώσουμε την ευκαιρία στον εαυτό μας να ξεκουραστεί, να αναζωογονηθεί και να απολαύσει στιγμές ξεγνοιασιάς και χαλάρωσης με προσοχή και ασφάλεια. Θα πάμε τις διακοπές μας, θα διασκεδάσουμε με τους φίλους, θα κολυμπήσουμε, θα δούμε ταινίες στα θερινά σινεμά, θα κάνουμε βόλτες κάτω από τα αστέρια κρατώντας αποστάσεις στο σώμα και όχι στη ψυχή.

Το περιοδικό ΔΥΟ, πιστό στο δόγμα που το έκανε να ξεχωρίσει «η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία», συνεχίζει να μας κάνει δώρο πολύτιμες συμβουλές από έγκριτους επαγγελματίες υγείας, διατροφής, ομορφιάς και ψυχικής ευεξίας. Είναι ιδιαίτερη τιμή και χαρά, η ένταξη του παγκοσμίως αναγνωρισμένου Έλληνα καθηγητή ιατρικής του πανεπιστήμιου Harvard, κυρίου Στέφανου Κάλη, στο δυναμικό των επιστημονικών συνεργατών του περιοδικού.

Το καλοκαίρι φίλοι μου για φέτος, δεν ματαιώνεται, απλά αλλάζει λίγο. Το ζούμε βαθιά μέσα μας και αυτή τη χρονιά, περισσότερο από ποτέ, το χαιρόμαστε με προσοχή και ασφάλεια.

Γεράσιμος Κουλουμπής
Διευθυντής Έκδοσης

Επιστημονικές Εταιρείες

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

Ελληνική Ακαδημία Αντιγήρανσης

Ελληνική Εταιρεία Επανορθωτικής & Κοσμητικής Γυναικολογίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC NUTRITIONISTS SOCIETY

Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη Μεταβολικού Συνδρόμου και Παχυσαρκίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ Ακαδημία Ιαματικής Ιατρικής

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΠΑΙΔΙΑΤΡΩΝ

ΕΣΝΕ
Εθνικός Σύνδεσμος Νοσηλευτών Ελλάδος

Ελληνική Εταιρία Κεφαλαλγίας

Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία ΕΜΓΕ

Ελληνική Εταιρεία Μαστολογίας

SEERSS
South Eastern European Robotic Surgery Society

Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ρομποτικής Χειρουργικής

Ελληνική Εταιρεία Σπονδυλικής Στήλης

Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΧΕΙΡΟΥΡΓΩΝ ΠΑΙΔΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΙΒΙΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ
HELLENIC SOCIETY OF COSMETOLOGY

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΩΝ

www.dyoforum.gr

6ο ΔΙΥΟ FORUM

& ΕΚΘΕΣΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ | ΥΓΕΙΑΣ | ΟΜΟΡΦΙΑΣ

14-15 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2020 • ΖΑΠΠΕΙΟΝ ΜΕΓΑΡΟ

Υπό την Αιγίδα των:

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

100 1920-2020
ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
AGRICULTURAL UNIVERSITY OF ATHENS

ΕΜΠΟΡΙΚΟ & ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΣΕΒΤ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Σε συνεργασία με τον

ΕΜΠΟΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Διοργάνωση

ZITA GROUP
ISO 9001-14001 since 1982

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΥΟ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

Υπεύθυνος επικοινωνίας: Γεράσιμος Κουλουμπής
Τηλ.: +30 22994 40962 Email: k.ge@zita-congress.gr

Follow us

Επιστημονικοί συνεργάτες

ΑΒΡΑΜΟΠΟΥΛΟΣ ΗΡΑΚΛΗΣ

Παθολόγος
Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Καρδιαγγειακής Υγείας Νοσοκομείο Υγεία

ΑΔΑΜΙΔΗΣ ΣΩΤΗΡΗΣ

Παθολόγος,
Διευθυντής Α' Παθολογικής Κλινικής Ιατρικού Κέντρου Αθηνών,Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Πρόεδρος ESODiMESO

ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ

Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια

ΒΛΑΧΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Επίκουρος Καθηγητής Γενετικής, Βιοτεχνολογία, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ερευνητής Γ', Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας, Παιδιού και Ιατρικής Ακριβείας, ΕΚΠΑ
Ερευνητής, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών

ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ Α. ΣΩΤΗΡΙΟΣ

MD, FEBGH, AGAF, Γαστρεντερολόγος – Ηπατολόγος, Διευθυντής Γαστρεντερολογικής Κλινικής Ιατρικού Κέντρου Π. Φαλήρου, Πρόεδρος Ελλ. Γαστρεντερολογικής Εταιρείας (ΕΓΕ), τ. Πρόεδρος Ελλ. Εταιρείας Μελέτης Ελικοβακτηριδίου του Πυλωρού (ΕΕΜΕΠ)

ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc., Επιστ. Διευθ. Κέντρου Απίσχνανσις – Λόγω Διατροφής, Πρόεδρος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας

ΔΕΜΕΤΖΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Καθηγητής Φαρμακευτικής Τεχνολογίας και Νανοτεχνολογίας, Διευθυντής του Εργαστηρίου της Φαρμακευτικής Τεχνολογίας ΕΚΠΑ, Πρόεδρος της Ελληνικής Φαρμακευτικής Εταιρείας

ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ Α. ΠΑΝΟΣ

Ορθοπαιδικός Χειρουργός Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών Expert Advisor PHEOC –NET, WHO Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Διαχείρισης Κρίσεων στον Τομέα Υγείας

ΚΑΛΗΣ Ν. ΣΤΕΦΑΝΟΣ

MD, MPH, FACP, FACOEM Καθηγητής, Εσωτερικής Παθολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Harvard Καθηγητής & Διευθυντής, Προγράμματος Ειδικότητας Ιατρικής της Εργασίας Harvard TH Chan Σχολή Δημόσιας Υγείας Διευθυντής, Ιατρικής της Εργασίας, Cambridge Health Alliance

ΚΑΠΛΑΝΙΔΗΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ

Οικονομολόγος, Πρόεδρος του Ομίλου ΖΙΤΑ

ΚΑΡΑΚΟΥΣΟΓΛΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΣ

Ορθοδοντικός
Λ. Κηφισίας 180–182, 154 51 Ν. Ψυχικό
Τηλ.: 210 6773817, 210 6773818
E-mail: info@karakousoglou.gr
www.karakousoglou.gr

ΚΑΡΔΑΣΗ ΜΑΡΙΑ

Δερματολόγος, Αφροδισιολογος Antiaging doctor, Αισθητική Ιατρική, Επιστημονικός Σύμβουλος «Laser Way», Πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας Αντιγήρανσης

ΚΑΤΣΙΚΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

Οδοντίατρος,
Πρόεδρος ελληνικής οδοντιατρικής ομοσπονδίας

ΚΟΣΜΑΣ Ν. ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ

MD, PhD, FCCP, Εκπρόσωπος της χώρας μας στη European Union of Medical Specialists, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, Visiting Professor of Autonomous University (Coyoakan, Mexico City), Διευθυντής Πνευμονολογικής Κλινικής ΠΝΟΗ Νοσ. Metropolitan, Ιδρυτής Αθην. Πνευμονολογικού Ινστιτούτου

ΚΟΥΣΚΟΥΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Καθηγητής Δερματολογίας – Καθηγητής Αισθητικής Ιατρικής Παν. Camerino, Νομικός, Πρόεδρος Ελληνικής Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής, Πρόεδρος Ελληνικού Συνδέσμου Τουρισμού Υγείας, Πρόεδρος Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινεζικής & Συμπληρωματικής Ιατρικής

ΚΥΡΙΑΖΗΣ Α. ΙΩΑΝΝΗΣ

MD, PhD, FNSCOPE
Παθολόγος – Διαβητολόγος
Διευθυντής Ε.Σ.Υ, Παθολογική Κλινική Γ.Ν.Α ΚΑΤ, Υπεύθυνος Ιατρείου Διαβήτη-Παχυσαρκίας, Γ.Ν. Αττικής ΚΑΤ Πρόεδρος Δ.Σ Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν [Εταιρεία Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα]
http://www.empakan.gr

ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ

Χειρουργός – Ουρολόγος, Διευθ. Τμ. Ελάχιστα Παρεμβατικής Ουρολογικής Χειρουργικής, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπ. Αθηνών

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Μ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Καθ. Χειρουργικής Ohio State University, USA, Πρόεδρος Ελλ. Τμήματος του Αμερικανικού Κολλεγίων Χειρουργών, Γραμ. Παγκόσμιας Επιστημονικής Εταιρείας Ρομποτικής Χειρουργικής, Επ. Δ/ντής Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, Δ/ντής Γενικής, Βαριατρικής, Ογκολογικής, Λαπαροσκοπικής & Λαπαροσκοπικής Χειρουργικής Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, Επίτιμος Πρόεδρος Επιστ. Ετ. Ρομποτικής Χειρουργικής ΝΑ Ευρώπης, Πρόεδρος Ελλ. Επιστ. Ετ. Ρομποτικής Χειρουργικής

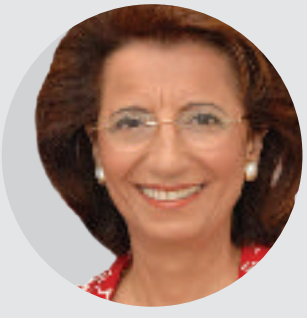
ΛΙΑΡΑΚΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

M.D, Ph.D, FEBO

Οφθαλμίατρος Χειρουργός, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, Μέλος του ΔΣ της Ελληνικής Οφθαλμολογικής Εταιρείας

ΛΙΝΤΜΠΕΡΓΚ ΦΑΙΔΩΝ

Παθολόγος Διαβητολόγος, Ειδικός σε θέματα Διατροφής και Μεταβολισμού, Dr. Lindberg's Clinic, Όσλο, Νορβηγία



ΜΟΥΖΑΚΑ - ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ ΛΥΔΙΑ

Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Παν/μίου Αθηνών, Γυναικολόγος - Χειρουργός – Μαστολόγος – Ογκολόγος, Πρόεδρος ελληνικής εταιρείας μαστολογίας, Εθνικός εκπρόσωπος Ελλάδας για τον καρκίνο και τα Κέντρα μαστού στην Ε.Ε.

ΜΟΥΤΖΟΥΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Δ/ντης ΕΣΥ Ουρολογικής Κλινικής Γενικού Νοσοκομείου Άργους,
Τέως Πρόεδρος Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας

ΜΠΡΑΜΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Ομοτ. Καθηγητής χειρουργικής, επιστημονικός συνεργάτης Ευρωκλινικής Αθηνών, Πρόεδρος ελληνικής χειρουργικής εταιρείας

ΝΑΟΥΜ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Χειρουργός-γυναικολόγος, πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Κοσμητικής και Επανορθωτικής Γυναικολογίας

Επιστημονικοί συνεργάτες

ΝΑΤΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Καθηγητής, Ορθοπεδικός Χειρουργός, Διευθυντής εργαστηρίου περιγραφικής ανατομικής Τμήμα Ιατρικής, Σχολή Επιστημών Υγείας Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Πρόεδρος της Αθλητιατρικής Εταιρείας Ελλάδος

ΠΑΝΤΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Μαιευτήρας – Γυναικολόγος Διευθυντής της Κλινικής ΓΕΝΕΣΙΣ Αθηνών Α.Ε Γενικός Γραμματέας Ελληνικής Εταιρείας Αναπαραγωγικής Ιατρικής

ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ ΣΟΦΙΑ

Φαρμακοποιός

ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ Θ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Καθηγητής Φαρμακευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος ελληνικής εταιρείας κοσμητολογίας

ΠΑΣΣΑΛΙΔΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

Χειρουργός Παίδων, Διευθυντής ΕΣΥ , Επιστημονικός Προϊστάμενος Β' Παιδοχειρουργικής Κλινικής του ΓΝΠΑ «Παν. & Αγλαΐας Κυριακού»

ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ ΑΝΑΤΟΛΗ

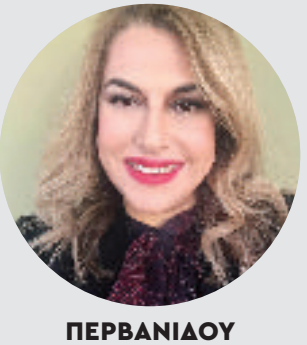
Χειρουργός – Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής & Τραχήλου, Επιστημονικός Συνεργάτης Νοσοκομείου «Υγεία»

ΠΑΤΡΙΝΟΣ Π. ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Καθηγητής Φαρμακευτικής Βιοτεχνολογίας και Φαρμακογονιδιωματικής, Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Φαρμακευτικής, Πανεπιστημιούπολη, Ρίο, 26504, Πάτρα – Τακτικό Μέλος και Εθνικός Εκπρόσωπος, Ευρωπαϊκή Υπηρεσία Φαρμάκων, CHMP-Pharmacogenomics Working Party, Άμστερνταμ, Ολλανδία

ΠΑΥΛΙΔΗΣ Θ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Καθηγητής. Fellow της Διεθνούς Ακαδημίας Ερευνών Μαθησιακών Δυσκολιών. Διεθνώς καταξιωμένη αυθεντία στη Δυσλεξία, τη Διάσπαση Προσοχής (ΔΕΠΥ) και την Οφθαλμοκίνηση. Εφευρέτης νέων τεχνολογιών και μεθόδων παγκόσμιας αναγνώρισης και ακτινοβολίας.



ΠΕΡΒΑΝΙΔΟΥ ΝΕΝΗ

Επίκουρη Καθηγήτρια Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Υπεύθυνη Μονάδας Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής, Α' Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ, Νοσοκομείο Παίδων "Η Αγία Σοφία"

ΠΕΤΡΙΚΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Ιατρός Παθολόγος-Λοιμωξιολόγος
Ομότιμος Καθηγητής Ιατρικής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών Πρόεδρος της Συμβουλευτικής Επιτροπής Ιατρικής Σχολής Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου Πρόεδρος της Κυπριακής και Μεσογειακής Εταιρείας Χημειοθεραπείας και Λοιμώξεων

ΡΙΧΤΕΡ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

Καρδιολόγος, Διευθυντής καρδιολογικής κλινικής «ευρωκλινικής αθηνών», Μέλος δς του ελληνικού ιδρύματος καρδιολογίας (ελ.Ι.Καρ), Πρόεδρος ελληνικής εταιρείας λιπιδιολογίας, αθηροσκλήρωσης και αγγειακής νόσου

ΤΣΑΝΤΙΛΗ ΑΝΝΑ

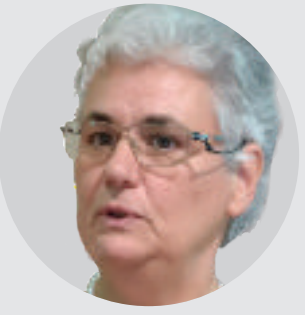
Καθηγήτρια Φαρμακευτικής Χημείας – Φαρμακευτικής Ανάλυσης

ΤΣΙΚΟΥΡΗ ΛΕΝΑ

Αισθητικός-Κοσμητολόγος ΤΕΙ Α
Ιδιοκτήτρια του κέντρου Αισθητικής & Διαιτολογίας NEFER
Αρχισυντάκτρια του περιοδικού ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΗΜΕΡΑ www.aisthtiki-simera.gr
Πρόεδρος της Ομοσπονδίας Επαγγελματιών Διπλ. Αισθητικών Ελλάδας ΟΣΕΔΑΕ

ΤΣΙΤΣΙΚΑ ΑΡΤΕΜΙΣ

Αναπλ. Καθ. Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής ΕΚΠΑ, Επιστ. Υπεύθυνη Μονάδας Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ), Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων "Π & Α Κυριακού" Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής



ΤΣΟΛΑΚΗ ΜΑΓΔΑ

Νευρολόγος – Ψυχίατρος, Θεολόγος, Καθηγήτρια ΑΠΘ, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

ΦΟΥΣΤΑΝΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ

Πλαστικός Χειρουργός, Αναπληρωτής Καθηγητής

ΧΡΟΥΣΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Καθηγητής και διευθυντής της Α' Παιδιατρικής Κλινικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, μέλος του Ινστιτούτου Ιατρικής της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ

ΨΩΜΑ ΑΘ. ΜΑΡΙΑ

Ιατρός-Βιοπαθολόγος
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών
Ιατρική & Χειρουργική της Παχυσαρκίας (Paris VI) Fellow and Board Certified στην Ιατρική της Αντιγήρανσης

Χρειάζεται ριζική αναδιάρθρωση το παραγωγικό μοντέλο της Ελληνικής οικονομίας;

Λιγότερο ή περισσότερο, όλοι οι Έλληνες πολίτες, γνωρίζουν ότι τις τελευταίες τουλάχιστον δεκαετίες, η Ελληνική Οικονομία στηρίζεται και αναπτύσσεται σε πολύ συγκεκριμένους τομείς. Δηλαδή, όλοι γνωρίζουν, ότι **ο τουρισμός είναι η βάση της Ελληνικής Οικονομικής δραστηριότητας, συμβάλλοντας άμεσα το 10% του Ακαθάριστου Εθνικού Προϊόντος (ΑΕΠ) και έμμεσα, ίσως και πλέον του 20%.** Κατ'αναλογία δε, άμεσα και έμμεσα στο 20% – 22% του εργατικού δυναμικού της χώρας μας. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλοι τομείς που συνθέτουν το Ελληνικό ΑΕΠ. Η ναυτιλία, ο πρωτογενής τομέας, η φαρμακοβιομηχανία, ορυκτά, logistics και λοιπές υπηρεσίες, συμπληρώνουν σχεδόν το σύνολο της οικονομικής και αναπτυξιακής δραστηριότητας της Ελλάδας.

Ξαφνικά και αναπάντεχα εμφανίζεται ο κορονοϊός. Χτυπάει ασύμμετρα την «βαριά» μας βιομηχανία και μέσω αυτής, σαν συγκοινωνούντα δοχεία, σχεδόν όλο το φάσμα του παραγωγικού μας μοντέλου, απειλώντας ταυτόχρονα το εργατικό δυναμικό, στο να βρεθεί σε ένα νέο κύκλο υποαπασχόλησης και ανεργίας, κάτι που η Ελληνική Οικονομία το βίωσε, έντονα, τα προηγούμενα σχεδόν δέκα χρόνια. Και ενώ βρισκόμαστε σε αυτή ακριβώς την φάση, της πλήρους αβεβαιότητας, για την πορεία της πανδημίας, και το βάθος μιας νέας ύφεσης της Ελληνικής και ενδεχομένως και της Διεθνούς οικονομίας, **αναδύονται επικριτικές φωνές και κριτικές από επίσημους και μη φορείς, από ειδικούς και μη ειδικούς, ότι το οικονομικό μοντέλο της χώρας είναι σε λάθος βάσεις.**

ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΚΑΠΛΑΝΙΔΗΣ
Οικονομολόγος, Πρόεδρος του Ομίλου ΖΙΤΑ, Γενικός Γραμματέας του Ελληνικού Συνδέσμου Τουρισμού Υγείας

Με δύο λόγια, θεωρούν ότι κακώς η ατμομηχανή που οδηγεί και στηρίζει την οικονομία και την απασχόληση, στηρίζεται στον τουρισμό, και ότι αυτό οσονούπω θα πρέπει να αλλάξει, και το νέο μοντέλο θα πρέπει να στηρίζεται στην μεταποίηση, δηλαδή στον δευτερογενή τομέα. Το βασικό επιχείρημα αυτής της θεωρίας, είναι ότι ο τουρισμός είναι πολύ «ευαίσθητος» και ιδιαίτερα ευάλωτος σε αλλαγές συνθηκών, όπως είναι και η σημερινή πανδημία. **Η πρόταση τους λοιπόν, είναι η αλλαγή του παραγωγικού μοντέλου, με έμφαση στην μεταποίηση, και υποβάθμιση συνεπακόλουθα του τομέα του τουρισμού και ίσως και των λοιπών υπηρεσιών.** Πόσο δίκιο έχουν άραγε οι υποστηρικτές αυτής της άποψης;

Από τα πρώτα πράγματα που μαθαίνει ένας φοιτητής σε ένα οικονομικό πανεπιστήμιο, και όχι μόνο στην Ελλάδα, είναι η σημασία του **συγκριτικού πλεονεκτήματος**. Το αναφέρουμε μάλιστα όλοι μας, σχεδόν καθημερινά, πολλές φορές, χωρίς όμως να αντιλαμβανόμαστε πλήρως την σημασία αυτού του όρου. Δεν έχει νόημα να προσπαθήσω, με οικονομικές αναλύσεις, να εξηγήσω εδώ, την έννοια του συγκριτικού πλεονεκτήματος και πως αυτό διαμορφώνεται σε έναν τομέα όπως είναι οι οικονομικές δραστηριότητες. Θα πω όμως, με απλά λόγια, ότι όταν καταβάλεις προσπάθειες και επενδύεις σε τομείς που δεν έχεις συγκριτικό πλεονέκτημα, σχεδόν πάντοτε οι προσπάθειες αυτές αποτυγχάνουν, απορροφώντας συγχρόνως πολύ ενέργεια και χρήμα. Αντίστροφα, αν επενδύεις στους τομείς που έχεις συγκριτικό πλεονέκτημα, τότε οι πιθανότητες επιτυχίας αυξάνονται πολλαπλασιαστικά. Ερώτημα λοιπόν:

Η Ελλάδα έχει συγκριτικό πλεονέκτημα στον Τουρισμό ή στην μεταποίηση και μάλιστα στη βαριά βιομηχανία; Από την απάντηση αυτού του ερωτήματος, εξαρτάται και η απάντηση για το εάν πρέπει το ελληνικό μοντέλο να αναδιαρθρωθεί, από μοντέλο υπηρεσιών σε μοντέλο μεταποίησης. **Θέλουμε η Ελλάδα να γεμίσει φουγάρα ή να επενδύσει σε υπηρεσίες όπως ο τουρισμός, που απαραίτητο στοιχείο είναι η ποιότητα του κλίματος, οι καθαρές θάλασσες, τα ποτάμια και οι λίμνες;** Βέβαια, οποιοσδήποτε συνάδελφος οικονομολόγος, ή ακόμα και ένας μη ειδικός, αλλά λογικά σκεπτόμενος πολίτης, θα μπορούσε να μας ρωτήσει, εάν θεωρούμε ότι είναι σωστό η Ελληνική Οικονομία να στηρίζεται αποκλειστικά στις τουριστικές της δραστηριότητες.

Η απάντηση είναι ανεπιφύλακτα και σαφώς όχι. Η Ελλάδα δεν έχει μόνο συγκριτικό πλεονέκτημα στον τουρισμό, αλλά σε μια πλειάδα από άλλους τομείς, που σαφώς έχουμε εγκαταλείψει ή κακώς δεν έχουμε επαρκώς αναπτύξει. Ας τους δούμε μαζί:

Ο Πρωτογενής Τομέας. Από την αρχαιότητα οι ελληνικές πόλεις ήταν πασίγνωστες, στον τότε γνωστό κόσμο, για τα άριστα αγροτικά τους προϊόντα.

Και τι δεν παράγει ή δύναται να παράξει αυτή η ευλογημένη γη!

Λάδι, φρούτα, κρασιά, λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα, κτηνοτροφικά, με-

ταποιημένα προϊόντα, όπως μαρμελάδες, κομπόστες κ.α. Παράλληλα χιλιάδες αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά, αφού έχουμε τη πλουσιότερη χλωρίδα στην Ευρώπη και μια από τις πλουσιότερες στον κόσμο. **Ο Πρωτογενής Τομέας, στήριξε τις οικονομικές δραστηριότητες της χώρας από την αρχαιότητα, και σε όλες τις κρίσιμες περιόδους του έθνους, όπως την περίοδο του Μεσοπόλεμου, της Μικρασιατικής καταστροφής και βεβαίως αμέσως μετά τον 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο, που για δυο σχεδόν δεκαετίες συνέβαλε, στο Ελληνικό Ακαθάριστο Εθνικό Προϊόν, με πάνω από 25%. Σήμερα, συμβάλλει μόνο στο 2,5% – 3%!**

Αν και υπηρετώ την τουριστική βιομηχανία για 40 συναπτά έτη, θεωρώ ότι ο πρωτογενής τομέας στην χώρα μας, θα έπρεπε να είναι στην κυριολεξία η ατμομηχανή της Ελληνικής Οικονομίας, γιατί ότι παράγουμε, είναι από μόνο του brand και δεν χρειάζεται καν να το διαφημίσουμε στην Ελληνική ή Διεθνή αγορά . Αντ' αυτού, καταντήσαμε να εισάγουμε λεμόνια, πατάτες, κρέας, γαλακτοκομικά, ακόμη και ντομάτες. Τα αίτια είναι πολλά και γνωστά: έλλειψη ενδιαφέροντος και προγραμματισμού από πλευράς κράτους, αστυφιλία, γερασμένο και άσχετο με τις νέες εξελίξεις εργατικό και επιχειρηματικό δυναμικό, προδιάθεση για εύκολο χρήμα από ευρωπαϊκές επιδοτήσεις κ.α. **Αντί λοιπόν για φουγάρα, η δική μου πρόταση είναι να δούμε τις τεράστιες δυνατότητες μιας σύγχρονης αγροτικής παραγωγής, με ένταξη ήπιων μορφών μεταποίησης σε αυτήν, και αξιοποίηση του πλούτου που προσφέρει η ελληνική γη σε εναλλακτικές χρήσεις και εξειδικευμένα προϊόντα.** Αναφέραμε ήδη ορισμένα εξ' αυτών: αρωματικά φυτά, φαρμακευτικά, ειδικές καλλιέργειες όπως ο κρόκος Κοζάνης, η μαστίχα Χίου και ένα πλήθος ακόμη, που δεν είμαι ειδικός για να απαριθμήσω. **Χρειαζόμαστε, άμεσα, μια νέα γενιά παραγωγών, που θα επαναφέρουν τον πρωτογενή τομέα εκεί που του αρμόζει, και που δεν θα είναι λιγότερο από το 8% – 10% του Ελληνικού ΑΕΠ.** Χιλιάδες νέοι μας, με σημαντική μόρφωση, αναγκάστηκαν να «δραπετεύσουν» στο εξωτερικό, κατά την διάρκεια της μακροχρόνιας οικονομικής κρίσης. Οι περισσότεροι από αυτούς, έχουν μόρφωση και ικανότητες, και θα μπορούσαν, με έναν κεντρικό σχεδιασμό, να αποτελέσουν την νέα γενιά του παραγωγικού και

αναπτυξιακού μοντέλου στον πρωτογενή τομέα. **Την ίδια στιγμή η Ελλάδα, καλώς ή κακώς, συντηρεί χιλιάδες πρόσφυγες, με δικαίωμα μάλιστα ασύλου, που έχουν εξελιχθεί σε ένα κεντρικό στοιχείο κοινωνικών και πολιτικών διενέξεων στην χώρα μας, με τις γνωστές σε όλους μας συνέπειες. Πόσοι από αυτούς δεν θα μπορούσαν άραγε να ενταχθούν στην παραγωγική διαδικασία ενός φιλόδοξου και αναγεννημένου πρωτογενή τομέα;** Ερώτηση για τον καθένα μας.

Κάποτε, υποδεθήκαμε περίπου ένα εκατομμύριο Αλβανούς, για τον ίδιο σχεδόν λόγο. Πόσο δύσκολο θα ήταν να απορροφήσουμε μερικές χιλιάδες ταλαιπωρημένους πρόσφυγες, που πολλοί εξ' αυτών και νέοι είναι και γενική και ειδική μόρφωση έχουν, και θα ήταν πανευτυχείς να ζήσουν στην Ελλάδα, σαν δεύτερη πατρίδα τους; Ταυτόχρονα και το προσφυγικό πρόβλημα θα λειαίνετο σημαντικά. **Να λοιπόν το εργατικό δυναμικό, δίπλα στην νέα γενιά των Ελλήνων παραγωγών.** Δεν είναι μόνο δική μου ιδέα και πρόταση. Το έχουν κάνει ήδη πολλά άλλα κράτη στην Ε.Ε όπως λόγου χάριν, η Πορτογαλία.

Δεύτερος τομέας, εκτός τουρισμού, είναι η ναυτιλία. Άλλο κλασικό παράδειγμα συγκριτικού πλεονεκτήματος, πάλι από την αρχαιότητα... οι ρίζες μας. **Πρώτη η ναυτιλία από το 1.000 τουλάχιστον π.Χ., πρώτη η ναυτιλία μας και στο 21ο αιώνα!** Οι Έλληνες πλοιοκτήτες με το μεγαλύτερο σε χωρητικότητα στόλο παγκοσμίως. **Την ίδια στιγμή, το 70% της Ελληνόκτητης ναυτιλίας, βρίσκεται κάτω από σημαίες ευκαιρίας, όπως Παναμά, Ονδούρας, Κύπρου κ.α. ενώ η Αθήνα ή αν θέλετε ο Πειραιάς, είναι μόλις δέκατη**

στο Διεθνές στερέωμα των Ναυτιλιακών Κέντρων. Στις πρώτες θέσεις το Λονδίνο, η Σιγκαπούρη, το Χονγκ Κονγκ, η Νέα Υόρκη κ.α. Τα αίτια έχουν να κάνουν με στρατηγικές της Κεντρικής Εξουσίας, που ποτέ δεν κατάφερε να συμφωνήσει με τους Έλληνες πλοιοκτήτες, ώστε οι τελευταίοι, να μην έχουν τόσο σοβαρά κίνητρα να καταφεύγουν σε σημαίες ευκαιρίας. Σαν αποτέλεσμα, χάνονται εκατομμύρια συναλλάγματος ετησίως, και βεβαίως χιλιάδες θέσεις εργασίας, τόσο στα καράβια μας όσο και στα γραφεία. Και επειδή έχω κάνει μεταπτυχιακά στην ναυτιλιακή οικονομία, και μάλιστα στην Αγγλία, σχήμα οξύμωρο βεβαία... ένας Έλληνας να σπουδάζει ναυτιλιακά στην Αγγλία (άλλο κεφάλαιο και αυτό η εκπαίδευση) **πιστεύω, ακράδαντα, ότι θα μπορούσε να βρεθεί η χρυσή τομή, για να επιστρέψουν οι Έλληνες πλοιοκτήτες, πίσω στην Ελληνική σημαία, και να καταστήσουν τον Πειραιά, αν όχι πρώτο, τουλάχιστον μέσα στην πρώτη πεντάδα των Ναυτιλιακών Κέντρων.** Τώρα, μάλιστα που η Μεγάλη Βρετανία αποχώρησε από την Ε.Ε. παρουσιάζεται μια παρά πολύ καλή ευκαιρία.

Σε απόλυτη συνάφεια και η ναυπηγοκατασκευαστική και η ναυπηγοεπισκευαστική βιομηχανία. Μόνο οι Έλληνες πλοιοκτήτες, ξοδεύουν ετησίως, δισεκατομμύρια ευρώ, για νέες κατασκευές και επιδιορθώσεις στα ναυπηγία της Κίνας και της Κορέας. Την ίδια στιγμή, τα δικά μας ναυπηγία, έχουν αφεθεί εδώ και δεκαετίες στην τύχη τους και βρίσκονται σχεδόν σε πλήρη αδράνεια!!

Το λιγότερο που μπορώ να πω είναι ντροπή για όλους μας.

Τομέας τρίτος, η Φαρμακευτική Βιομηχανία. **Άλλο ένα μεγάλο συγκριτικό πλεονέ-**

κτημα, αν αναλογιστεί κανείς την σχέση της χώρας μας με την Ιατρική, από την εποχή του Ασκληπιού και του Ιπποκράτη, μέχρι τον Γαληνό και τα Γαληνικά Σκευάσματα. Τα φαρμακευτικά φυτά, που μοναδικά προσφέρει η Ελληνική γη, και βεβαίως οι επιστήμονες μας, που διαπρέπουν σε όλες τις χώρες ανά τον πλανήτη, και μάλιστα πολλοί εξ' αυτών στην έρευνα, είναι τα μεγάλα πλεονεκτήματα στον εν λόγω τομέα. **Παρά τα προβλήματα, η Ελληνική Φαρμακοβιομηχανία, τα τελευταία χρόνια, έχει αξιόλογες εξαγωγές, αποδεικνύοντας ότι με την συμπαράσταση της κεντρικής εξουσίας, θα μπορούσε να τρέξει με πάρα πολύ γρήγορους ρυθμούς.** Για παράδειγμα, σαν θετική παρέμβαση του κράτους, θα πρότεινα, την απαλλαγή από την καταστροφική φορολόγηση των Ελληνικών Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων, από το clawback και το rebate, που σήμερα ανέρχεται σχεδόν στο ένα δισεκατομμύριο ευρώ ετησίως, με την προϋπόθεση βεβαίως, αντίστοιχων επενδύσεων από τις Ελληνικές Φαρμακευτικές Εταιρείες. Πιστεύω να αντιλαμβάνεται ο κάθε αναγνώστης αυτού του άρθρου, τι θα μπορούσε να συμβεί με ένα δισεκατομμύριο ευρώ, σε επενδύσεις, στον εν λόγω τομέα, ετησίως.

Το κράτος θα αναπλήρωνε αυτή την απώλεια, και με το παραπάνω, μέσα σε λίγα χρόνια, από την αύξηση της φορολογικής βάσης και των εξαγωγών, για να μην μιλήσω και για τις νέες θέσεις εργασίας. Πάντως, δεν χωράει καμία αμφιβολία, ότι ο Φαρμακευτικός τομέας και ο τομέας Καλλυντικών, έχει τεράστιες προοπτικές ανάπτυξης, και επιβάλλεται άμεσα Κράτος και οι Επιχειρήσεις να βρούνε τις λύσεις.

Τέταρτος τομέας, οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας όπως ήλιος, άνεμος, βιομάζα. Όλοι ξέρουμε, ότι και εδώ η χώρα μας, έχει συγκριτικό πλεονέκτημα. **Την ίδια στιγμή αξιοποιούμε το περιβάλλον χωρίς να το καταστρέφουμε. Sustainable development, δηλαδή βιώσιμη ανάπτυξη, το απόλυτο ζητούμενο σήμερα.** Εδώ γίνονται κάποιες προσπάθειες, υπάρχουν ακόμα τεράστια περιθώρια, ας ελπίσουμε ότι θα τρέξουμε πιο γρήγορα και θα τα αξιοποιήσουμε.

Πέμπτος τομέας, μεταφορές, logistics και λοιπές υπηρεσίες. **Το παράδειγμα της COSCO, αφού βέβαια πέρασε από χίλια κύματα, ανέδειξε στην πράξη, τον στρατηγικό ρόλο της χώρας, σε υπηρεσίες μεταφοράς εμπορευμάτων, στα Βαλκάνια και στην υπόλοιπη Ευρώπη.** Έχουμε ακόμα πολύ δρόμο, για την πλήρη αξιοποίηση των λιμανιών και των μεταφορών στην ενδοχώρα, αλλά και την σύνδεση μας με την υπόλοιπη Ευρώπη, κυρίως μέσω σιδηροδρομικών δικτύων. **Όσον αφορά τις λοιπές υπηρεσίες, η χώρα μας πρέπει να περάσει στην 4η Βιομηχανική Επανάσταση, που έχει να κάνει με τις ψηφιακές μεταρρυθμίσεις.** Διαθέτουμε αρκετά εκπαιδευμένο προσωπικό, ωστόσο χρειάζονται περαιτέρω εκπαιδευτικές μεταρρυθμίσεις και κρατική αποφασιστικότητα.

Δεν θα πάω σε άλλο τομέα. Νομίζω ότι όλοι οι παραπάνω, με τις κατάλληλες μεταρρυθμίσεις, θα μπορούσαν να μετατρέψουν την Ελλάδα σε έναν οικονομικό παράδεισο, και ταυτόχρονα να διαφυλάξουν μακραίωνες παραδόσεις όπως **ο αγροτικός τομέας, η ναυτιλία, η βιομηχανία της φιλοξενίας και το εμπόριο, χωρίς ταυτόχρονα να καταστρέψουν το μεγάλο δώρο του Θεού που είναι το κλίμα και το περιβάλλον.**

Δεν είμαι κατά της βαριάς βιομηχανίας. Άλλωστε υπάρχουν ήδη κάποιες πολύ αξιόλογες, που συνεισφέρουν σημαντικά στην απασχόληση και στην οικονομία. Να τις διαφυλάξουμε και να τις αναπτύξουμε. Ωστόσο, διαφωνώ ότι η Ελλάδα, λόγω κορωνοϊού, πρέπει να εγκαταλείψει το οικονομικό μοντέλο της και να αλλάξει εξ' ολοκλήρου ρότα. Ο καλός οδοντίατρος, δεν βγάζει δόντι όταν πονάει δόντι, απλά το θεραπεύει. Και όπως αναλύσαμε παραπάνω, όλα τα «ασημικά» της Ελληνικής Οικονομίας, με τεράστια συγκριτικά πλεονεκτήματα και παραδόσεις χιλιάδων χρόνων, έχουν πολλά ακόμη να δώσουν, αρκεί όλοι μας να το θελήσουμε και όλοι μας να αλλάξουμε την αρχέγονη κακή πλευρά του εαυτού μας και της νοοτροπίας μας. **Το κράτος και οι επιχειρηματίες, πρέπει να καταλάβουν ότι είναι σύμμαχοι και όχι αντίπαλοι.** Οι δημόσιες υπηρεσίες, παρά τις οποιεσδήποτε προσπάθειες, παραμένουν άκρως αντιπαραγωγικές συμπεριλαμβανομένης και αυτής της δικαστικής. **Οι εργαζόμενοι, πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι η εργασία είναι ευλογία και όχι κατάρα, και οι επιχειρήσεις, ότι φτάνουν στο απόγειο της παραγωγικότητας τους, όταν αξιοποιείται η όποια ικανότητα του συνόλου των εργαζομένων.**

Κατά την άποψη μου, δεν υπάρχει μεγαλύτερη ικανοποίηση, από το να ανακαλύπτει κάποιος, τις δυνατότητές του μέσα σε ένα εργασιακό περιβάλλον, που διέπεται από την σημασία του teamwork. Ασφαλώς και υπάρχουν και άλλες αξίες, όπως η οικογένεια, η διασκέδαση και η ξεκούραση. Πρέπει κανένας να βρίσκει την απόλυτη ισορροπία μεταξύ όλων αυτών. **Δεν είναι πολύ εύκολο, ούτε πολύ δύσκολο, αλλά πιστέψτε με είναι μαγικό.**

Αυτές, κλείνοντας, θεωρώ ότι είναι οι βασικές μεταρρυθμίσεις που χρειάζεται το Ελληνικό Παραγωγικό Μοντέλο. Είμαι σίγουρος, ότι αν πετύχουμε έστω και το 70%, η χώρα θα βρεθεί στον νέο σύγχρονο Χρυσό Αιώνα. **Αυτός ή αυτοί που θα το πετύχουν, θα γράψουν με χρυσά γράμματα στην ιστορία του Ένδοξου άλλα και Αυτοκαταστροφικού Ελληνικού Κράτους, το όνομα τους, και θα γίνει ή θα γίνουν οι σύγχρονοι Περικλήδες της Χώρας.** Έχουν περάσει περίπου δυόμιση χιλιάδες χρόνια, από εκείνη την χρυσή εποχή. Πόσο αλήθεια θα χρειαστεί να περιμένουμε ακόμα;...ίδωμεν

Σας εύχομαι καλό καλοκαίρι και να προσέχετε την υγεία σας.

Αξίζει να ενημερώνεστε από το περιοδικό ΔΥΟ. Είναι στα αλήθεια Δώρο Ζωής.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

NEWS

12 – 17 Έρευνες – συμβουλές – ανακοινώσεις

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

18 – 21 Stefanos N. Kales

ΥΓΕΙΑ

22 – 24 COVID-19. Η αύξηση της θερμοκρασίας μειώνει τη θνησιμότητα;
26 – 29 Ουρολοιμώξεις: Η καλοκαιρινή ταλαιπωρία
30 – 31 Καρκίνος του προστάτη. Νέα, επαναστατική θεραπεία
32 – 34 Μαγνήσιο: Ο Μεγάλος σύμμαχος του οργανισμού
35 – 37 ΔΕΠΥ. Αφορά 1 στα 10 παιδιά σχολικής ηλικίας
38 – 40 Πόδια έτοιμα για όλα. Πώς θα αντιμετωπίσουμε βαριά & κουρασμένα πόδια, ευρυαγγείες & φλεβίτιδες
42 – 44 ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ. Πώς θα αντιμετωπίσουμε τα απρόοπτα του καλοκαιριού;
46 – 49 Συνέντευξη: Μίνα Γκάγκα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

52 – 53 Πώς θα χάσω τα κιλά της καραντίνας;
54 – 56 Βάλτε το ψάρι στη διατροφή σας
58 – 60 Ενυδάτωση με γεύση. Το να πίνεις νερό δεν ήταν ποτέ πιο απολαυστικό

ΟΜΟΡΦΙΑ

62 Αντιηλιακά. Οι κανόνες της σωστής τους χρήσης
64 – 65 Καλοκαίρι. Οι νέοι κανόνες στην ομορφιά
66 – 67 Άνοιξη / Καλοκαίρι 2020. Το μακιγιάζ του καλοκαιριού

Νέα της Αγοράς

68 – 72

NEWS

ΕΡΕΥΝΕΣ | ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ | ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Ονυχομυκητίαση

Προστατεύστε τα πόδια σας το καλοκαίρι!

Γράφει η Νεκταρία Καρακώστα,
Δημοσιογράφος Υγείας

Το καλοκαίρι τα πόδια μας είναι σε κοινή θέα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Αυτό σημαίνει ότι εκτός από τα αδιάκριτα βλέμματα εκτίθενται και σε μια σειρά από κινδύνους. Ένας βασικός κίνδυνος που παραμονεύει το καλοκαίρι είναι οι ονυχομυκητιάσεις.

Η ονυχομυκητίαση είναι μια συχνή πάθηση, η οποία αρχικά παρουσιάζεται ως λευκή κηλίδα στην άκρη των νυχιών. Αν προχωρήσει οδηγεί σε παραμόρφωση και πόνο των νυχιών (π.χ. κατά τη βάδιση), ενώ τα προσβεβλημένα νύχια αποτελούν πύλη εισόδου μικροβίων στον οργανισμό.

Συμπτώματα

- Πάχυνση νυχιών
- Εύθραυστα, τραχιά νύχια
- Παραμορφωμένα νύχια
- Θαμπά νύχια
- Αποχρωματισμός και πάχυνση του δέρματος κάτω από το νύχι
- Αποκόλληση του νυχιού από το υγιές δέρμα

Πώς θα τους αποφύγουμε τους μύκητες;

- Αποφεύγουμε να καθόμαστε στην άμμο ή το πάτωμα κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών χωρίς ψάθα ή πετσέτα.
- Δεν μοιραζόμαστε πετσέτες ή σαγιονάρες με άλλα άτομα.
- Αποφεύγουμε τα κλειστά παπούτσια που κρατούν τα πόδια ζεστά και υγρά.
- Σκουπίζουμε σχολαστικά τα πόδια μας.
- Κόβουμε τα νύχια μας και καθαρίζουμε τις περιοχές που έχουν την τάση για πάχυνση.
- Δεν χρησιμοποιούμε τα ίδια εργαλεία στα νύχια που έχουν προσβληθεί από μύκητες.
- Χρησιμοποιούμε βαμβακερές κάλτσες τις οποίες αλλάζουμε μετά την πρώτη χρήση.
- Χρησιμοποιούμε αντιμυκητιασικό ταλκ μέσα στα παπούτσια, ώστε να απορροφάται η υγρασία.
- Αποφεύγουμε το περπάτημα σε δημόσιους χώρους με γυμνά πόδια.

Θεραπεία

- Η από του στόματος θεραπεία (αντιμυκητιασικά χάπια).
- Οι τοπικές θεραπείες (με σκευάσματα και αντιμυκητιασικά φάρμακα).
- Συνδυασμός των δύο.
- Χειρουργική επέμβαση για αφαίρεση του νυχιού.
- Laser.

Η φαρμακευτική αγωγή πρέπει να διαρκέσει για όσο καιρό έχει συστήσει ο επιστήμονας υγείας.

Με τη συνεργασία του Μάνου Αρβανιτάκη, Ποδολόγου-Ποδίατρου, Προέδρου του Ελληνικού Συλλόγου Ποδιάτρων – Ποδολόγων. MSc, BSc (Hons) Podiatry MPS.

LOCERYL®

Αμορολφίνη 5%
ΛΑΚΑ ΟΝΥΧΩΝ

Νέα συσκευασία με σπάτουλα ενσωματωμένη στο πώμα

LOCERYL OTC 02/2019

Ολοκληρωμένη και αποτελεσματική λύση για υγιή νύχια

Με μόνο 1-2 εφαρμογές την εβδομάδα ...
γιατί η λοίμωξη των νυχιών απαιτεί αντιμυκητιασική φαρμακευτική θεραπεία

Δεν απαιτείται ιατρική συνταγή

Η λάκα ονύχων LOCERYL ενδείκνυται για τη θεραπεία των ονυχομυκητιάσεων που προκαλούνται από δερματόφυτα, ζυμομύκητες και ευρωτομύκητες

GALDERMA

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

Lilly ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ

ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ - ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.
15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14564 Κηφισιά **ΤΗΛ.:** 210 6294600 **Fax:** 210 6294610
Για παραγγελίες: ΤΗΛ.: 210 6294629 **Fax:** 210 6294630 **e-mail:** orders@pharmaserve.gr **www.pharmaserve.gr**

Αιμορροϊδες: Τι είναι και πώς αντιμετωπίζονται;

Γράφει η Σοφία Παπαγιάννη,
Φαρμακοποιός

Είναι φυσιολογικοί σχηματισμοί αγγείων του αιμορροϊδικού πλέγματος υπό την μορφή σάκων οι οποίοι συμβάλλουν στον έλεγχο των κενώσεων.

Η αιμορροειδοπάθεια, που έχει επικρατήσει να αναφέρεται με τον όρο «αιμορρροϊδες» είναι η διόγκωση των φλεβών του τελευταίου τμήματος του πεπτικού σωλήνα (πρωκτός).

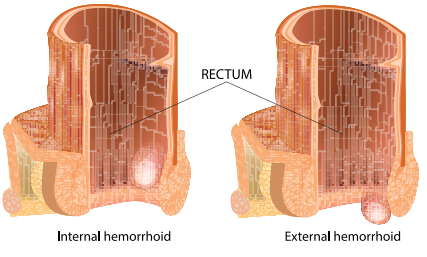
Διακρίνονται ανάλογα με τον βαθμό διάτασης των φλεβών σε τέσσερα στάδια 1–4. Επίσης ανάλογα με τη θέση τους σε εσωτερικές και εξωτερικές (πάνω και κάτω από την οδοντωτή γραμμή).

Τι τις προκαλεί

- Η ζέστη του καλοκαιριού
- Η δυσκοιλιότητα ή η διάρροια
- Οι διατροφικές συνήθειες (αλλαγή στην διατροφή, πικάντικα φαγητά)
- Η εγκυμοσύνη ιδιαίτερα κατά τους τελευταίους μήνες της κύησης
- Η καθιστική ζωή και το άγχος
- Η έλλειψη άσκησης

Ποια είναι τα κυριότερα συμπτώματα;

- Πόνος
- Φαγούρα
- Τσούξιμο
- Αίσθημα καύσου
- Αιμορραγία



Αντιμετώπιση

- Σωστός και συχνός καθαρισμός με ειδικά προϊόντα (σε όλα τα στάδια)
- Τοπική εφαρμογή τοπικών κρεμών (στάδιο 1–2)
- Προσοχή στην διατροφή (σε όλα τα στάδια)
- Ειδική φαρμακευτική αγωγή που θα συστήσει ο θεράπων ιατρός
- Χειρουργική αντιμετώπιση (στάδιο 4)

BENOSTAN
NATURE'S TREATMENT

Άμεση και αποτελεσματική ανακούφιση από τις αιμορροϊδες

Η πιο αναγνωρισμένη φυτική αγωγή για τις αιμορροϊδες!

- Χωρίς κορτιζόνη, χημικές ουσίες ή τοπικό αναισθητικό
- Ασφαλή και αποτελεσματικά για χρήση στην εγκυμοσύνη μετά τον 3ο μήνα

Benostan, με τη μέθοδο της φυσικής εκχύλισης • Με βάση την ελιά

Αποκλειστικά στα Φαρμακεία

Με φυτικά εκχυλίσματα βοτάνων

Βότανα από Έλληνες καλλιεργητές

Παραγωγός
BENOSTAN HEALTH PRODUCTS S.A.
www.benostan.eu

Αποκλειστική Διάθεση για την Ελλάδα
EUROTC SA
Μάκρης 5, 172 37, Υμηττός, Αττική
+30 210 76 22 706, www.eurotc.gr

Benostan Health Products

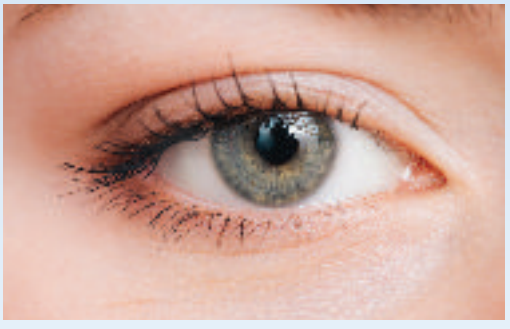
benostanhealthproducts

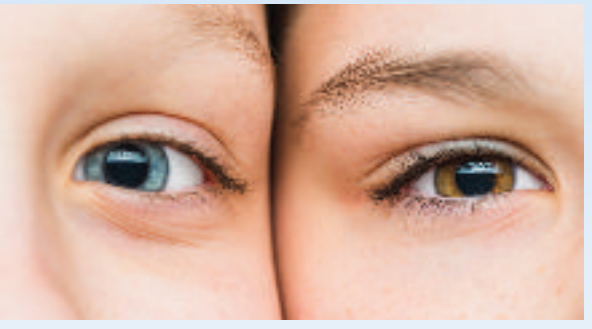
SCAN ME

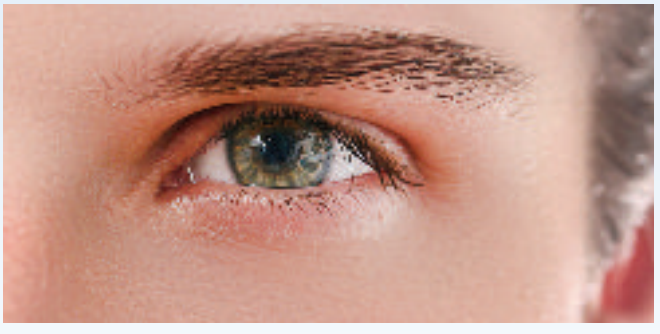
molivi

Συχνό το φαινόμενο της ξηροφθαλμίας τώρα το καλοκαίρι από ζέστη, ξηρό αέρα, χρήση κλιματιστικών

Γράφει η Νεκταρία Καρακώστα,
Δημοσιογράφος Υγείας







Τώρα το καλοκαίρι, η ζέστη και ο ξηρός αέρας, η ρύπανση αλλά και η χρήση κλιματιστικών στους κλειστούς χώρους, οι πολλές ώρες μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή, καθώς και η χρήση φακών επαφής, επιβαρύνουν σημαντικά τα μάτια μας που εμφανίζουν ξηροφθαλμία με μεγαλύτερη συχνότητα.

Επιβαρυντικοί παράγοντες για την εμφάνιση ξηροφθαλμίας είναι επίσης οι ορμονικές διαταραχές (π.χ. εμμηνόπαυση), ορισμένα αυτοάνοσα νοσήματα (όπως π.χ. το σύνδρομο Sjögren) και η λήψη ορισμένων φαρμάκων.

Όπως επισημαίνει ο κ. Βασίλειος Λιαράκος, M.D, Ph.D, FEBO, Οφθαλμίατρος Χειρουργός, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, Μέλος του ΔΣ της Ελληνικής Οφθαλμολογικής Εταιρείας, «τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας ποικίλλουν, από απλό αίσθημα ξένου σώματος (όπως άμμος ή χώμα μέσα στα μάτια) και ήπια ερυθρότητα μέχρι σοβαρά ενοχλήματα, όπως καύσος και κνησμός, με συνοδό φωτοφοβία και θόλωση της όρασης. Το υαλουρονικό σε μεγάλες συγκεντρώσεις (0,4%), αλλά και σε μορφή gel, εξασφαλίζουν υψηλά επίπεδα ενυδάτωσης και λίπανσης, ανακουφίζοντας από τα συμπτώματα της ξηροφθαλμίας. Η τρεχαλόζη είναι ένα από τα νεότερα συστατικά που συνδυάζεται με το υαλουρονικό και ενισχύει τη δράση του, μειώνοντας την ανάγκη των συχνών ενσταλάξεων».

Για την ανακούφιση από την ξηροφθαλμία, η πρώτη γραμμή άμυνας είναι τα τεχνητά δάκρυα. Αν το πρόβλημα είναι έντονο, η χρήση σκευασμάτων που περιέχουν υαλουρονικό, συστατικό γνωστό για την ενυδατική και αναπλαστική του δράση σε όλους τους ιστούς του σώματος, έρχεται να βοηθήσει σημαντικά: Ενυδατώνει την οφθαλμική επιφάνεια, ενώ παράλληλα παρέχει τα δομικά υλικά για την ανανέωση των κυττάρων του κερατοειδούς.

Έχετε συμπτώματα ξηροφθαλμίας;

Αίσθημα άμμου

Κουρασμένα / «νυσταγμένα» μάτια

Μεγάλη παραγωγή δακρύων / Δακρύρροια

Αίσθηση ότι υπάρχει κάτι μέσα στο μάτι

Μάτια με ερεθισμό

Μάτια που στεγνώνουν σε περιβάλλον με καπνό, αέρα και κλιματισμό

Μειωμένη ανοχή στη χρήση φακών επαφής

Παροδική θολή όραση κατά τον βλεφαρισμό

Κόκκινα μάτια για μεγάλα διαστήματα

Συμβουλευτείτε τον οφθαλμίατρο ή τον φαρμακοποιό σας για την αντιμετώπιση της ξηροφθαλμίας

THEALOZ® DUO

TREHALOSE 3% | HYALURONIC ACID 0.15%

Νο1 σε πωλήσεις τεχνητό δάκρυ με υαλουρονικό στην Ελλάδα

Ειδικό φιαλίδιο
Χωρίς συντηρητικά

Κατάλληλο για όλους τους τύπους ξηροφθαλμίας

Κατάλληλο για χρήση με φακούς επαφής

Thea Pharma Hellas
Hoskahou & Kapadiag 32, 102 36, Χαλάνδρι
T: 2130 412511 · info@thea-pharma.com
www.theapharma.gr

Théa | let's open our eyes

STEFANOS N. KALES

Καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ, Καθηγητής και Διευθυντής Ιατρικής της Εργασίας και Ιατρικής του Περιβάλλοντος της Σχολής Δημόσιας Υγείας του ίδιου Πανεπιστημίου

«Πιθανό να έχουμε εμβόλιο για τον COVID το φθινόπωρο ή τον χειμώνα»

Ο Stefanos N. Kales είναι ένας επιστήμονας με διεθνές εκτόπισμα και πολύπλευρο ερευνητικό έργο. Μόνο κατά το τελευταίο έτος, οι εργασίες του έχουν αναλύσει τις επιδράσεις στην υγεία βασικών παραγόντων του τρόπου ζωής (διατροφή, άσκηση, ύπνος), ενώ φυσικά το ερευνητικό του ενδιαφέρον κέρδισε και η πανδημία που συντάραξε συθέμελα την οικονομική και κοινωνική ζωή ολόκληρης της ανθρωπότητας.

Στη συνέντευξή του στο περιοδικό ΔΥΟ, ο κ. Kales απαντά στους φόβους για πρώιμη έλευση του δεύτερου κύματος της πανδημίας στη χώρα μας, δίνει πολύτιμες συμβουλές για τη διαχείριση της κρίσης και την προστασία του πληθυσμού από τα εισαγόμενα κρούσματα και εκφράζει αισιοδοξία για τη μελλοντική διαχείριση της πανδημίας, καθώς οι γιατροί έχουν ολοένα και περισσότερα «όπλα» στη διάθεσή τους για τη μείωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας των ασθενών.

Συνέντευξη στη **Νεκταρία Καρακώστα**

HARVARD
T.H. CHAN
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
677

Η Ελλάδα μπορεί να προστατευτεί αρκετά καλά, με γενίκευση του ελέγχου των ταξιδιωτών που μπαίνουν στη χώρα, με τήρηση της κοινωνικής αποστασιοποίησης και τη χρήση μάσκας σε κλειστούς χώρους.

Εκτός από τους επαγγελματίες υγείας, ποια επαγγέλματα βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο να μολυνθούν από το COVID-19 και να προκαλέσουν επιδημίες;

Αν και οι εργαζόμενοι στην υγειονομική περίθαλψη έχουν προφανώς αυξημένες πιθανότητες μόλυνσης από τους ασθενείς τους, με τη συστηματική χρήση μάσκας στους χώρους της περίθαλψης, οι υγειονομικοί διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να κολλήσουν τον ιό από φίλους και μέλη της οικογένειάς τους και στις κοινωνικές τους συναναστροφές, παρά στο περιβάλλον εργασίας τους.

Ουσιαστικά κάθε επαγγελματίας που έρχεται σε επαφή με κοινό κινδυνεύει, ιδίως κυρίως όταν υπάρχει συχνή επαφή με πολλά άτομα σε εσωτερικούς χώρους. Οι εργαζόμενοι θα πρέπει να λαμβάνουν τις κατάλληλες προφυλάξεις, με χρήση μάσκας, συχνό πλύσιμο των χεριών, χρήση διαχωριστικού πλεξιγκλάς σε ταμεία και σταθμούς παραγγελίας. Ωστόσο, και οι πελάτες / καταναλωτές θα πρέπει να χρησιμοποιούν μάσκες στους εσωτερικούς χώρους.

Πιστεύετε πως το δεύτερο κύμα της πανδημίας θα έρθει γρηγορότερα από όσο περιμένουμε στη χώρα μας;

Δεν νομίζω. Κατά τη γνώμη μου οι εξάρσεις που βλέπουμε αυτό το διάστημα είναι από ανθρώπους που δεν είχαν έλθει σε επαφή με τον ιό, βγήκαν από το lockdown και χαλάρωσαν πολύ τα μέτρα αυτοπροστασίας– π.χ. πηγαίνοντας σε πάρτι σε εσωτερικούς χώρους ή σε μπαρ. Αν εμφανιστεί ένα δεύτερο κύμα, αυτό θα γίνει το φθινόπωρο, που ο καιρός θα αρχίσει να ψυχραίνει και πάλι, οπότε η επιβίωση του ιού στο περιβάλλον και η μετάδοσή του θα ευνοηθεί από τις συνθήκες και οι άνθρωποι θα περνούν πολύ περισσότερο καιρό σε εσωτερικούς χώρους.

Τα καλά νέα είναι ότι οι επαγγελματίες υγείας έχουν αποκτήσει εμπειρία στον χειρισμό ασθενών με COVID-19. Έχουν περισσότερη εμπειρία και περισσότερα εργαλεία για την αποφυγή περιττού μηχανικού εξαερισμού (π.χ. τοποθέτηση των ασθενών σε πρηνή θέση, χρήση μάσκας CPAP, χρήση Remdesivir, στεροειδή και χρήση αντισωμάτων από αναρρώσαντες). Υπάρχουν επίσης κι άλλα φάρμακα και αντισώματα που θα είναι σύντομα διαθέσιμα και τα οποία μπορούν δυνητικά να μειώσουν τη νοσηρότητα και τη θνησιμότητα του COVID-19.

Υπάρχει αυξανόμενη ανησυχία στην Ελλάδα λόγω των «εισαγόμενων» κρουσμάτων COVID. Τι πρέπει να κάνουμε για να προστατευθούμε;

Αυτό είναι ένα πολύ δύσκολο πρόβλημα. Η Ελλάδα χειρίστηκε την αρχική επιδημία με εξαιρετικό τρόπο και έτσι, είχε πολύ λίγους θανάτους και μικρό αριθμό κρουσμάτων.

Αναπόφευκτα, καθώς ανοίγουν τα ταξίδια και οι δραστηριότητες

μεταξύ των χωρών, τα κρούσματα θα αυξάνουν.

Το βέλτιστο για την Ελλάδα θεωρώ πως θα είναι μία ισορροπία ανάμεσα στην οικονομική δραστηριότητα και στην πρόληψη.

Η Ελλάδα μπορεί να προστατευτεί αρκετά καλά, με γενίκευση του ελέγχου των ταξιδιωτών που μπαίνουν στη χώρα, με τήρηση της κοινωνικής αποστασιοποίησης και τη χρήση μάσκας σε κλειστούς χώρους. Η συνέχιση της αποφυγής και του περιορισμού μεγάλων συγκεντρώσεων, ιδιαίτερα σε εσωτερικούς χώρους, σε πολυσύχναστα, κλιματιζόμενα περιβάλλοντα είναι επίσης πολύ σημαντική.

Δεδομένης της ακραίας οικονομικής και κοινωνικής αναταραχής που προκάλεσε ο COVID-19 σε παγκόσμιο επίπεδο, είναι πολύ σημαντικό να έχουμε αποτελεσματικά εμβόλια το συντομότερο δυνατό.

Πόσο αισιόδοξος είστε για την ανάπτυξη ενός ασφαλούς και αποτελεσματικού εμβολίου για το COVID-19 σύντομα;

Δεν υπάρχουν εγγυήσεις, ωστόσο, είμαι πολύ αισιόδοξος. Υπάρχουν πολλά υποψήφια εμβόλια που έχουν αναπτυχθεί, έχουν ήδη δείξει πολύ ελπιδοφόρα αποτελέσματα στις αρχικές μελέτες και έχουν προχωρήσει στη «φάση 3» των κλινικών δοκιμών.

Δεδομένης της ακραίας οικονομικής και κοινωνικής αναταραχής που προκάλεσε ο COVID-19 σε παγκόσμιο επίπεδο, είναι πολύ σημαντικό να έχουμε αποτελεσματικά εμβόλια το συντομότερο δυνατό.

Για πρώτη φορά σε αυτή την προσπάθεια, έχουν στραφεί και εστιαστεί τεράστιοι πόροι και σπουδαία μυαλά.

Έτσι, είναι πολύ πιθανό το φθινόπωρο ή τον χειμώνα, να έχουμε διαθέσιμο τουλάχιστον ένα εμβόλιο.

Μελετάτε τον μεσογειακό τρόπο ζωής και τα οφέλη του στην υγεία. Πώς τον ορίζετε τον μεσογειακό τρόπο ζωής; Είναι μόνο η μεσογειακή διατροφή ή κάτι παραπάνω από αυτό;

Ο μεσογειακός τρόπος ζωής περιλαμβάνει τον συνδυασμό της παραδοσιακής ελληνικής / μεσογειακής διατροφής, με άλλες υγιεινές συνήθειες, όπως την κοινωνικοποίηση με την οικογένεια και τους φίλους, την τακτική άσκηση, την αποφυγή του καπνίσματος, τον επαρκή ύπνο τη νύχτα και τις σιέστες το απόγευμα.

Τα κύρια οφέλη του συγκεκριμένου τρόπου ζωής είναι ότι επεκτείνει και ενισχύει τα βασικά οφέλη της διατροφής – μειώνει δηλαδή τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, καρκίνου, διαβήτη και άλλων χρόνιων παθήσεων, βελτιώνει την ποιότητα ζωής και αυξάνει τη μακροζωία.

Μελέτη σας έδειξε ότι ο αριθμός των push-ups που μπορεί να κάνει ένας άνδρας είναι δείκτης της καρδιαγγειακής του υγείας. Μπορείτε να μας πείτε περισσότερα για αυτήν τη μελέτη;

Παρακολουθήσαμε μια ομάδα πυροσβεστών στην Ινδιάνα οι οποίοι αρχικά μπορούσαν να κάνουν push-ups για 1 λεπτό, ως μέρος μιας ιατρικής εξέτασης και τους παρακολουθήσαμε για έως και 10 χρόνια.

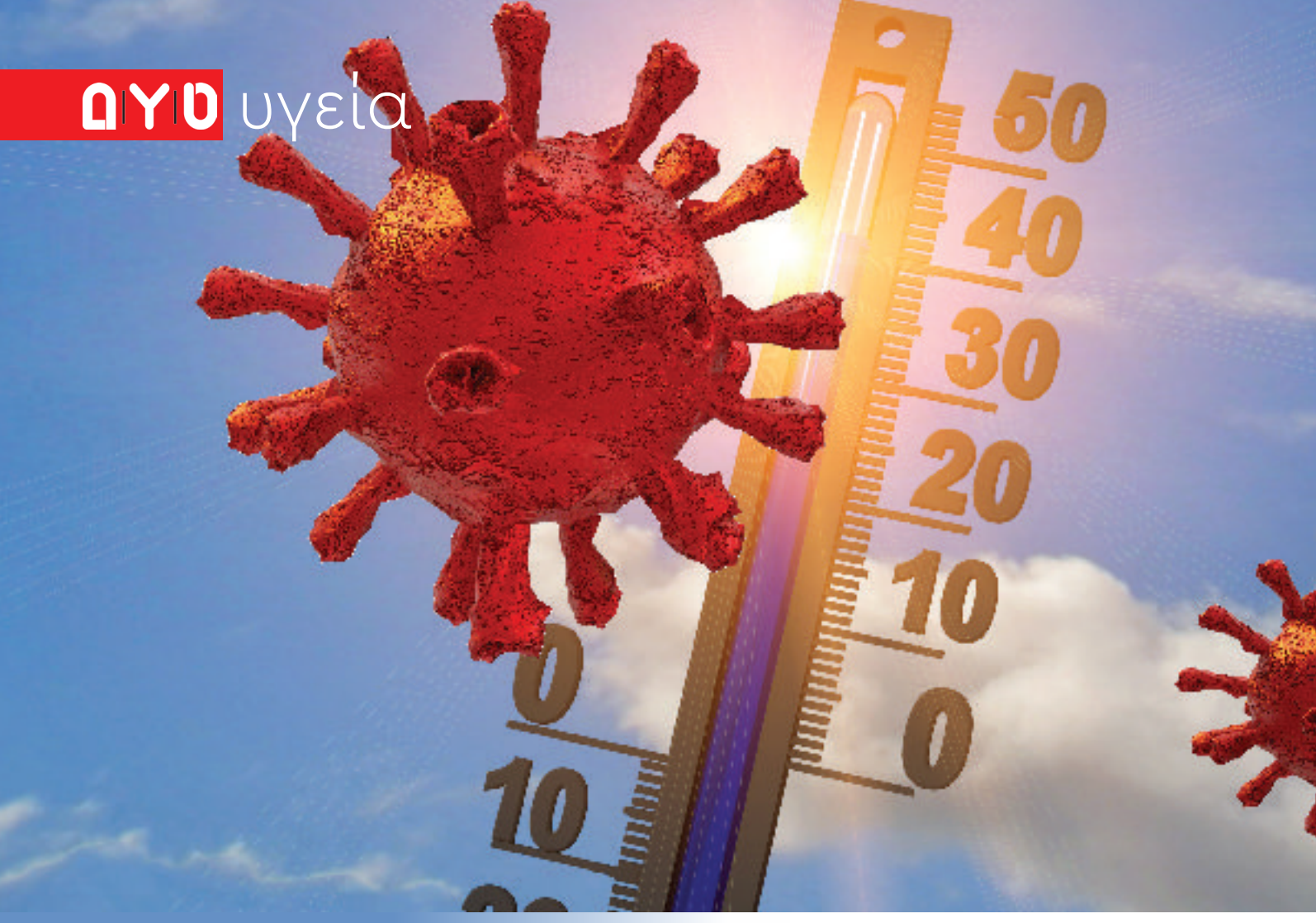
Διαπιστώσαμε ότι οι άνδρες που μπορούσαν να κάνουν 40 ή περισσότερα, συνεχόμενα push-ups είχαν πάνω από 90% χαμηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων στο follow-up, σε σχέση με τους άνδρες που μπορούσαν να κάνουν 10 ή λιγότερα.

Πιστεύουμε λοιπόν, ότι σε πολλές περιπτώσεις, τα push-ups είναι ένας πολύ φθηνός τρόπος screening που δίνει χρήσιμα στοιχεία για την καρδιαγγειακή υγεία των ανδρών.

Τα τελευταία χρόνια, ολοένα και περισσότερες μελέτες τονίζουν τη σημασία του καλού ύπνου. Τι μπορεί να προκαλέσει η στέρηση ύπνου στο σώμα μας;

Η πλήρης στέρηση του ύπνου οδηγεί σε θάνατο, επειδή ο ύπνος είναι μια απαραίτητη φυσιολογική λειτουργία.

Η σχετική στέρηση ύπνου, δηλαδή ο «σύντομος ύπνος», μπορεί να προκαλέσει προβλήματα ανάλογα με αυτά της κακής διατροφής και της σωματικής αδράνειας. Αυξάνει δηλαδή τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων παθήσεων, όπως της καρδιαγγειακής νόσου, του διαβήτη και του μεταβολικού συνδρόμου μέσω διαφόρων μηχανισμών.



COVID-19

Η αύξηση της θερμοκρασίας μειώνει τη θνησιμότητα;

STEFANOS N. KALES (ΣΤΕΦΑΝΟΣ Ν. ΚΑΛΗΣ),
MD, MPH, FACP, FACOEM, Professor of Medicine, Harvard Medical School, Professor & Director, Occupational Medicine Residency, Harvard TH Chan School of Public Health, Division Chief OEM, Cambridge Health Alliance

ΒΑΣΙΛΗΣ ΕΥΘΥΜΙΟΥ
Ιατρική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστήμιου Αθηνών

Από τη διερεύνηση της πορείας της πανδημίας του COVID-19 στις ΗΠΑ προέκυψαν σημαντικές πληροφορίες που μπορούν να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε καλύτερα τον ιό και να σχεδιάσουμε μοντέλα αντιμετώπισής του.

Κατ' αρχάς, στις ΗΠΑ η πλειοψηφία των θανάτων εντοπίζεται στις βορειοανατολικές Πολιτείες (Νέα Υόρκη, Μασαχουσέτη κ.λπ.) και κυρίως στα μεγάλα αστικά κέντρα, στις περιοχές όπου ζουν πολλοί Αφρο-αμερικανοί, ισπανόφωνοι και φτωχές οικογένειες σε συνοικίες με μεγάλη πληθυσμιακή πυκνότητα. Επίσης, σε αυτές τις περιοχές μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού ανήκει στην τρίτη ηλικία και

Πίνακας 1. Σύγκριση της εμπειρίας της πανδημίας σε Ελλάδα και ΗΠΑ (συμπεριλαμβανομένων διαφόρων πολιτειών)

Χώρα ή Πολιτεία	Θάνατοι από COVID / 100.000 πληθυσμού	Θάνατοι από COVID	Πληθυσμός (σε εκατομμύρια)
ΗΠΑ	38	125,961	331
Νέα Υόρκη	156	31,105	20
Νιου Τζέρσεϋ	166	14,948	9
Μασαχουσέτη	116	8040	7
Κονέκτικατ	123	4311	3.5
Φλόριντα	15	3,389	22
Καλιφόρνια	15	5,902	40
Τέξας	8.3	2,398	29
Ελλάδα	1.9	191	10

**Στοιχεία έως τις 28 Ιουνίου 2020*

Πίνακας 2. Πολυπαραμετρικό διωνυμικό μοντέλο θνησιμότητας 30 ημέρες μετά τον πρώτο καταγεγραμμένο θάνατο από COVID-19

	MRR (95% CI)	p
Μέση θερμοκρασία 25 ημέρες πριν από τον πρώτο θάνατο (σε βαθμούς Κελσίου)	0.94 (0.90–0.99)	0.016
Ημέρες κοινωνικής αποστασιοποίησης πριν από τον 10 θάνατο (σε ημέρες)	0.97 (0.95–0.99)	0.044
Πυκνότητα πόλης (σε εκατοντάδες άτομα ανά τ.χμ)	1.02 (1.01–1.03)	0.001
Άτομα άνω των 75 ετών (%)	1.21 (1.03–1.41)	0.020

ταυτόχρονα δεν υπάρχει ικανοποιητική προστασία των γηροκομείων από την πανδημία. Τέλος, ο καιρός στην αρχή της πανδημίας σε αυτές τις περιοχές ήταν κρύος, με θερμοκρασίες που κυμαίνονταν από 3–10 βαθμούς Κελσίου. Αντιθέτως, σε άλλες Πολιτείες με μεγάλες πόλεις, αλλά μικρότερη πληθυσμιακή πυκνότητα (π.χ. Καλιφόρνια, Τέξας και Φλόριντα) και με πιο ζεστά κλίματα η θνησιμότητα είναι αισθητά μειωμένη (13/100,000 έναντι 148/100,000 κατοίκους) (Πίνακας 1).

Συνεπώς, ένα μεγάλο ερώτημα που προκύπτει είναι αν το κλίμα μπορεί να επηρεάσει την εξάπλωση του SARS-CoV-2 (ο ιός που προκαλεί τη νόσο COVID-19). Είναι ευρέως γνωστό ότι πολλοί ιοί, με χαρακτηριστικό παράδειγμα τον ιό της γρίπης, εμφανίζουν εξάρσεις κατά τη χειμερινή περίοδο. Πειραματικά μοντέλα έχουν δείξει ότι ο SARS-CoV-2 είναι πιο σταθερός σε χαμηλές θερμοκρασίες, ενώ αποσυντίθεται πιο γρήγορα σε υψηλές θερμοκρασίες και σε έκθεση σε υπεριώδεις ακτινοβολίες.

Σε συνεργασία με μια διεθνή ομάδα, πραγματοποιήσαμε μια επιδημιολογική μελέτη σχετικά με τη θνησιμότητα του COVID-19 στις 85 χώρες μέλη του ΟΟΣΑ και σε όλες τις Πολιτείες των ΗΠΑ, ελέγχοντας για παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την πανδημία. Για κάθε περιοχή, ερευνήσαμε τη συσχέτιση μεταξύ της μέσης θερμοκρασίας για 25 μέρες πριν από τον πρώτο τοπικό θάνατο με τη θνησιμότητα από COVID-19 στις επόμενες 30 ημέρες μετά τον πρώτο θάνατο. Το κύριο εύρημα ήταν ότι για κάθε αύξηση της θερμοκρασίας κατά έναν βαθμό Κεσλσίου, στην περίοδο της αρχικής διασποράς, υπήρξε 6% μείωση της θνησιμότητας μέσα στις επόμενες 30 ημέρες.

Επίσης, η πληθυσμιακή πυκνότητα συσχετίζεται σημαντικά με τη θνησιμότητα. Παράλληλα, τα δεδομένα έδειξαν πως η λήψη αυστηρών προστατευτικών κοινωνικών μέτρων είναι πολύ αποτελεσματική στον περιορισμό της πανδημίας (Πίνακας 2). Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί και η χώρα μας, η οποία έλαβε άμεσα και δραστικά μέτρα, καταφέρνοντας να περιορίσει σε τεράστιο βαθμό την εξάπλωση της νόσου και να γίνει πρότυπο αντιμετώπισης της πανδημίας σε παγκόσμιο επίπεδο (Πίνακας 1).

Φαίνεται λοιπόν ότι η αύξηση της θερμοκρασίας μπορεί να βοηθήσει στην ελάττωση της μετάδοσης του SARS-CoV-2. Αυτό δεν σημαίνει βέβαια ότι μέσα στο καλοκαίρι θα εξαλειφθούν εντελώς τα κρούσματα, ούτε ότι πρέπει να επαναπαυθούμε. Ο ιός κυκλοφορεί ακόμα και στις περιοχές που αντιμετώπισαν επιτυχώς το «πρώτο κύμα» και πρέπει να συνεχίσουμε να τηρούμε τα προτεινόμενα προληπτικά μέτρα, ειδικά σε εσωτερικούς χώρους. Η αποφυγή των συναθροίσεων και η σωστή χρήση

Ο ιός κυκλοφορεί ακόμα και στις περιοχές που αντιμετώπισαν επιτυχώς το «πρώτο κύμα» και πρέπει να συνεχίσουμε να τηρούμε τα προτεινόμενα προληπτικά μέτρα ειδικά σε εσωτερικούς χώρους. Η αποφυγή των συναθροίσεων και η σωστή χρήση μάσκας, ιδίως σε πλήθος και κλειστούς χώρους, αποτελούν τα καλύτερά μας όπλα για τον περιορισμό του ιού.

μάσκας, ιδίως σε πλήθος και κλειστούς χώρους, αποτελούν τα καλύτερά μας όπλα για τον περιορισμό του ιού.

Ενώ τα δεδομένα δείχνουν πως πρέπει να επανέλθει η οικονομική δραστηριότητα και να ανοίξουν τα σχολεία/πανεπιστήμια, χρειάζεται να δώσουμε ιδιαίτερη έμφαση στο γεγονός ότι ο κορωνοϊός προσβάλλει κυρίως τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, δηλαδή τους ηλικιωμένους και τους συνανθρώπους των χαμηλών κοινωνικο-οικονομικών στρωμάτων. Μάλιστα στην Αμερική, το 50% των συνολικών θανάτων από κορωνοϊό έχει συμβεί σε «Long Term Care Facilities» (οίκους ευγηρίας). Συνεπώς, είναι χρέος μας να προστατέψουμε τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες.

Όσον αφορά την εύρεση αποτελεσματικής θεραπείας και πρόληψης, τα νέα είναι ελπιδοφόρα: Δεδομένης της τεράστιας κινητοποίησης της παγκόσμιας ακαδημαϊκής και ερευνητικής κοινότητας αναμένεται σύντομα να βρεθούν φάρμακα και θεραπείες που να μειώνουν τη θνησιμότητα της νόσου. Ήδη, έχουμε μάθει πάρα πολλά σε σύντομο χρονικό διάστημα για τη σωστή αντιμετώπιση του COVID-19, όπως είναι η αποφυγή της διασωλήνωσης με χρήση CPAP ή εναλλακτικά η τοποθέτηση του ασθενούς σε μπρούμυτη θέση, καθώς και η έγκριση χορήγησης ρεμδεσιβίρης, ανθρώπινων αντισωμάτων και δεξαμεθαζόνης σε βαριά ασθενείς. Μια άλλη πολλά υποσχόμενη θεραπεία είναι η ανάπτυξη κατασκευασμένου «cocktail» αντισωμάτων ποντικών που θα μπορούν να χορηγηθούν για την αντιμετώπιση αλλά και πρόληψη της νόσου – η σχετική προσπάθεια βρίσκεται σε εξέλιξη από την ομάδα του Δρος George Yancopoulos, co-Founder της Regeneron.

Η μεγαλύτερη πρόκληση από όλες βέβαια είναι η εύρεση εμβολίου, και πάρα πολλές ερευνητικές ομάδες ανά τον κόσμο, μεταξύ των οποίων και η ομάδα του Δρος Άλμπερτ Μπουρλά, CEO της Pfizer, έχουν αναλάβει αυτό το έργο. Οι εκτιμήσεις μάλιστα προβλέπουν πως αυτό θα κατασκευαστεί ίσως και μέσα στο 2020 ή στις αρχές του 2021.

Η προσπάθεια που γίνεται από την επιστημονική κοινότητα είναι αξιοθαύμαστη. Ειδικά εμείς σαν Έλληνες πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα περήφανοι με την άριστη ελληνική διαχείριση της πανδημίας και πάρα πολλοί συμπατριώτες μας τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό έχουν βοηθήσει σημαντικά σε αυτή την προσπάθεια.

* *Το άρθρο συνοψίζει την ομιλία του Prof. Κάλη (Kales) στο πλαίσιο του Global Hellenic Medical Teleconference: "How will the COVID-19 pandemic end? & New COVID-19 Vaccines/Medications", που διοργανώθηκε από τον Γενικό Γραμματέα Απόδημου Ελληνισμού, την Ομοσπονδία Ελληνικών Ιατρικών Συλλόγων Βορείου Αμερικής και την Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Νέας Υόρκης.*

ΔΥΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΥΓΕΙΑ

ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΕΙΣ

Η καλοκαιρινή ταλαιπωρία

Πώς θα τις αποφύγουμε;

Το καλοκαίρι είναι γεμάτο ευχάριστες στιγμές, όπως κολύμπι, ηλιοθεραπεία, χαλάρωση και υπέροχες βραδιές. Δυστυχώς, όμως, το καλοκαίρι μπορεί να κρύβει δυσάρεστες εκπλήξεις. Μια από τις ταλαιπωρίες του καλοκαιριού είναι οι συχνές ουρολοιμώξεις και αυτό μας δείχνει ότι είναι η πιο επικίνδυνη εποχή για αυτή την ασθένεια.

ΚΥΡΙΑΚΗ Σ. ΑΡΓΥΡΟΥ
Χειρουργός, Μαιευτήρας-Γυναικολόγος, Επιμελήτρια-Επιστημονική Συνεργάτις Γυναικολογικών Υπερήχων ΜΗΤΕΡΑ

Τι είναι ουρολοίμωξη;

Η ουρολοίμωξη είναι λοίμωξη (μόλυνση) του ουροποιητικού συστήματος από μικροοργανισμούς, όπως τα βακτήρια, οι ιοί και οι μύκητες, που εισέρχονται από την ουρήθρα στο ουροποιητικό σύστημα και απομακρύνονται με την ούρηση, πριν εγκατασταθούν και προκαλέσουν συμπτώματα.

Τα βακτήρια που ζουν στο έντερο είναι αυτά προκαλούν ουρολοιμώξεις, όπως π.χ. το βακτήριο E. Coli, που αποτελεί την πιο συχνή αιτία ουρολοίμωξης. Ανάλογα με τη θέση της λοίμωξης στο ουροποιητικό σύστημα, διακρίνουμε την ουρηθρίτιδα (στην ουρήθρα), την κυστίτιδα (στην ουροδόχο κύστη) και την πυελονεφρίτιδα όταν τα βακτήρια «περάσουν» προς τα πάνω και φτάσουν να μολύνουν τα νεφρά.

Η ουρολοίμωξη είναι η δεύτερη πιο συχνή αιτία λοιμώξεων στον άνθρωπο και είναι συχνότερη στις γυναίκες, λόγω της ανατομίας της γυναικείας γεννητικής οδού.

Γιατί οι ουρολοιμώξεις είναι πιο συχνές το καλοκαίρι;

Ειδικά το καλοκαίρι υπάρχει συνδυασμός παραγόντων που ευνοούν τις ουρολοιμώξεις: η υγρασία και οι αυξημένες θερμοκρασίες ευνοούν τον πολλαπλασιασμό μυκήτων και βακτηρίων, αποδυναμώνοντας τους φυσικούς μηχανισμούς άμυνας του οργανισμού.

Η επαφή με μικρόβια στην παραλία γίνεται μέσω της άμμου (αποτελεί ιδανικό μέρος για μεταφορά μικροβίων) και της θάλασσας.

Οι πισίνες επιτρέπουν την ανάπτυξη βακτηρίων και αυτό οφείλεται στο ότι

Cranfix®

Cranberry (36 mg PAC)

με **εκχύλισμα cranberry Β. Αμερικής πλούσιο** σε **PACs** (προανθοκυανιδίνες)

- ✓ Προανθοκυανιδίνες κράνας
- ✓ Βιταμίνη C
- ✓ Ψευδάργυρος
- ✓ Σελήνιο

ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΖΑΧΑΡΗ & ΑΛΑΤΙ

60 μαλακές κάψουλες

Εγγυημένη & υψηλή απόδοση ανά κάψουλα σε **προανθοκυανιδίνες (PACs)**

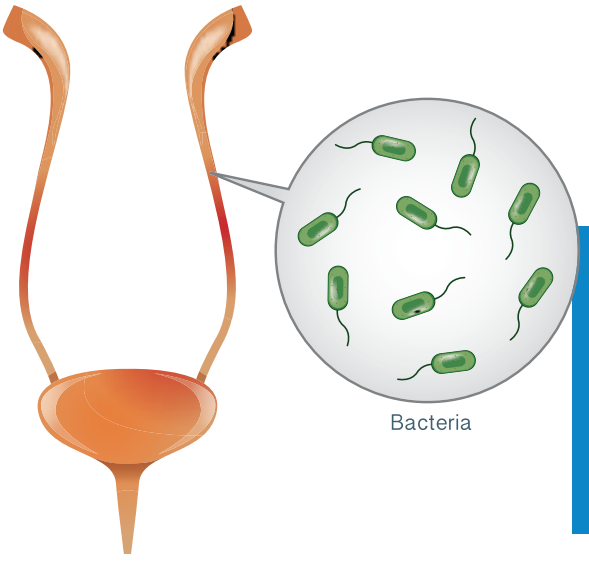
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης • Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας • Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, θεραπεία ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας • Να φυλάσσεται μακριά από το παιδί • Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 91107/21-12-2012 (ο αριθμός γνωστοποίησης που ΕΟΦ δίνει για διαφημιστικές καμπάνιες από τον ΕΟΦ)

UNI-PHARMA

Pharmaceutical Laboratories S.A.

www.uni-pharma.gr



Η ουρολοίμωξη είναι η δεύτερη πιο συχνή αιτία λοιμώξεων στον άνθρωπο και είναι συχνότερη στις γυναίκες, λόγω της ανατομίας της γυναικείας γεννητικής οδού.

πολλοί δεν κάνουν ντους πριν μπουν, μεταφέροντας έτσι μικρόβια στο νερό, στα χαμηλά επίπεδα χλωρίου και γενικά στη μη σωστή συντήρηση του νερού της πισίνας. Επίσης, το βρεγμένο μαγιό μπορεί να μεταφέρει μικρόβια και δεν πρέπει να αμελούμε να το αλλάξουμε. Επιπλέον, οι λοιμώξεις το καλοκαίρι ευνοούνται λόγω των περισσότερων ταξιδιών που γίνονται, εξαιτίας της αναγκαστικής χρήσης κοινόχρηστης τουαλέτας ή ακόμη και από το «κράτημα» της ούρησης για πολλή ώρα.

Τα συμπτώματα της ουρολοίμωξης.

Τα συνηθέστερα συμπτώματα είναι ο πόνος ή το έντονο τσούξιμο κατά την ούρηση, η συχνοουρία, που συνοδεύεται όμως από μικρή ποσότητα ούρων, ο πόνος στην πλάτη ή κοντά στα πλευρά και χαμηλά στην κοιλιά, ούρα θολά ή δύσοσμα και σε χειρότερες περιπτώσεις αιματουρία και, τέλος, ο πυρετός (λοίμωξη ανώτερου ουροποιητικού).

Σε περίπτωση ουρολοίμωξης πρέπει να γίνει καλλιέργεια ούρων και αντιβιόγραμμα, ώστε να δοθεί η σωστή αντιβίωση και θεραπεία. Επίσης, πρέπει να αναφέρουμε ότι υπάρχουν και φυσικοί τρόποι που συμβάλλουν στη θεραπεία της ουρολοίμωξης. Ο φυσικός χυμός μούρων, ο οποίος βοηθάει στην εξόντωση των βακτηρίων, και τα προβιοτικά προϊόντα, τα οποία σταματούν την ανάπτυξή τους.

Ποια είναι τα μέτρα πρόληψης της ουρολοίμωξης;

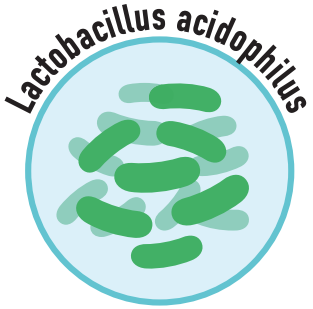
Το καλοκαίρι, ο οργανισμός μας αφυδατώνεται εύκολα λόγω των υψηλών θερμοκρασιών. Με την επαρκή ενυδάτωση του οργανισμού, επομένως, αποφεύγεται η αφυδάτωση και εξασφαλίζεται η συχνή ούρηση, άρα και η απελευθέρωση των βακτηρίων από την ουροδόχο κύστη, αποτρέποντας τη μόλυνση.

- Αποφύγετε την πολυσύχναστη και βρόμικη παραλία και πισίνα.
- Αποφύγετε την τοποθέτηση της πετσέτας απευθείας στην άμμο.
- Αλλάξτε το βρεγμένο μαγιό αμέσως μετά το κολύμπι. Το βρεγμένο μαγιό βοηθάει στην αυξημένη βακτηριακή ανάπτυξη και στον ερεθισμό της ευαίσθητης περιοχής.
- Αλλάζετε συχνά τα εσώρουχά σας. Προτιμάτε τα βαμβακερά εσώρουχα που επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει.
- Φροντίστε την υγιεινή της ευαίσθητης περιοχής. Απαιτείται προσεκτικός καθαρισμός κατά την ούρηση, σκούπισμα με κατεύθυνση από μπροστά προς τα πίσω για να μη μεταφέρετε μικρόβια στο ουροποιητικό σύστημα από το έντερο. Επιπλέον, συχνές αλλαγές (κάθε 2–3 ώρες) της σερβιέτας και του ταμπόν στη διάρκεια της περιόδου.
- Αποφύγετε τα αρωματισμένα προϊόντα καθαρισμού.
- Μην αναστέλλετε το άδειασμα της κύστης. Η ούρηση με την πρώτη επιθυμία αποτρέπει τη συγκέντρωση και αύξηση των επιβλαβών βακτηριδίων στα ούρα, με αποτέλεσμα την αποτροπή της μόλυνσης.
- Χρησιμοποιείτε προφυλακτικό στην ερωτική επαφή και μην αμελείτε να ουρήσετε αμέσως μετά τη σεξουαλική επαφή.
- Προσοχή στις κοινόχρηστες τουαλέτες.
- Καταναλώστε cranberries. Το cranberry έχει αντιοξειδωτικές, αντισηπτικές ιδιότητες. Βοηθά στη μείωση της εξάπλωσης των βακτηρίων και αποτρέπει την προσκόλληση του E. Coli στα κύτταρα που επενδύουν το τοίχωμα της ουροδόχου κύστης και είναι εξαιρετικά διουρητικό. Επομένως, συστήνεται η κατανάλωσή του, παράλληλα με τη συχνή ούρηση.

Ακολουθώντας τις παραπάνω συμβουλές, θα μειώσετε τον κίνδυνο για λοίμωξη του ουροποιητικού συστήματος, που μπορεί να είναι επώδυνη, ενοχλητική και δυσάρεστη. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσετε κάποιο σύμπτωμα, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας για να σας δώσει την απαιτούμενη θεραπεία.

DEMOcran

Συμπλήρωμα διατροφής με εκχύλισμα
Cranberry & προβιοτικά



Προειδοποιήσεις: Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης δίαιτας. Να μην γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης (1 κάψουλα ημερησίως).
Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ.
Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ 79299/15-9-2017

21ο χλμ. Εθν. Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14568 Κρυονέρι, Αττικής, Ελλάδα, **T:** +30 210 8161802, **F:** +30 210 8161587

DEMO ΑΒΕΕ
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

DEMOCRAN/216/1 07/2020

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

Νέα, επαναστατική θεραπεία

Ο καρκίνος του προστάτη αποτελεί τη συχνότερη μορφή καρκίνου στον ανδρικό πληθυσμό μετά τον καρκίνο πνεύμονα, ενώ διαφαίνεται μια τάση να προσβάλλει και νεότερες ηλικίες στις προηγμένες χώρες. Μέχρι στιγμής, ο εντοπισμένος καρκίνος προστάτη σε ασθενείς μέχρι 75 ετών αντιμετωπίζεται πρώτιστα με τη ριζική αφαίρεση του οργάνου (ιδανικά ρομποτική ριζική προστατεκτομή).

ΔΡ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ν. ΚΥΡΙΑΚΟΥ
Διευθυντής Κέντρου Ελάχιστα Επεμβατικής Ουρολογίας (Ρομποτικής/ Λαπαροσκοπικής, Focal One) Ιατρικού Κέντρου Αθηνών
Εκπαιδευτικό μέλος Ρομποτικής και Τηλεχειρουργικής IRACD/ EITS Ιατρικής Σχολής Στρασβούργου

Λόγω της αυξημένης επίπτωσης της νόσου ωστόσο, έγιναν προσπάθειες για άλλες μορφές μη επεμβατικών θεραπειών, με εφάμιλλα ογκολογικά αποτελέσματα χωρίς επιδράσεις στην εγκράτεια των ούρων και τη στυτική ικανότητα, μόνιμο άγχος των ανδρών που υποβάλλονται σε χειρουργική επέμβαση.

Η συσκευή Focal One® HIFU (υψηλής συχνότητας υπέρηχοι) είναι η πρώτη ιατρική ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ συσκευή που έχει σχεδιαστεί ειδικά για την εστιακή θεραπεία του καρκίνου του προστάτη. Συνδυάζοντας όλες τις τελευταίες τεχνολογίες απεικόνισης και θεραπείας, το Focal One εξασφαλίζει την ιδανική εστιακή θεραπεία: ακρίβεια και απεικόνιση της βλάβης με μαγνητική και υπερήχους, μη επεμβατική χειρουργική προσέγγιση, ακριβή και αποτελεσματική θεραπευτική ενέργεια και απεικόνιση επικύρωσης στο τέλος της θεραπείας.

Η Focal One – Ρομποτικά υποβοηθούμενη ογκεκτομή του προστάτη– αντιμετωπίζει τον καρκίνο του προστάτη δημιουργώντας μια ακριβή και μη αναστρέψιμη νέκρωση πήξης του στοχευμένου ιστού, διατηρώντας παράλληλα τον περιβάλλοντα ιστό. Μέσω του ορθού εκπέμπονται υψηλής συχνότητας υπέρηχοι στην εστία του καρκίνου, οι οποίοι ανεβάζουν τη θερμοκρασία στον όγκο στους 85 βαθμούς Κελσίου, νεκρώνοντάς τον. Το Focal One αποτελεί τον βέλτιστο συνδυασμό τεχνολογίας για ιδανική εστιακή αποτελεσματικότητα, με ακριβείς ρομποτικές κινήσεις.

Πλεονεκτήματα

- Ακριβής θεραπεία του διαγνωσμένου όγκου
- Διατήρηση της ποιότητας ζωής του ασθενούς
- Δυνατότητα να εκτελεστεί οποιαδήποτε άλλη θεραπεία αν χρειαστεί.

Το Focal One δεν υποκαθιστά τη ρομποτική χειρουργική, αποτελεί όμως μια ιδανική θεραπεία διάσωσης του μη επιθετικού προστατικού καρκίνου.

Ενδείξεις

Ενδείκνυται ειδικά σε:

- ασθενείς πιο προχωρημένης ηλικίας (>70 ετών). Εδώ η αποτελεσματικότητα του Focal One είναι τέτοια, που οι ασθενείς αυτοί δεν πρόκειται να απειληθούν από τον προστατικό καρκίνο για το υπόλοιπο της ζωής τους
- ασθενείς που δεν μπορούν να υποβληθούν στην πολύωρη και απαιτητική διαδικασία νάρκωσης μιας ρομποτικής επέμβασης. Στο Focal One απαιτείται μικρός χρόνος νάρκωσης σε πιο εύκολη θέση. Μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί με επισκληρίδια ή ραχιαία αναισθησία.
- ασθενείς που έχουν προτιμήσει ακτινοβολία και όχι ριζική προστατεκτομή στο παρελθόν και τώρα παρουσιάζουν υποτροπή του καρκίνου. Αυτή η κατηγορία ασθενών είναι ιδανική για Focal One, διότι η επέμβαση ριζικής πρστατεκτομής σε ακτινοβοληθέντα προστάτη ενέχει υψηλότατο κίνδυνο επιπλοκών.

Ας σημειωθεί πως το Focal One απαιτεί μία και μόνο συνεδρία και ο ασθενής εξέρχεται του νοσοκομείου την επόμενη μέρα. Άλλο πλεονέκτημα της μεθόδου είναι ότι μπορεί να πραγματοποιηθεί στον ίδιο ασθενή ξανά αν τυχόν παρουσιάσει υποτροπή στο μέλλον. Αντίθετα, το χειρουργείο και η ακτινοθεραπεία γίνονται μόνο μια φορά.

Θα πρέπει εδώ να τονίσουμε ότι η ρομποτική ριζική προστατεκτομή δεν μπορεί να υποκατασταθεί από καμία άλλη θεραπεία. Για τις κατηγορίες όμως των πιο πάνω ασθενών (πιο μεγάλοι ηλικιακά ασθενείς, δυσκολίες νάρκωσης, προηγηθείσα ακτινοθεραπεία), το Focal One αποτελεί την ιδανική λύση χωρίς νοσηρότητα κι επιπλοκές.

Ήδη «τρέχουν» κλινικές μελέτες που μπορεί να αποδείξουν πως η εστιακή θεραπεία του καρκίνου προστάτη θα μπορούσε να αποτελέσει στο μέλλον την πρώτιστη και ιδανική θεραπεία εκλογής.

Στη χώρα μας, με τη συγκεκριμένη μέθοδο έχει ήδη θεραπευθεί μεγάλη σειρά ασθενών με καρκίνο προστάτη, χωρίς επιπλοκές και με εξαιρετικά αποτελέσματα.

ΜΑΓΝΗΣΙΟ

Ο Μεγάλος σύμμαχος του οργανισμού

Το μαγνήσιο είναι το όγδοο πιο άφθονο στοιχείο στο σύμπαν, το έβδομο πιο κοινό στοιχείο στο φλοιό της γης, κι όμως δυσκολευόμαστε να πάρουμε από τη διατροφή μας στις ποσότητες που το χρειαζόμαστε. Σχεδόν το 50% του δυτικού κόσμου δεν λαμβάνει τη συνιστώμενη ημερήσια δόση σε μαγνήσιο, κάτι που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την υγεία, αφού το μαγνήσιο είναι το τέταρτο πιο συχνό ιχνοστοιχείο στον ανθρώπινο οργανισμό.

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΠΑΝΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ
Παθολόγος επιμελητής α'
Γενικό νοσοκομείο Άργους
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Αθηνών

Το μαγνήσιο συμμετέχει σε περισσότερες από 300 ενζυμικές αντιδράσεις και λειτουργίες, όπως η πρωτεϊνοσύνθεση, η παραγωγή και αποθήκευση ενέργειας στα κύτταρα, η αναπαραγωγή των κυττάρων, ο μεταβολισμός των οστών, η μετάδοση νευρικών ώσεων, η καρδιακή διεγερσιμότητα, η μυϊκή συστολή και η αρτηριακή πίεση.

Το μαγνήσιο δεν παράγεται από τον οργανισμό. Προσλαμβάνεται από τις τροφές. Βρίσκεται κυρίως στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, στα όσπρια, στους ξηρούς καρπούς, στους σπόρους, στα δημητριακά ολικής αλέσεως, στα φρούτα και τα γαλακτοκομικά. Εντούτοις, η επεξεργασία των τροφίμων μπορεί να μειώσει μέχρι και 85% την περιεκτικότητά τους σε μαγνήσιο. Το αλκοόλ, ο καφές, η ζάχαρη και το πλήθος πρωτεϊνών στη διατροφή ευθύνονται επίσης για τα μειωμένα επίπεδα μαγνησίου στο σώμα.

Τα χαμηλά επίπεδα μαγνησίου στον

Μαγνήσιο, το Μέταλλο της Ζωής!
MAGNEVIT sport
MAGNEVIT Anti Leg Cramps
By IMMUVIT
Από την πρώτη κιόλας χρήση συμβάλλει:
στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης
στην αντιμετώπιση των μυϊκών κραμπών
MAGNEVIT® sport
MAGNEVIT® Anti Leg Cramps
Βελτιώστε την απόδοσή σας
Αντιμετωπίστε τις κράμπες
www.leriva.com • www.magnevit.gr
Leriva Pharma
SCIENCE YOU CAN TRUST

οργανισμό προκύπτουν εξαιτίας της χαμηλής πρόσληψής του από τη διατροφή ή λόγω αυξημένων αναγκών σε καταστάσεις όπως η εγκυμοσύνη ή η έντονη σωματική δραστηριότητα. Επιπλέον, χαμηλά επίπεδα μαγνησίου παρατηρούνται λόγω χαμηλής απορρόφησής του παρουσία γαστρεντερολογικών νοσημάτων, λόγω χρόνιας χρήσης φαρμάκων (πλατίνα, διουρητικά κ.ά.), λόγω της προχωρημένης ηλικίας ή λόγω διαβήτη.

Η ανεπάρκεια μαγνησίου επηρεάζει τον οργανισμό συνολικά.

Η επεξεργασία των τροφίμων μπορεί να μειώσει μέχρι και 85% την περιεκτικότητά τους σε μαγνήσιο. Το αλκοόλ, ο καφές, η ζάχαρη και το πλήθος πρωτεϊνών στη διατροφή ευθύνονται επίσης για τα μειωμένα επίπεδα μαγνησίου στο σώμα.

Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη (ΣΗΠ) Μαγνησίου

Ηλικία	Άνδρας	Γυναίκα
≤6 μηνών	30 mg	30 mg
7-12 μηνών	75 mg	75 mg
1-3 ετών	80 mg	80 mg
4-8 ετών	130 mg	130 mg
9-13 ετών	240 mg	240 mg
14-18 ετών	410 mg	360 mg
19-30 ετών	400 mg	310 mg
31-50 ετών	420 mg	320 mg
51+ ετών	420 mg	320 mg

Μυϊκός πόνος, κράμπες

Το μαγνήσιο ανταγωνίζεται το ασβέστιο στα κύτταρα. Η ανεπάρκεια μαγνησίου συσσωρεύει ασβέστιο στους μυς και τα νευρικά κύτταρα, προκαλώντας υπερδιέγερσή τους. Συχνό φαινόμενο είναι η εμφάνιση μυϊκών κραμπών από άσκηση, λόγω των υψηλών επιπέδων ασβεστίου που δεν επιτρέπουν στους μυς να χαλαρώσουν. Η πρόσληψη μαγνησίου αποκαθιστά την ισορροπία ασβεστίου και αποτρέπει τις κράμπες.

Αθλητική αντοχή

Η ανεπάρκεια μαγνησίου μπορεί να μειώσει την αντοχή κατά την άσκηση. Οι μύες έχουν αυξημένες ανάγκες σε ενέργεια στη διάρκεια της έντονης δραστηριότητας. Το μαγνήσιο βοηθά στην αναπλήρωση της ενέργειας και στην επιθυμητή χαλάρωση των μυών.

Παλινδρόμηση οξέων από το στομάχι και καούρα

Όπως και οι άλλοι μύες, ο σφιγκτήρας που διαχωρίζει το στομάχι από τον οισοφάγο χρειάζεται μαγνήσιο για να λειτουργήσει σωστά. Χωρίς αρκετό μαγνήσιο, μπορεί να προκληθεί σπασμός, επιτρέποντας στα οξέα του στομάχου να παλινδρομήσουν και να ερεθίσουν την ευαίσθητη επένδυση του οισοφάγου, κάτι που γίνεται αισθητό σαν καούρα.

Πήξη του αίματος (θρόμβωση, καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο)

Το μαγνήσιο ρυθμίζει την ενεργοποίηση των αιμοπεταλίων. Η έλλειψη μαγνησίου εντείνει τον κίνδυνο αυξημένης αιμοπεταλιακής ενεργοποίησης που μπορεί να οδηγήσει στον σχηματισμό θρόμβων. Οι θρόμβοι ενδέχεται να εμποδίσουν τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο ή στην καρδιά, αυξάνοντας τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Στηθάγχη, υψηλή αρτηριακή πίεση & άλλες καρδιαγγειακές παθήσεις

Εκτός από τον αντιθρομβωτικό του ρόλο, το μαγνήσιο δρα επίσης ως φυσικό αγγειοδιασταλτικό. Ως ανταγωνιστής του ασβεστίου, επιτρέπει στο μυ της καρδιάς και στα λεία μυϊκά κύτταρα των αρτηριών να χαλαρώνουν, μειώνοντας την αρτηριακή πίεση.

Αρρυθμία

Το μαγνήσιο ρυθμίζει τις συγκεντρώσεις καλίου και ασβεστίου στην καρδιά, που συντονίζουν το ρυθμό των ηλεκτρικών σημάτων και τη μυϊκή συστολή. Το μαγνήσιο χορηγείται ενδοφλεβίως για τη μείωση του κινδύνου κολπικής μαρμαρυγής.

Ρύθμιση σακχάρου στο αίμα

Το μαγνήσιο μειώνει την αντίσταση στην ινσουλίνη, επιτρέποντας στο σώμα να χρησιμοποιεί και να αποθηκεύει τη γλυκόζη καλύτερα. Η ανεπάρκεια μαγνησίου μπορεί να προκαλέσει αργή απόκριση της ινσουλίνης, οδηγώντας σε διαβήτη τύπου 2. Χαμηλά επίπεδα μαγνησίου σε άτομα με διαβήτη τύπου 1 έχουν συνδεθεί με μεγαλύτερο κίνδυνο για αμφιβληστροειδοπάθεια και νευροπάθεια.

Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, δυσμηνόρροια

Το μαγνήσιο βοηθά στην παραγωγή προγεστερόνης και οιστρογόνων. Η ανεπάρκειά του προκαλεί συμπτώματα προεμμηνορροϊκού συνδρόμου, όπως αϋπνία, ευερεθιστότητα και φούσκωμα, κράμπες κατά την έμμηνο ρύση και δυσμηνόρροια.

Υγεία των οστών

Η επαρκής πρόσληψη μαγνησίου συνδέεται με υψηλότερη οστική πυκνότητα και χαμηλότερο κίνδυνο οστεοπόρωσης σε γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση.

Άγχος και κρίσεις πανικού

Το μαγνήσιο βοηθά στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος. Εξυπηρετεί επίσης λειτουργίες του θυρεοειδούς αδένα και των επινεφριδίων. Χωρίς αυτές τις ενέργειες, η ηρεμία του εγκεφάλου εμποδίζεται και έτσι δημιουργείται άγχος ή κρίσεις πανικού.

Η ανεπάρκεια μαγνησίου αντιμετωπίζεται με τη χορήγηση συμπληρωμάτων διατροφής μαγνησίου. Τα σκευάσματα μαγνησίου είναι καλά ανεκτά, επειδή η χημική τους σύνθεση όμως ποικίλλει, χρειάζεται προσοχή στην επιλογή, ώστε να επιτυγχάνεται η μέγιστη απορρόφηση χωρίς διαταραχές από το πεπτικό, όπως η γαστρική δυσφορία και η διάρροια.

ΔΕΠΥ

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Αφορά 1 στα 10 παιδιά σχολικής ηλικίας

ΠΑΥΛΙΔΗΣ Θ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Fellow της Διεθνούς Ακαδημίας Ερευνών Μαθησιακών Δυσκολιών
Καθηγητής επί 44 έτη σε γνωστές σχολές Ψυχολογίας, Ιατρικής και Εκπαίδευσης στην Αγγλία, Ελλάδα και ΗΠΑ
Διεθνώς καταξιωμένη Αυθεντία στη Δυσλεξία, στη Διάσπαση Προσοχής (ΔΕΠΥ) και στην Οφθαλμοκίνηση.
Εφευρέτης νέων τεχνολογιών και μεθόδων, Παγκόσμιας αναγνώρισης και ακτινοβολίας.

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) είναι διά βίου διαταραχή αυτοελέγχου, συμπεριφοράς, οργάνωσης και 'κοινωνικοποίησης'. Εμφανίζεται στο 10–11% των παιδιών σχολικής ηλικίας – από αυτά το 70% εξακολουθεί να παρουσιάζει τα συμπτώματα και στην ενήλικη ζωή. Η ΔΕΠΥ φαίνεται να «προτιμά» τα αγόρια, καθώς στα 4 αγόρια που διαγιγνώσκονται με ΔΕΠΥ, διαγιγνώσκεται 1 κορίτσι.

Η ΔΕΠΥ συνυπάρχει στο 80% των περιπτώσεων με άλλες διαταραχές, όπως δυσλεξία, Αντιθετική Προκλητική Διαταραχή (ODD), Αναπτυξιακή Διαταραχή Συντονισμού (DCD), Διαταραχή Συμπεριφοράς (CD), άγχος και κατάθλιψη. Εμφανίζεται νωρίς, πριν τα 7 έτη, έχει μεγάλη διάρκεια (> 6 μήνες), εμφανίζεται σε όλα ή τουλάχιστον σε 2 περιβάλλοντα και επηρεάζει αρνητικά τη λειτουργικότητα του ατόμου.

Αίτια & συμπτώματα

Η ΔΕΠΥ και η Δυσλεξία (πολύ αργή ανάγνωση, ανορθογραφία, υστερούν στα γραπτά) συχνά συνυπάρχουν, έχουν βιο-νευρολογική και κυρίως κληρονομική αιτία, άρα υπάρχουν από τη γέννα. Συνεπώς, με τα κατάλληλα βιολογικά τεστ, όπως το ΤΕΣΤ ΠΑΥΛΙΔΗ, μπορούν να προγνωσθούν – διαγνωσθούν από την προσχολική ηλικία.

Η ΔΕΠΥ αποτελείται από 3 υποκατηγορίες συμπτωμάτων που μπορεί να εμφανίζονται μεμονωμένα, αλλά συνήθως συνυπάρχουν: Διάσπαση Προσοχής, Παρορμητικότητα, Υπερκινητικότητα.

Α. Διάσπαση Προσοχής: Πρόβλημα Αυτοσυγκέντρωσης, αφηρημένος, ονειροπόλος, ανοργάνωτος, ξεχασιάρης, διασπάται εύκολα από εξωτερικούς ερεθισμούς, έχει μειωμένες μαθησιακές και εργασιακές επιδόσεις.

Β. Παρορμητικότητα: Ανυπόμονος, προβλήματα αυτοελέγχου, έντονος ανεξέλεγκτος θυμός και οργή. Διακόπτει τους άλλους. Δεν μπορεί να περιμένει στη σειρά, ΠΡΙΝ σκεφτεί ενεργεί, είναι ριψοκίνδυνος, παραβιάζει τα όρια και τον νόμο, είναι επιρρεπής στις εξαρτήσεις, επηρεάζει αρνητικά τη συμπεριφορά και τις σχέσεις.

Η ανεξέλεγκτη παρορμητικότητα, ιδίως όταν συνυπάρχει με την διαταραχή της συμπεριφοράς, επηρεάζει λίαν αρνητικά την υγεία, την επαγγελματική σταδιοδρομία, τις σχέσεις και την ευτυχία του ατόμου.

Γ. Υπερκινητικότητα: Αεικίνητος, πειραχτήρι, ζιζάνιο, ενοχλητικός, ταραξίας. Εμφανίζεται συχνότερα σε άνδρες.

Ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα είναι και η ελλιπής αντίληψη και διαχείριση του χρόνου, αλλά και η χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, λόγω της λανθασμένης αντιμετώπισής τους στο σπίτι και στο σχολείο, που οφείλεται στην άγνοια.

Λόγω έλλειψης γνώσης, διεθνώς η διάγνωση των βιολογικής αιτιολογίας δυσλεξίας και κυρίως της ΔΕΠΥ, πραγματοποιούνται με υποκειμενικά (=ανακριβή) τεστ, γι' αυτό οι διαγνώσεις συχνά είναι διαφορετικές-αντικρουόμενες. Επίσης τα περισσότερα, το νωρίτερο που μπορούν να πραγματοποιηθούν είναι κατά τη σχολική ηλικία.

Διεθνώς, η διάγνωση της ΔΕΠΥ πραγματοποιείται κυρίως με ερωτηματολόγια που τα συμπληρώνουν εκπαιδευτικοί και γονείς. Δύο είναι τα διαγνωστικά ερωτηματολόγια που χρησιμοποιούνται διεθνώς και αποτελούνται από σχεδόν πανόμοιες ερωτήσεις: 1. της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρίας (DSM) και 2. του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ICD). Τα αποτελέσματα σημαντικής διεθνούς έρευνας έδειξαν ότι οι διαγνώσεις τους για το ίδιο άτομο από τον ίδιο ειδικό συμφωνούν μόνον στο 11% των περιπτώσεων και διαφωνούν στο 89%. Συνεπώς, διεθνώς η διάγνωση της ΔΕΠΥ είναι αναξιόπιστη.

Μόνον αντικειμενικά, βιολογικά τεστ μπορούν να επιτύχουν αξιόπιστη και έγκαιρη διάγνωση ακόμη και από την προσχολική ηλικία (διότι τα παιδιά με ΔΕΠΥ γεννιούνται με ΔΕΠΥ), π.χ. με το μοναδικό διεθνώς βιολογικό τεστ μου (γνωστό ως PAVLIDIS TEST), που βασίζεται στην οφθαλμοκίνηση.

ΤΕΣΤ ΠΑΥΛΙΔΗ

Είναι το μοναδικό διεθνώς βιολογικό Τεστ που με πολύ υψηλή ακρίβεια προγιγνώσκει-διαγιγνώσκει αντικειμενικά τη Δυσλεξία, τη ΔΕΠΥ και μάλιστα από την προσχολική ηλικία και δείχνει αν και σε ποιο βαθμό ο εξεταζόμενος έχει δυσλεξία ή διάσπαση προσοχής. Είναι ασφαλές και το μόνο που κάνει ο εξεταζόμενος είναι να παρακολουθεί σιωπηλά με το βλέμμα του ένα φωτεινό ερεθισμό στην οθόνη του Η/Υ, ενώ ταυτοχρόνως καταγράφεται η οφθαλμοκίνησή του με υψηλή ακρίβεια (1 χιλιοστού του δευτερολέπτου).

Το ΤΕΣΤ ΠΑΥΛΙΔΗ έχει τα εξής σημαντικά πλεονεκτήματα:

- Δεν βασίζεται στην ανάγνωση ή στη γραφή όπως οι άλλες διαγνωστικές μέθοδοι της δυσλεξίας.
- Η έγκαιρη και έγκυρη διάγνωση καθιστούν αποτελεσματικότερη την αντιμετώπιση.
- Προλαμβάνει τις μαθησιακές δυσκολίες και τη ΔΕΠΥ, συνεπώς και τα δευτερογενή ψυχο-κοινωνικά προβλήματα (π.χ. χαμηλή αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, bullying) που δημιουργεί η ταπεινωτική, καθημερινή σχολική-μαθησιακή αποτυχία και η αρνητική-επικριτική συμπεριφορά στο σπίτι και συχνά στο σχολείο, λόγω άγνοιας.

Bullying: Οι μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες- δυσλεξία είναι κυρίως θύματα, ενώ αυτοί με ΔΕΠΥ (ιδίως οι παρορμητικοί-υπερκινητικοί) 2–3 φορές περισσότερο θύτες και ως 10 φορές περισσότερο θύματα bullying. Δηλαδή, και οι δύο ομάδες συμμετέχουν δυσανάλογα πολύ στο bullying.

Η ΔΕΠΥ καθώς και η δυσλεξία, η δυσορθογραφία και η δυσαριθμησία μπορούν να διαγνωσθούν και να αντιμετωπισθούν οποτεδήποτε, αλλά το χθες είναι προτιμότερο του σήμερα και το σήμερα καλύτερο του αύριο.

Η αντιμετώπιση της δυσλεξίας είναι ψυχο-εκπαιδευτική και περιλαμβάνει εξειδικευμένες ασκήσεις, οι οποίες προσαρμόζονται διαρκώς δυναμικά στο μαθησιακό επίπεδο του κάθε μαθητή. Εφαρμόζεται ευχάριστα μέσω Η/Υ-Πολυμέσων και tablets, από εξειδικευμένους ψυχολόγους και ειδικούς παιδαγωγούς.

Αντιθέτως, η Αντιμετώπιση της ΔΕΠΥ περιλαμβάνει και φαρμακευτική αγωγή (στις σοβαρές περιπτώσεις) και ψυχολογική υποστήριξη, που βασίζεται σε Γνωστική-Συμπεριφορική θεραπεία, οφθαλμοκινητικό biofeedback ή τον συνδυασμό τους. Με τη θεραπεία βελτιώνεται τόσο η συμπεριφορά και ο αυτοέλεγχος, όσο και η σχολική επίδοση του παιδιού και ως αποτέλεσμα αναβαθμίζεται η ψυχολογία και η αυτοπεποίθησή του.

Dyslexia Centers

PAVLIDIS METHOD

www.dyslexiacenters.gr

ΠΡΟΓΝΩΣΗ - ΔΙΑΓΝΩΣΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Δυσλεξία
- Διάσπαση Προσοχής (ΔΕΠΥ)
- Μαθησιακές Δυσκολίες
- Αυτισμός & Asperger
- Λογοθεραπεία
- Εργοθεραπεία
- Βιοανάδραση
- Επαγγελματικός Προσανατολισμός
- Σχολική Ετοιμότητα

✓ Βελτιώνουμε τη Σχολική Επίδοση

✓ Αυξάνουμε την Αυτοπεποίθηση

✓ Μας Επισκέπτονται από 44 Χώρες

PAVLIDIS METHOD

Εξατομικευμένη Αντιμετώπιση με Η/Υ, πολυμέσα και tablets.

Αποτέλεσμα 44 ετών Ερευνών του καθηγητη Γεώργιου Θ. Παυλίδη σε πανεπιστήμια της Αγγλίας, ΗΠΑ & Ελλάδας.

PAVLIDIS TEST

Βιολογική Πρόγνωση - Διάγνωση Ακριβής - Αντικειμενική από την Προσχολική ηλικία.

Διεθνείς Αναγνώριση - Πατέντες (ΗΠΑ, Καναδάς, Γαλλία, Αγγλ.α)

Τα ταμεία καλύπτουν την Αντιμετώπιση

☎ **801 11 44 600** (από σταθερό)

www.facebook.com/dyslexiacenters

ΠΟΔΙΑ ΕΤΟΙΜΑ ΓΙΑ ΟΛΑ

Πώς θα αντιμετωπίσουμε βαριά & κουρασμένα πόδια, ευρυαγγείες & φλεβίτιδες

Για τους περισσότερους από εμάς, το καλοκαίρι είναι η αγαπημένη μας εποχή του χρόνου, συνυφασμένη με διακοπές, ταξίδια και βόλτες στη θάλασσα. Δυστυχώς, όμως, για τους ασθενείς που πάσχουν από φλεβική ανεπάρκεια, το καλοκαίρι αναδεικνύεται σε μια «δύσκολη» εποχή.

Βάρος, κάψιμο, πόνος, κράμπες είναι τα βασικά ενοχλήματα που περιγράφουν οι ασθενείς με φλεβική ανεπάρκεια, τα οποία οξύνονται λόγω των υψηλών θερμοκρασιών κατά τη θερινή περίοδο. Παράλληλα, πολλές γυναίκες νιώθουν κάθε καλοκαίρι την αυτοπεποίθησή τους να «δοκιμάζεται», καθώς η εμφάνιση κιρσών και ευρυαγγειών, εκτός από τα σωματικά συμπτώματα, συνοδεύεται από «αλλοιώσεις» σε αισθητικό επίπεδο. Ωστόσο, χάρη στη συνεχή πρόοδο της ιατρικής τεχνολογίας, σήμερα υπάρχουν λύσεις, οι οποίες εφαρμόζονται εύκολα και ανώδυνα, χωρίς την

ΤΣΕΚΟΥΡΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
MD, ECFMG, PHD,
Αγγειοχειρουργός,
Διευθυντής Γ'
Αγγειοχειρουργικής Κλινικής
Metropolitan General

Για να μη σας έχει ο πόνος

daflon® 500mg

σήκω - σήκω
κάτσε - κάτσε

Συσκευασία
60 δισκίων

Για τη φλεβική νόσο κάτω άκρων

Συσκευασία
36 δισκίων

Για την αιμορροϊδική κρίση

daflon.gr

DAFLON 500mg® ΣΥΝΘΕΣΗ: Micronisé, κεκαθαρμένο φλαβονοειδές κλάσμα 500 mg: 450 mg διοσμίνης, 50 mg φλαβονοειδών εκφρασμένων ως εσπεριδίνη. **ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:** Συμπτωματικός δρων ως βοηθητική θεραπεία στην αντιμετώπιση των επιπλοκών της χρόνιας φλεβικής ανεπάρκειας των κάτω άκρων. Συμπτωματική θεραπεία της αιμορροϊδικής κρίσης. **ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΧΟΡΗΓΗΣΗ: Χρόνια φλεβική ανεπάρκεια:** Η συνήθης δοσολογία είναι 2 δισκία την ημέρα, 1 δισκίο το μεσημέρι και 1 δισκίο το βράδυ, κατά τη διάρκεια των γευμάτων. **Αιμορροϊδική κρίση:** 6 δισκία ανά ημέρα για τις πρώτες τέσσερις ημέρες, και στη συνέχεια 4 δισκία ανά ημέρα για τις επόμενες τρεις. **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:** Υπερευαισθησία στη δραστική ουσία ή σε κάποιο από τα έκδοχα. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ:** Η χορήγηση αυτού του προϊόντος για τη συμπτωματική θεραπεία της αιμορροϊδικής κρίσης δεν υποκαθιστά τη θεραπεία άλλων πρωκτολογικών προβλημάτων. Εάν τα συμπτώματα επιμείνουν, είναι απαραίτητο να γίνει πρωκτολογικός έλεγχος και η θεραπεία πρέπει να αναθεωρηθεί. **ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ:** Καμία. **ΚΥΗΣΗ / ΓΑΛΟΥΧΙΑ:** Η αγωγή πρέπει να αποφεύγεται. **ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ:** Συχνές: διάρροια, δυσπεψία, ναυτία, έμετος. Σπάνιες: ζάλη, πονοκέφαλος, αίσθημα κακουχίας, εξάνθημα, κνησμός, κνίδωση. Μη συχνές: κολίτιδα. Μη γνωστές: κοιλιακό άλγος, μεμονωμένο οίδημα προσώπου, χειλέων, βλεφάρων. Κατ' εξαίρεση οίδημα Quincke. **ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:** Κουτί των 36 επικαλυμμένων με λεπτό υμένιο δισκίων, **Ενδεικ. Λ.Τ. 9,01€**, Κουτί των 60 επικαλυμμένων με λεπτό υμένιο δισκίων, **Ενδεικ. Λ.Τ.17,33€**

Βοηθήστε να γίνουν τα φάρμακα πιο ασφαλή και **Αναφέρετε ΟΛΕΣ** τις ανεπιθύμητες ενέργειες για **ΟΛΑ** τα Φάρμακα συμπληρώνοντας την **«ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ»**

* Φαρμακευτικό προϊόν για το οποίο δεν απαιτείται ιατρική συνταγή.
Αρ. Αδ. Κυκλ.: 44577/10/31-05-2011. Ημ. Αναθεώρησης Κειμένου: 11/2016.
Για περισσότερες πληροφορίες, παρακαλείσθε να ανατρέξετε στο Φύλλο Οδηγιών Χρήσης του προϊόντος.

SERVIER

ΣΕΡΒΙΕ ΕΛΛΑΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ Ε.Π.Ε.,
Φραγκοκλησιάς 7, 151 25, Μαρούσι. **www.servier.gr**

PHILICUS

20-DAF-CVD-HD-C2-06I

Τα σκευάσματα με φλαβονοειδή στην ανακούφιση των ασθενών με φλεβική ανεπάρκεια

Υπάρχουν φάρμακα που μπορούν, τουλάχιστον κάποιες φορές, να ανακουφίσουν τα συμπτώματα της φλεβικής ανεπάρκειας. Η δράση τους είναι πολύ περιορισμένη, όταν χρησιμοποιούνται μόνα τους, και γίνεται αρκετά σημαντικότερη, όταν συνδυάζονται με σωστή συμπίεση από μία ειδική ελαστική κάλτσα.

Τα φάρμακα αυτά δρουν στο επίπεδο της μικροκυκλοφορίας, στα πολύ μικρά, δηλαδή, τριχοειδή αγγεία, τα οποία δυσλειτουργούν, λόγω της φλεγμονής που προκαλεί η στάση του αίματος στις παθολογικές φλέβες των κάτω άκρων.

Τα φάρμακα αυτά, σε συνδυασμό με την κατάλληλη συμπίεση, περιορίζουν τη φλεγμονή και μπορούν, έτσι, να ανακουφίσουν από το βάρος, το κάψιμο ή ακόμη και το οίδημα που ταλαιπωρεί τα κάτω άκρα των ασθενών με φλεβική ανεπάρκεια. Η δράση τους έχει παρατηρηθεί κυρίως στα αρχικά στάδια της νόσου και όχι στα πιο προχωρημένα, όπου έχουμε σημαντικές δερματικές αλλοιώσεις όπως υπερχρώσεις ή ανοιχτές πληγές.

Θα λέγαμε, συμπερασματικά, ότι η χρήση των φαρμάκων αυτών είναι υποστηρικτική και όχι θεραπευτική, αφού η οριστική θεραπεία του προβλήματος έρχεται μόνο μέσα από επεμβατικές ιατρικές πράξεις.

ταλαιπωρία των χειρουργείων του παρελθόντος, και εγγυώνται οριστική αντιμετώπιση του προβλήματος.

Ευρυαγγείες: Το σύγχρονο θεραπευτικό «οπλοστάσιο»

Οι λεπτές, αντιαισθητικές φλέβες, που διαγράφονται στα πόδια, σε μικρή ή και μεγαλύτερη έκταση, είναι γνωστές με το όρο «ευρυαγγείες». Αν και πρόκειται για ένα πολυπαραγοντικό πρόβλημα, η εμφάνιση των ευρυαγγειών έχει κατά κύριο λόγο κληρονομική βάση και είναι συνηθέστερη στις γυναίκες, συγκριτικά με τους άνδρες. Αν και δεν αποτελούν κίνδυνο για τη σωματική μας υγεία, οι ευρυαγγείες συνιστούν έναν σημαντικό επιβαρυντικό παράγοντα για την ψυχολογία μας, καθώς δύνανται να προσαρμόσουν τις ενδυματολογικές μας επιλογές (αποφυγή ενδυμάτων που αφήνουν έκθετα τα κάτω άκρα μας), αλλά ακόμη και τις συνήθειές μας κατά τους ζεστούς καλοκαιρινούς μήνες (αποφυγή μπάνιου στη θάλασσα κ.λπ.).

Η θεραπεία των ευρυαγγειών απαιτεί σωστή και λεπτομερή χαρτογράφηση του δικτύου των φλεβών στο οποίο συμμετέχουν, κάτι το οποίο γίνεται με τη βοήθεια ειδικού φωτισμού. Ο φωτισμός αυτός μπορεί να αναδείξει όχι μόνο τις ευρυαγγείες, που φαίνονται έντονα, αλλά και τις λιγότερο ορατές. Οι τελευταίες αποτελούν σημαντικό κρίκο στην αλυσίδα του δικτύου, που αν δεν «σπάσει», το αποτέλεσμα δεν θα είναι το επιθυμητό.

Βασική θεραπεία των ευρυαγγειών αποτελεί η σκληροθεραπεία, η έγχυση, δηλαδή, ειδικού φαρμάκου, με πολύ λεπτές βελόνες, που τις καταστρέφει οριστικά. Ωστόσο, καθοριστικής σημασίας είναι ο σχεδιασμός των συνεδριών, αφού η σειρά αντιμετώπισης των ευρυαγγειών καθορίζει και το τελικό αποτέλεσμα. Το δερματικό λέιζερ και οι ραδιοσυχνότητες έχουν ένδειξη στη θεραπεία μόνο των πολύ μικρών ευρυαγγειών και μόνο όταν κλείσουν οι πιο μεγάλες ευρυαγγείες που τις τροφοδοτούν. Γενικά, καμία συσκευή λέιζερ δεν μπορεί να αντικαταστήσει ένα έμπειρο χέρι που μπορεί να πραγματοποιήσει σκληροθεραπεία ακόμα και σε πολύ μικρές ευρυαγγείες.

Κιρσοί: Όχι αμιγώς αισθητικό πρόβλημα

Οι κιρσοί παρατηρούνται στο 30%, περίπου, του πληθυσμού και μπορούν να κάνουν την εμφάνισή τους σε όλες τις ηλικίες. Οι κιρσοί αποτελούν διογκωμένες φλέβες στο δέρμα, οι οποίες, ανάλογα με την έκτασή τους, μπορούν να παραμορφώσουν από ελάχιστα έως και πάρα πολύ την εικόνα των ποδιών. Ο κυριότερος παράγοντας εμφάνισης των κιρσών είναι τα γονίδιά μας.

Οι κιρσοί, σε αντίθεση με τις ευρυαγγείες, δεν αποτελούν μόνο αισθητικό πρόβλημα. Πολλές φορές μπορεί να είναι αιτία σημαντικών ενοχλημάτων στα πόδια, όπως πόνος, βάρος, κάψιμο, φαγούρα, πρήξιμο, δερματολογικές βλάβες ή και ανοιχτές πληγές.

Τα θεραπευτικά πλεονεκτήματα του ενδοαυλικού λέιζερ

Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης των κιρσών σήμερα είναι το ενδοαυλικό λέιζερ, όταν αυτό, φυσικά, εκτελείται από έμπειρα χέρια. Οι ενδοαυλικές τεχνικές πραγματοποιούνται με τοπική αναισθησία, χωρίς τομές και, το κυριότερο, υπό υπερηχογραφικό έλεγχο, γνωρίζοντας, με εξαιρετική ακρίβεια, τις εστίες του προβλήματος που πρέπει να αντιμετωπιστούν. Ο ασθενής μπορεί να επιστρέψει άμεσα στις καθημερινές του συνήθειες, χωρίς να υπάρχει ανάγκη παραμονής στο νοσοκομείο.

Η σωστή εφαρμογή του λέιζερ έχει τα καλύτερα αποτελέσματα και τη μεγαλύτερη αντοχή στο χρόνο, συγκριτικά με οποιαδήποτε άλλη μέθοδο. Επιπλέον, είναι η μοναδική ενδοαυλική μέθοδος με αποδεδειγμένα εξαιρετικά αποτελέσματα ακόμη και σε μεγάλου μεγέθους φλέβες, κάτι το οποίο άλλες ενδοαυλικές τεχνικές, επί του παρόντος τουλάχιστον, δεν έχει φανεί ότι μπορούν να επιτύχουν.

Εν κατακλείδι, θα πρέπει να θυμάστε ότι οι ευρυαγγείες και κυρίως οι κιρσοί είναι αρκετά συχνά προβλήματα του φλεβικού συστήματος, τα οποία πάντα πρέπει να αξιολογούνται από τον αγγειοχειρουργό και πάντα πρέπει να προτείνεται για κάθε ασθενή η πιο αξιόπιστη και φιλική για αυτήν/ αυτόν θεραπεία.

αποτοξινωτικά
αντιοξειδωτικά

ειδικά συμπληρώματα

Εισάγεται από τον Καναδά

Αρ. ΕΟΦ:
75229/06
Λ.Τ. 42 €

Stop στη γήρανση

Εντατική αντιοξειδωτική φόρμουλα

-OPCs από σταφύλια για τα αγγεία -Cranberries για το ουροποιητικό
-Μύρτιλλα για τα μάτια

20 φορές αποτελεσματικότερο αντιοξειδωτικό από τη βιταμίνη C και 50 φορές από τη βιταμίνη E

Προστατεύει το γενετικό υλικό (DNA) από τη φθορά της ηλικίας και του οξειδωτικού stress •Διατηρεί την ελαστικότητα των αγγείων •Βοηθά στην αντιμετώπιση των ευρυαγγειών και των κιρσών •Ανακουφίζει από προβλήματα που σχετίζονται με φλεβικές παθήσεις •Ελαττώνει την οξείδωση της LDL χοληστερόλης •Ενισχύει και αναδομεί το κολλαγόνο και την ελαστίνη •Μειώνει τις δερματικές κηλίδες

•Χωρίς αντενδείξεις •Ασφαλές για συνεχή χρήση •Άμεσα βιοδιαθέσιμο •Vegan •Non GMO

Med Melon Αποκλειστική διανομή • T: 2310 449 441

medmelon.gr

ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

Πώς θα αντιμετωπίσουμε τα απρόοπτα του καλοκαιριού;

ΑΝΝΑ ΠΑΓΟΥΝΗ
Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος

Η παρασιτική κνήφη είναι η πιο συχνή κνησμώδης δερματοπάθεια, η οποία οφείλεται στα τσιμπήματα (δήγματα) διαφόρων εντόμων, όπως κουνούπια, κοριοί, ψύλλοι, σφήκες, μέλισσες, μύγες, μυρμήγκια, σκορπιοί και αράχνες. Δήγματα μπορούν να επιφέρουν και όντα της θάλασσας, όπως οι τσούχτρες και οι μέδουσες.

Τα τσιμπήματα μπορεί να προκαλέσουν τοπικές ή γενικευμένες αντιδράσεις, οι οποίες μπορούν να υποχωρήσουν από μόνες τους, χωρίς ιδιαίτερη αντιμετώπιση, ή μπορεί να ταλαιπωρήσουν το άτομο, αν το σημείο του τσιμπήματος επιμολυνθεί ή αν το άτομο είναι αλλεργικό.

Τα πιο συχνά τσιμπήματα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού είναι τα τσιμπήματα από κουνούπια. Μετά το τσίμπημα εμφανίζεται εξάνθημα στο σημείο του δήγματος με έναν ή περισσότερους πομφούς, που διαρκούν για 3–4 ώρες ή και περισσότερο.

Σε κάποιες περιπτώσεις μπορούν να εμφανιστούν φουσκάλες (πομφόλυγες) με υγρό, οι οποίες είναι πιο συχνές στα παιδιά και κυρίως στα κάτω άκρα.

Βασικό χαρακτηριστικό της παρασιτικής κνήφης, εκτός από τα εξανθήματα, είναι ο έντονος κνησμός.

Μετά από κάθε τσίμπημα, αφού το εξάνθημα υποχωρήσει, είναι πιθανό να δημιουργηθεί στο δέρμα μία σκουρόχρωμη κηλίδα. Αυτή λέγεται μεταφλεγμονώδης υπερμελάγχρωση.

Πρόληψη

Μπορούμε να προστατευθούμε από τα τσιμπήματα των εντόμων φροντίζοντας να φοράμε δροσερά ρούχα με μακριά μπατζάκια ή μανίκια, χρησιμοποιώντας στο σπίτι σήτες και εντομοαπωθητικά, αλλά και με τους ανάλογους ψεκασμούς, αν βρισκόμαστε σε μέρη με έντονη παρουσία εντόμων.

Ποτίζουμε το πρωί και αποφεύγουμε να έχουμε στάσιμα νερά στο μπαλκόνι ή στον κήπο μας. Καθαρίζουμε καλά με ηλεκτρική σκούπα τα σπίτια που έχουν να κατοικηθούν πολύ καιρό (π.χ. εξοχικά), ώστε να απομακρύνουμε αράχνες, κοριούς και ψύλλους. Αερίζουμε καλά και ψεκάζουμε τα στρώματα.

Είναι χαρακτηριστικό πως έντομα όπως οι ψύλλοι μπορούν να επιβιώσουν για πολλούς μήνες, χωρίς την παρουσία του ξενιστή (κατοικιδίου) σε ένα σπίτι ή σε έναν κήπο.

Αντιμετώπιση

Κουνούπια: Χρησιμοποιούμε τοπικά κρέμα κορτιζόνης για μερικές ημέρες ή κρέμα με συνδυασμό αντιβιοτικού και κορτιζόνης, αντιισταμινικά από το στόμα για την ελαχιστοποίηση του κνησμού και αντιβιοτικά, σε περίπτωση επιμόλυνσης.

Κοριοί: Το ίδιο όπως στα κουνούπια.

Μέλισσες-Σφήκες: Σε αντίθεση με τις σφήκες, κατά το τσίμπημα της μέλισσας το κεντρί αποσπάται από την κοιλιακή χώρα του εντόμου και μένει στο δέρμα. Μετά από λίγη ώρα το έντομο πεθαίνει.

Τα συμπτώματα από το τσίμπημα της μέλισσας είναι άμεσα: πόνος, τοπικό οίδημα και ερύθημα, με έντονο κνησμό. Δημιουργείται ένας πομφός με αιμορραγικό στίγμα στο κέντρο του.

Επειδή το δηλητήριο της μέλισσας περιέχει ισταμίνη, σε ευαίσθητα άτομα μπορεί να προκληθεί αλλεργική αντίδραση έως και σοκ. Αν ο ασθενής είναι σε σοκ, συστήνεται η μεταφορά του στο νοσοκομείο για τη χορήγηση ένεσης αδρεναλίνης και ενδοφλέφιων αντιισταμινικών.

Τι πρέπει να κάνουμε: Καθαρίζουμε την περιοχή με σαπούνι και νερό ή αντισηπτικό. Απομακρύνουμε το κεντρί όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Εφαρμόζουμε κομπρέσες με κρύο νερό ή πάγο για να ελαττώσουμε την ένταση και τη διάρκεια του οιδήματος. Χρησιμοποιούμε αντιισταμινικά από το στόμα για να μειώσουμε τον κνησμό και το οίδημα. Κάνουμε τοπική χρήση κορτικοστεροειδών. Λαμβάνουμε παυσίπονα αν ο πόνος είναι έντονος, ακόμη και αγχολυτικά αν είναι αναγκαίο. Σε περίπτωση επιμόλυνσης, συστήνεται η λήψη αντιβιοτικών.

Αν ένα άτομο γνωρίζει ότι είναι αλλεργικό στις μέλισσες, είναι καλό να έχει μαζί του: ένεση αδρεναλίνης, αντιισταμινικά χάπια, κρέμα κορτιζόνης (με ή χωρίς αντιβιοτικό) και να έχει μελετήσει τόσο το άτομο όσο και η οικογένειά του ή τα συνοδά άτομα πώς θα χρησιμοποιηθεί η ένεση σε περίπτωση ανάγκης.

Αράχνες: Χρησιμοποιούμε κρύες κομπρέσες στο σημείο του τσιμπήματος.

Τσιμπούρι: Τρέφεται με το αίμα του ανθρώπου και όταν προσκολληθεί στο σώμα έχει την εμφάνιση ελιάς. Πρέπει να βγει ολόκληρο για να μην προκαλέσει προβλήματα στη συνέχεια. Αν βρισκόμαστε σε περιοχή όπου υπάρχει κοντά γιατρός είναι σημαντικό να απευθυνθούμε σε αυτόν για την απομάκρυνσή του.

Αν το βγάλουμε μόνοι μας, χρησιμοποιούμε αιθέρα ή βενζίνη ή βαζελίνη, για να διευκολύνουμε την πλήρη απομάκρυνσή του.

Χρησιμοποιούμε τοπικά μια κρέμα συνδυασμού αντιβιοτικού και κορτιζόνης και πολύ συχνά απαιτείται η λήψη αντιβίωσης.

Συστήνεται έναν με δύο μήνες μετά το τσίμπημα (τα τσιμπούρια συνήθως μεταφέρουν το μικρόβιο Borrelia Burgdorferi) το άτομο να ελεγχθεί για την ύπαρξη αντισωμάτων.

Τα τσιμπήματα μπορεί να προκαλέσουν τοπικές ή γενικευμένες αντιδράσεις, οι οποίες μπορούν να υποχωρήσουν από μόνες τους, χωρίς ιδιαίτερη αντιμετώπιση, ή μπορεί να ταλαιπωρήσουν το άτομο, αν το σημείο του τσιμπήματος επιμολυνθεί ή αν το άτομο είναι αλλεργικό.

Σκορπιός: Έχει δύο πρόσθετες δαγκάνες και μια μακριά καμπυλωτή ουρά με δηλητηριώδες κεντρί. Το κεντρί του σκορπιού έχει νευροτοξίνη και το τσίμπημά του μπορεί να είναι θανατηφόρο. Το τσίμπημα προκαλεί έντονο πόνο, κάψιμο, πρήξιμο, ερυθρότητα, φλεγμονώδη αντίδραση της περιοχής (μπορούμε να βάλουμε κομπρέσες, πάγο ή τοπικό αναισθητικό), ενώ μπορεί να προκαλέσει και συστηματικές εκδηλώσεις: μυϊκούς σπασμούς, ιδρώτα, ναυτία, εμέτους, σιελόρροια και ταχυκαρδία.

Συστήνεται η επίσκεψη στο νοσοκομείο για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων και η χορήγηση αντίδοτου, αν υπάρχει.

Ψύλλοι: Τα δήγματα του ψύλλου είναι ιδιαιτέρως κνησμώδη. Είναι ερυθρές μικρές βλατίδες που εμφανίζονται σε ομάδες. Και εδώ η αντιμετώπιση περιλαμβάνει τη χρήση κρεμών τοπικά, αντιισταμινικών από το στόμα και αντιβιοτικών σε περίπτωση επιμόλυνσης.

Μέδουσες-Τσούχτρες: Έχουν πλοκάμια και αν έλθουν σε επαφή με το δέρμα μας απελευθερώνουν νηματοκύστεις με δηλητήριο, οι οποίες ενεργοποιούνται αν τις τρίψουμε ή αν τους ρίξουμε γλυκό νερό. Ως αποτέλεσμα, προκαλείται καύσος στην περιοχή και εμφανίζεται βλατιδοφυσαλιδώδες εξάνθημα σε γραμμοειδή διάταξη, ερύθημα και πρήξιμο. Μπορεί να εμφανιστούν συστηματικές εκδηλώσεις, όπως ρίγη, ναυτία, κακουχία, έμετος, και σε ευαισθητοποιημένα άτομα, ακόμη και σοκ.

Πώς πρέπει να αντιδράσουμε σε περίπτωση τσιμπήματος; Να βγούμε αμέσως από τη θάλασσα. Να απομακρύνουμε τις νηματοκύστεις και να μην τρίψουμε την περιοχή. Να μην πλύνουμε την περιοχή με γλυκό νερό ή με ανθρώπινα ούρα, αλλά με ξίδι, διττανθρακικό νάτριο ή θαλασσινό νερό. Συστήνεται επίσης η λήψη παυσίπονων και αντιισταμινικών, κορτιζόνης και αδρεναλίνης σε περίπτωση σοκ.

Αχινοί: Τα αγκάθια του αχινού προκαλούν τοπικό ερεθισμό και πόνο, καθώς περιέχουν νευροτοξίνη. Είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να μην πατήσουμε το σημείο για να μην εισχωρήσουν πιο βαθιά τα αγκάθια, να καθαρίσουμε τοπικά την περιοχή και να επιχειρήσουμε να βγάλουμε όσα περισσότερα αγκάθια μπορούμε. Βάζουμε την πάσχουσα περιοχή μέσα σε ζεστό νερό για να τη μαλακώσουμε και να βγάλουμε πιο εύκολα τα αγκάθια. Η εφαρμογή κρεμών και βαζελίνης τοπικά μπορεί επίσης να βοηθήσει. Ο οργανισμός αναγνωρίζει ως ξένο σώμα τα αγκάθια και προσπαθεί να τα αποβάλει. Έτσι, μπορεί να δημιουργηθούν τοπικά κοκκιώματα. Τα κοκκιώματα μπορούν να αντιμετωπιστούν με χειρουργική αφαίρεση ή με κρυοθεραπεία.

Αν οι βλάβες είναι εκτεταμένες, καλό είναι να συμβουλευόμαστε τον δερματολόγο μας για την αντιμετώπιση τόσο των συμπτωμάτων όσο και της τυχόν επιμόλυνσης. Η επιμόλυνση είναι κάτι που είναι πολύ συχνό, καθώς ξύνοντας το δέρμα μεταφέρουμε στο σημείο της βλάβης τα μικρόβια που υπάρχουν φυσιολογικά πάνω στο δέρμα μας. Σε αυτή την περίπτωση, ο γιατρός θα μας χορηγήσει την ενδεικνυόμενη θεραπεία.

Το αερόλυμα απωθεί και:
Κουνούπια Τίγρης
Αιμομυζητικές μύγες

Autan

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ
ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

PROTECT®
Icaridin

Εξειδικευμένη προστασία από τα κουνούπια για την οικογένειά σας

Με Icaridin

Χωρίς Συντηρητικά
Autan Protect αερόλυμα | γαλάκτωμα

Απωθεί αποτελεσματικά:

Κουνούπια
Κουνούπια που μπορεί να μεταδώσουν τον ιό του Δυτικού Νείλου
Τσιμπούρια

Χρησιμοποιείτε τα εντομοαπωθητικά προϊόντα με ασφαλή τρόπο.
Διαβάζετε πάντοτε την ετικέτα και τις πληροφορίες σχετικά με το προϊόν πριν από την χρήση.

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Lilly ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ

ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ - ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.
15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14564 Κηφισιά **ΤΗΛ.:** 210 6294600 **Fax:** 210 6294610
Για παραγγελίες: ΤΗΛ.: 210 6294629 **Fax:** 210 6294630 **e-mail:** orders@pharmaserve.gr **www.pharmaserve.gr**

ΜΙΝΑ ΓΚΑΓΚΑ

Πνευμονολόγος, Συντονίστρια Διευθύντρια 7ης Πνευμονολογικής Κλινικής Γενικού Νοσοκομείου Νοσημάτων Θώρακος «Η Σωτηρία»

«Είμαστε έτοιμοι για το δεύτερο κύμα»

Βρέθηκε στην «πρώτη γραμμή», στη μεγαλύτερη μάχη που κλήθηκαν να δώσουν φέτος γιατροί από όλο τον κόσμο – τη μάχη κατά του άγνωστου εχθρού που λέγεται κορωνοϊός, τη μάχη ενάντια σε μια πανδημία που δεν είχε ζήσει η ανθρωπότητα εδώ και περισσότερα από 100 χρόνια. Η Μίνα Γκάγκα, Πνευμονολόγος, Συντονίστρια Διευθύντρια της 7ης Πνευμονολογικής Κλινικής του Γενικού Νοσοκομείου Νοσημάτων Θώρακος «Η Σωτηρία», μοιράζεται μαζί μας τα συναισθήματα όλης αυτής της δύσκολης διαδρομής, ατενίζει με αισιοδοξία το μέλλον και υπενθυμίζει σε όλους ότι «πρέπει να προσέχουμε».

Συνέντευξη στη **Νεκταρία Καρακώστα**

Πού βρισκόμαστε σήμερα σε σχέση με την πανδημία;

Αυτή τη στιγμή στο νοσοκομείο μας έχουμε ένα πολύ μικρό τμήμα και νοσηλεύουμε ελάχιστους ασθενείς με COVID-19. Το υπόλοιπο νοσοκομείο έχει πλέον επιστρέψει σε μια κανονικότητα και βλέπουμε πλέον όλα τα περιστατικά που βλέπαμε και προ κορωνοϊού.

Με το άνοιγμα του τουρισμού, υπάρχει σαφώς φόβος για τα εισαγόμενα κρούσματα και κατά πόσον μπορεί να υπάρξει διασπορά στην κοινότητα.

Υπάρχει μια πολύ καλή επιτήρηση (surveillance), ωστόσο με τις σημερινές συνθήκες, τα ταξίδια και τις μετακινήσεις, όλο και κάτι μπορεί να ξεφύγει.

Δεν είναι τα πράγματα όπως ήταν, π.χ., πριν από 100 χρόνια, στην ισπανική γρίπη. Πρέπει να προσέχουμε καθημερινά και πολύ περισσότερο για να σταματήσουμε τη μετάδοση του ιού.

Πόσα άτομα νοσήλευσε η κλινική σας και το νοσοκομείο σας;

Συνολικά στο νοσοκομείο νοσηλεύτηκαν 295 άτομα με κορωνοϊό (από αυτά 40 στην κλινική μας). Το «Σωτηρία» διαχειρίστηκε δηλαδή περίπου το 1/3 των ασθενών με COVID-19 που είχαμε σε όλη την Ελλάδα.

Πόσο δύσκολη ήταν και είναι η καθημερινότητα σε ένα νοσοκομείο αναφοράς για τον κορωνοϊό;

Ηδη από την αρχή, λόγω της εξειδίκευσης του νοσοκομείου στα αναπνευστικά νοσήματα, ήμασταν νοσοκομείο αναφοράς για τον COVID και η καθημερινότητά μας ήταν πολύ δύσκολη. Είχαμε ροές ασθενών και έπρεπε να ξεχωρίσουμε ποιοι είναι

θετικοί, ποιοι όχι, για να μπορέσουμε στους μεν πρώτους να δώσουμε την κατάλληλη αγωγή, αλλά και να προστατεύσουμε τους υπόλοιπους – να μην υπάρξει μετάδοση δηλαδή. Αργότερα, γίναμε ουσιαστικά νοσοκομείο αποκλειστικά για νοσηλεία COVID. Ευτυχώς, πήγαν όλα καλά.

Αυτό που μας βοήθησε πολύ ήταν ότι ως νοσοκομείο έχουμε πολύ μεγάλη εμπειρία μας στην αντιμετώπιση ιογενών λοιμώξεων του αναπνευστικού – έτσι είμαστε μαθημένοι να προσέχουμε τη μετάδοση.

Κάτι άλλο, πολύ σημαντικό, ήταν ότι δεν κατακλυστήκαμε από κόσμο όπως έγινε σε άλλες χώρες. Αυτό μας βοήθησε πολύ, γιατί είχαμε χρόνο να σκεφθούμε πώς να διαχειριστούμε κάθε ασθενή και να ελέγξουμε με πολύ μεγάλη λεπτομέρεια πού έπρεπε να παρέμβουμε και αυτό μας έδωσε μεγαλύτερη ηρεμία.

Μετά την πρώτη εβδομάδα, καταφέραμε να διαχειριζόμαστε πολύ καλά τους ασθενείς μας χωρίς να τους διασωληνώνουμε – άλλωστε τα

Αν δεν παίρναμε τα μέτρα νωρίς, θα είχαμε εκατόμβες θυμάτων. Ας μην ξεχνάμε ότι ο ιός δεν πλήττει μόνο ηλικιωμένους – μπορεί οποιοσδήποτε ασθενής να μην πάει καλά. Χάθηκαν και νέοι άνθρωποι σε αυτή τη διαδρομή.

στοιχεία δεν δείχνουν ότι οι ασθενείς με κορωνοϊό αναρρώνουν γρηγορότερα ή καλύτερα στη μονάδα. Έτσι, δημιουργήθηκε ένα αίσθημα ασφάλειας σε όλους – και σε εμάς τους γιατρούς, τους νοσηλευτές και γενικά το προσωπικό, και στους ασθενείς μας.

Ποια ήταν τα στοιχεία/μέτρα εκείνα που μας έκαναν να έχουμε τόσο καλά αποτελέσματα;

Ο κυριότερος λόγος που η χώρα μας τα πήγε πολύ καλά στην αντιμετώπιση του κορωνοϊού ήταν ότι πήρε τα μέτρα πολύ νωρίς.

Βλέπουμε πολύ μεγάλη διαφορά ανάμεσα στα δικά μας αποτελέσματα και τις χώρες που άργησαν πολύ να πάρουν μέτρα ή/και που σε έναν βαθμό δεν παίρνουν ακόμη μέτρα.

Χώρες με πολύ προηγμένα συστήματα υγείας, η Βρετανία και η Ιταλία για παράδειγμα, που δεν έλαβαν μέτρα εγκαίρως, έχουν τον μεγαλύτερο αριθμό θανάτων στην Ευρώπη. Είδαμε στην Ιταλία και στη Βρετανία να εφαρμόζουν ιατρική μάχης – εμείς ευτυχώς δεν βιώσαμε τέτοιες καταστάσεις.

Φάνηκε λοιπόν ότι αν κάποιος πάρει τα μέτρα νωρίς (αυτό το είχαμε δει ιστορικά και στην ισπανική γρίπη, ότι οι πολιτείες και οι πόλεις που πήραν μέτρα νωρίς μείωσαν τον αριθμό των θανάτων κάτω από το μισό) έχει πολύ καλύτερα αποτελέσματα σε σχέση με εκείνους που άργησαν να πάρουν μέτρα.

Πιστεύετε πως στη συμμόρφωσή μας βοήθησε και αυτό που βλέπαμε να γίνεται στην Ιταλία;

Ναι, νομίζω πως μας βοήθησε πολύ. Αν και ακόμη και σήμερα υπάρχουν άνθρωποι που πιστεύουν πως δεν πρόκειται για πανδημία.

Αν δεν παίρναμε τα μέτρα νωρίς, θα είχαμε εκατόμβες θυμάτων. Ας μην ξεχνάμε ότι ο ιός δεν πλήττει μόνο ηλικιωμένους – μπορεί οποιοσδήποτε ασθενής να μην πάει καλά. Χάθηκαν και νέοι άνθρωποι σε αυτή τη διαδρομή.

Ποια ήταν τα κύρια συναισθήματα όταν βρισκόμασταν στο peak της επιδημίας – τα συναισθήματα για το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και τα συναισθήματα των ασθενών;

Σίγουρα υπήρχε φόβος. Ήμασταν αντιμέτωποι με κάτι εντελώς νέο, είχαμε δει τους πολλούς θανάτους στις χώρες από τις οποίες είχε περάσει η επιδημία.

Όταν όμως αρχίσαμε να διαχειριζόμαστε ασθενείς, όταν αρχίσαμε να το μαθαίνουμε και να το αντιμετωπίζουμε όλο αυτό, τα πράγματα άλλαξαν πολύ. Ο φόβος άρχισε να μειώνεται.

Μας βοήθησαν πολύ δύο πράγματα: α. Ότι δουλέψαμε πάρα πολύ καλά ως ομάδα και β. ότι συνειδητοποιήσαμε πολύ νωρίς πόσο σημαντικά ήταν τα αντιπηκτικά στη διαχείριση της νόσου. Τα δώσαμε νωρίς (όπως δώσαμε και στεροειδή σε ασθενείς που κάνουν την έντονη ανοσολογική αντίδραση)

και τα αποτελέσματα ήταν εξαιρετικά.

Ένα άλλο δύσκολο κομμάτι ήταν αυτό των ασθενών. Και σε αυτούς υπήρχε φόβος, ενώ υπήρχε και το πρόβλημα ότι δεν είχαν κοντά τους τους αγαπημένους τους ανθρώπους. Το τηλέφωνο εδώ μας βοήθησε αρκετά. Περνούσαμε πολλές ώρες στο τηλέφωνο, τόσο με τους ασθενείς όσο και με τους συγγενείς τους. Είναι πολύ δύσκολο ένας ασθενής να φοβάται και να μην του επιτρέπεται να δέχεται επισκέψεις.

Ποιο ήταν το πιο δύσκολο σημείο όλης αυτής της διαδρομής;

Η εφημερία στα επείγοντα και η προσπάθεια να προστατεύσουμε τόσο τους ανθρώπους που έρχονταν εκεί όσο και το προσωπικό μας. Στην αρχή δεν ήξερες ποιος ήταν θετικός και ποιος αρνητικός - ειδικά σε ένα νοσοκομείο που δέχεται κυρίως αναπνευστικά νοσήματα, συμβατά με τη συνδρομή. Ήταν δύσκολο να διαχειριστούμε όλο αυτόν τον κόσμο με απόλυτη ασφάλεια για όλους.

Το δεύτερο δύσκολο σημείο ήταν όταν έμπαινε η διάγνωση και η διαχείριση των ασθενών: Έπρεπε να είναι ενημερωμένοι, αλλά τα μηνύματα να δίδονται με αισιοδοξία, ώστε οι ασθενείς (οι οποίοι νοσηλεύονταν για μεγάλο διάστημα, 18–20 ημερών) να αισθάνονται ασφαλείς.

Αληθεύει ότι οι ασθενείς που βγαίνουν από το νοσοκομείο χρειάζονται ειδική αποκατάσταση;

Οι ασθενείς βγαίνουν από το νοσοκομείο πολύ ταλαιπωρημένοι και αισθάνονται μεγάλη κούραση για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Τα καλά νέα είναι ότι σε ασθενείς που έρχονται τώρα για επανέλεγχο, ασθενείς που είχαν εμφανίσει βαριές πνευμονίες, βλέπουμε ότι οι αξονικές τους τομογραφίες είναι εντελώς φυσιολογικές. Ότι η νόσος, δηλαδή, μόλις δύο μήνες μετά, δεν έχει αφήσει κανένα υπόλειμμα στους πνεύμονές τους. Ασθενείς που νοσηλεύτηκαν σε μονάδες, βέβαια, χρειάζονται αποκατάσταση και περισσότερο χρόνο να αναρρώσουν.

Το τελευταίο διάστημα βλέπουμε μια χαλάρωση των μέτρων. Ποια είναι η θέση σας;

Είναι αναμενόμενη μια χαλάρωση. Είναι καλοκαίρι, περάσαμε αρκετό καιρό μέσα στο σπίτι. Ωστόσο, πρέπει να θυμόμαστε τι πρέπει να προσέχουμε, ειδικά τώρα που ξεκινάνε τα ταξίδια και αυξάνονται οι κοινωνικές συναναστροφές. Ας μην ξεχνάμε ότι η κοντινή επαφή ακόμη και στον έξω χώρο είναι μεταδοτική και ότι ακόμη και σε χώρες που είχαν πολλά κρούσματα, το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού δεν έχει αποκτήσει ακόμη ανοσία.

Περιμένετε να δυσκολέψουν τα πράγματα όσο ο αριθμός των τουριστών θα αυξάνεται; Πόσο σας ανησυχεί η έκρηξη της επιδημίας στα Βαλκάνια;

Είναι πιθανό να δυσκολέψουν, παρά το γεγονός ότι έχει γίνει μια αρκετά καλή προετοιμασία. Ακόμη και ένα αρνητικό τεστ σε κάποιον που έρχεται από το εξωτερικό δεν σημαίνει ότι δεν θα εκδηλώσει τη νόσο 3 μέρες μετά. Για αυτό και πρέπει να προσέχουμε συνέχεια. Μέχρι να έχουμε ένα εμβόλιο ή μέχρι τα κρούσματα να μειωθούν πολύ.

Εμένα με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα το γεγονός ότι υπάρχει καθημερινή επιτήρηση και έλεγχος με ανακοίνωση κρουσμάτων. Από την άλλη πλευρά, δεν θέλει και πολύ για να «στραβώσει».

Είμαστε πλέον έτοιμοι για ένα δεύτερο κύμα;

Θέλουμε πραγματικά να το αποφύγουμε, αλλά, αν χρειαστεί, είμαστε έτοιμοι.

Πιστεύω ότι όλο αυτό που περάσαμε λειτούργησε σαν άσκηση για το μέλλον και πως αν έχουμε δεύτερο κύμα (που πιθανότατα θα έχουμε) θα είμαστε πολύ πιο έτοιμοι να πάρουμε όλα τα μέτρα.

Μέχρι τότε, είναι πολύ σημαντικό να προσέχουμε όλοι, γιατί η συγκεκριμένη λοίμωξη είναι δύσκολη για κάθε ασθενή.

Είστε μέλος του Δ.Σ. της Global Alliance against Respiratory Diseases του ΠΟΥ. Πόσο σημαντικό θεωρείτε τον εμβολιασμό παιδιών και ευπαθών ομάδων (π.χ. κατά της γρίπης και του πνευμονιόκοκκου) ιδίως υπό την απειλή ενός νέου κύματος κορωνοϊού το φθινόπωρο;

Το θεωρώ απόλυτα σημαντικό τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά. Πάντα, και ακόμα πιο επιτακτικά τώρα, γιατί έχει φανεί ότι τα εμβόλια βοηθούν γενικά το ανοσοποιητικό ώστε να τα βγάλει καλύτερα πέρα και με τον κορωνοϊό.

Είναι εντελώς λάθος οι γονείς να μην εμβολιάζουν τα παιδιά τους με όλα τα εμβόλια που υπάρχουν διαθέσιμα για την προστασία τους.

Είναι σαφές ότι πρέπει να εμβολιαζόμαστε. Τα εμβόλια έχουν σώσει ζωές σε όλο τον κόσμο, είναι καλά ελεγμένα και οι παρενέργειές τους είναι μόλις το 1 χιλιοστό των προβλημάτων που θα μπορούσαν να δημιουργηθούν αν δεν υπήρχαν τα εμβόλια.

Ως προς τον αντιγριπικό εμβολιασμό, θα ήθελα να επισημάνω ότι στο «Σωτηρία» διαχειριστήκαμε ασθενείς που είχαν και γρίπη και κορωνοϊό μαζί. Μπορεί τελικά να τα κατάφεραν, αλλά δεν είναι αστείο να έχεις να παλέψεις με δύο ή με τρεις ασθένειες.

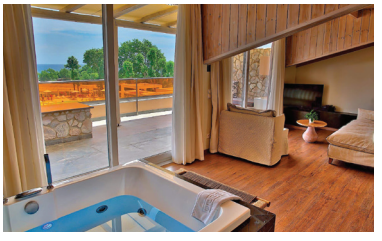
Και αυτό δεν είναι κάτι σπάνιο στις λοιμώξεις του αναπνευστικού – γενικά βλέπουμε πολύ συχνά ασθενείς να έχουν περισσότερα από ένα παθογόνα, δηλαδή και μικρόβιο και ιό ή δύο μικρόβια ή δύο ιούς.

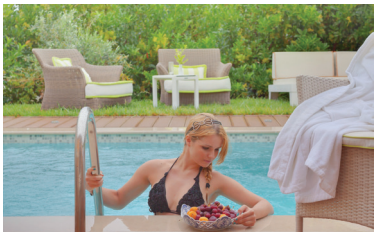
Επομένως, είναι πολύ σημαντικά τόσο τα εμβόλια όσο και η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία.

Για να κλείσουμε, νομίζω ότι θα ήθελα να προσθέσω ότι αντιμετωπίσαμε την πανδημία όλοι μαζί καλά, οι δομές του ΕΣΥ έχουν αρχίσει να αναβαθμίζονται και πιστεύω ότι αυτή η στήριξη και η κοινωνική συνοχή είναι ελπιδοφόρες για το μέλλον.

BOUTIQUE DESIGN HOTEL

LITOHORO
OLYMPUS RESORT
VILLAS & SPA
★ ★ ★ ★ +





LITOHORO OLYMPUS RESORT VILLAS & SPA

Ένα κομμάτι παραδείσου μεταξύ θάλασσας & Ολύμπου

Από την καρδιά της ειδυλλιακής Ριβιέρας του Ολύμπου, δίπλα στη θάλασσα, με θέα στο μυθικό βουνό, το Litohoro Olympus Resort Villas & Spa αποτελεί την απόλυτη επιλογή για χαλάρωση σε ένα ονειρικό περιβάλλον, όπου η πολυτέλεια και η άψογη φιλοξενία συνδυάζονται αρμονικά με κομψότητα και υψηλής αισθητικής διακόσμηση.

Χαρίστε στον εαυτό σας μία ανεπανάληπτη εμπειρία διαμονής, στην καρδιά της φύσης, τον καθαρό αέρα στους πρόποδες του Ολύμπου, δίπλα στην παραλία. Απολαύστε καθημερινά εκλεκτά γεύματα στο ξενοδοχείο "Elia Olympus Restaurant", τα οποία προετοιμάζονται με φρέσκα τοπικά προϊόντα βιολογικής καλλιέργειας.

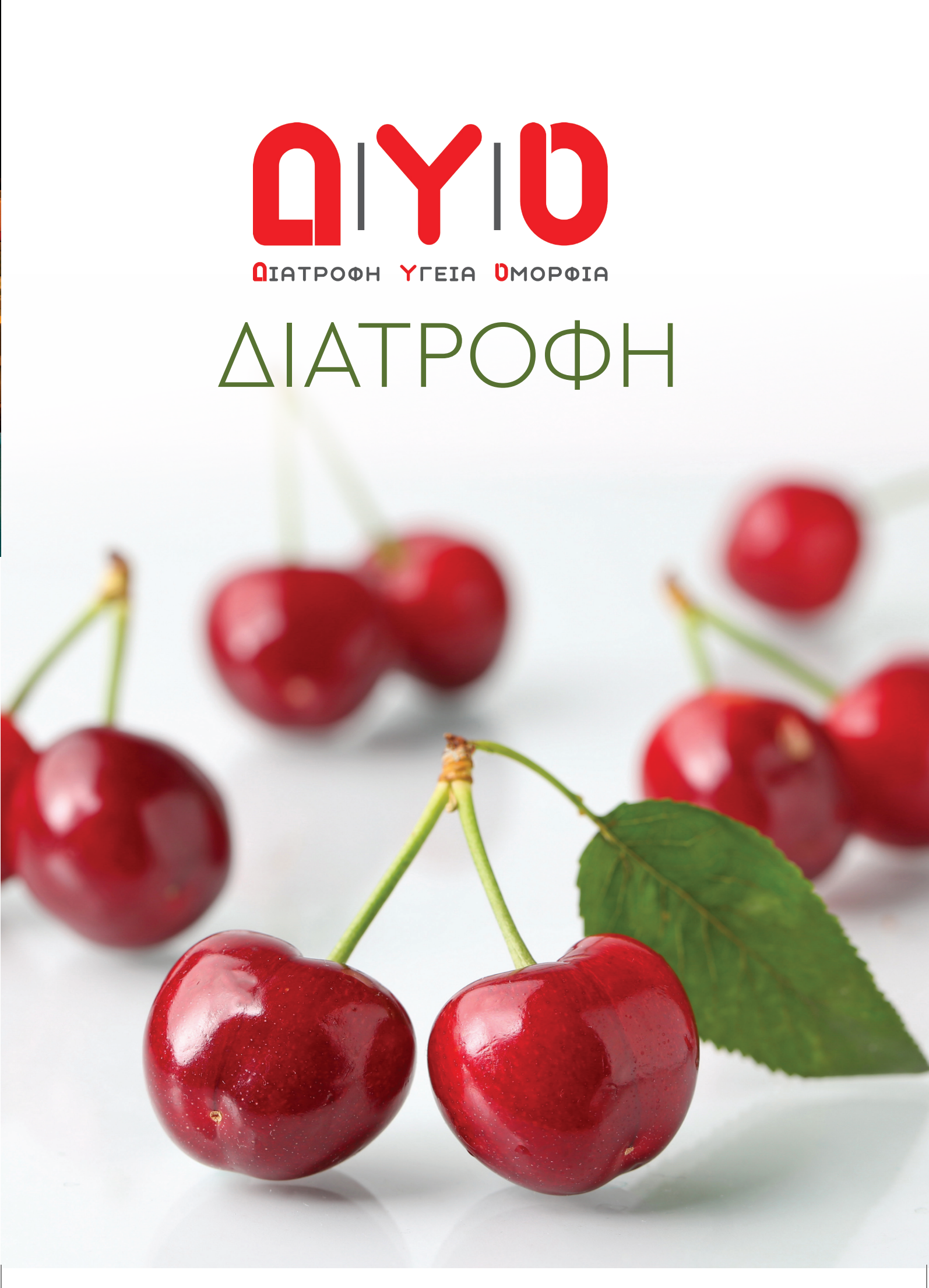
LITOHORO OLYMPUS RESORT VILLAS & SPA

Πλάκα Λιτοχώρου | ΤΚ. 60200, Πιερία | Greece • Τηλ: +30 23520 22200 | Fax: +30 23520 22207
info@litohororesort.gr | www.litohororesort.gr • #litohoroolympusresort #olympusriviera #pieriahotels

ΔΙΥΘ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Πώς θα χάσω τα κιλά της καραντίνας;

ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΠΩΛΗ
Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος,
MSc Επιστημονική Διευθύντρια Κέντρου
Διαιτολογικής Υποστήριξης
& Μεταβολικού Ελέγχου
ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ Νεμέας

Οι ημέρες αποκλεισμού στο σπίτι, λόγω της έξαρσης των κρουσμάτων του κορωνοϊού, μάς άνοιξαν την όρεξη και η απορία όλων είναι πώς μπορούμε να ελέγξουμε τη διατροφή μας προκειμένου να δούμε τη ζυγαριά μας να κατεβαίνει.

Ας δούμε για αρχή γιατί θέλαμε να τρώμε συνέχεια: Η απάντηση είναι η άσχημη ψυχολογία, που μείωσε τα επίπεδα της σεροτονίνης, της ορμόνης που μας φτιάχνει τη διάθεση, η απουσία της οποίας αυξάνει την επιθυμία μας για γλυκό.

Ταυτόχρονα, το άγχος που βιώναμε καθημερινά εξαιτίας του φόβου πιθανής επιμόλυνσής μας από τον κορωνοϊό και η οικονομική ανασφάλεια αύξησαν την έκκριση γαστρικού υγρού στο στομάχι. Έτσι, νιώθαμε συνέχεια την κοιλιά μας να γουργουρίζει και θέλαμε συνεχώς να τσιμπολογάμε.

Και τώρα τι;

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τον οργανισμό μας να ξαναβρεί την ισορροπία του και να επιστρέψει στο προ καραντίνας βάρος του; Το βασικό είναι να δώσουμε έμφαση σε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη, ω-3 λιπαρά οξέα και φυτικές ίνες που μας χορταίνουν και ταυτόχρονα βοηθούν στη ρύθμιση του σωματικού βάρους:

- **Αυξάνουμε την κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών, αλλά και ανάλατων ξηρών καρπών**: Τα ω-3 λιπαρά οξέα που περιέχουν συμβάλλουν στην αύξηση της λεπτίνης, μίας ορμόνης που ευθύνεται για τη μείωση της όρεξης. Σε αυτή τη δύσκολη εποχή που η πρόσβαση σε φρέσκα ψάρια και θαλασσινά είναι δύσκολη, μπορούμε να προτιμήσουμε τα κατεψυγμένα.
- **Επιλέγουμε κοτόπουλο, γιαούρτι, γάλα, τυρί, όσπρια, αυγά:** Όντας πλούσια σε πρωτεΐνη, θα μας κρατήσουν χορτάτο για μεγάλο διάστημα. Ταυτόχρονα, ενδυναμώνουν τη μυϊκή μάζα και το μεταβολισμό.
- **Καταναλώνουμε τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες:** Γιατί μειώνουν την απορρόφηση λίπους και σε χορταίνουν, με αποτέλεσμα να καταναλώνουμε μικρότερη ποσότητα φαγητού. Για να εξασφαλίσουμε τη μεγάλη κατανάλωση φυτικών ινών (δημητριακά, ζυμαρικά, πλιγούρι, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, καστανό ρύζι), καλό είναι να επιλέγουμε τρόφιμα ολικής αλέσεως και να τρώμε τα φρούτα με τη φλούδα.
- **Δεν ξεχνάμε το πρωινό:** Το πρωινό διεγείρει το μεταβολισμό και εφοδιάζει το σώμα μας με ενέργεια, ώστε να αντεπεξέλθει στις καθημερινές δραστηριότητές του. Η αποκατάσταση της περιόδου νηστείας που αντιμετωπίζει ο οργανισμός κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι το σημείο-κλειδί στην τόνωση του μεταβολικού ρυθμού.

Το άγχος που βιώναμε καθημερινά εξαιτίας του φόβου πιθανής επιμόλυνσής μας από τον κορωνοϊό και η οικονομική ανασφάλεια αύξησαν την έκκριση γαστρικού υγρού στο στομάχι. Έτσι, νιώθαμε συνέχεια την κοιλιά μας να γουργουρίζει και θέλαμε συνεχώς να τσιμπολογάμε.

- **Μετράμε έως το 10.** Μελέτες δείχνουν ότι ο μέσος όρος λαχτάρας για ένα τρόφιμο διαρκεί μόνο 10 λεπτά περίπου. Έτσι, προτού ενδώσουμε στην παρόρμησή μας, ρυθμίζουμε το ψυχικό μας χρονόμετρο για ένα 10λεπτο «διάλειμμα». Χρησιμοποιούμε το χρόνο αυτόν για να επιλύσουμε π.χ. ένα θέμα στη λίστα με τις υποχρεώσεις μας: Επιλέγουμε αυτό που θα μας δώσει μια αίσθηση της ολοκλήρωσης – και αυτό που θα μας κάνει να βρεθούμε έξω από την κουζίνα!
- **Τρώμε πιο συχνά.** Οι άνθρωποι που διατηρούν το βάρος τους σταθερό έχουν την τάση να τρώνε κατά μέσο όρο 5 φορές την ημέρα. Ελαφριά, συχνά γεύματα, μάς βοηθούν να ελέγξουμε την όρεξή μας, αυξάνουν την ενέργειά μας, βελτιώνουν τη διάθεσή μας και επιταχύνουν το μεταβολισμό μας!
- **Μειώνουμε τις μερίδες:** Δεδομένου ότι έχουμε φάει πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο την περίοδο του «εγκλεισμού», το να επιστρέψουμε στις κανονικές μερίδες που τρώγαμε πριν από την καραντίνα θα βοηθήσει να κάψουμε όλες τις επιπλέον θερμίδες που πήραμε.
- **Αφιερώνουμε χρόνο σε εμάς:** Η άσκηση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι μιας επιτυχημένης προσπάθειας απώλειας βάρους. Αντισταθμίζει την ελάττωση του μεταβολισμού. Ενισχύει την ταχύτερη απώλεια κιλών και λίπους, προσφέρει τόνωση και γράμμωση στα «δύσκολα» σημεία. Το πρόβλημα είναι ότι ο αρχικός ενθουσιασμός συνήθως μετριάζεται ή δεν βλέπουμε αρκετά σύντομα απτά αποτελέσματα καιτα παρατάμε!

Θέτουμε μικρούς και ρεαλιστικούς στόχους στην αρχή, όπως περπάτημα μέτριας έντασης για 30' την ημέρα. Μένουμε πιστοί στην προσπάθεια και βρίσκουμε έναν τρόπο άσκησης που πραγματικά μας ταιριάζει, ώστε να τον ακολουθήσουμε μακροχρόνια. Έτσι, όχι μόνο θα χάσουμε κιλά, αλλά και θα διατηρήσουμε την απώλεια!

Βάλτε το ψάρι στη διατροφή σας

Σύμμαχο για την καλή σωματική και ψυχική μας υγεία αποτελούν τα ψάρια, τα οποία είναι μια σημαντική πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμινών (A, D, B6, B12) και μεταλλικών στοιχείων (φώσφορος, ασβέστιο, ιώδιο, σελήνιο, ψευδάργυρος). Ακόμα, είναι η πλουσιότερη ζωική διατροφική πηγή πολύτιμων Ω-3 λιπαρών οξέων. Αξίζει λοιπόν να τα βάλετε στη διατροφή σας από σήμερα κιόλας.

Τα τελευταία χρόνια, γίνεται πολύ έντονη συζήτηση για το αν τα ψάρια ωφελούν μακροχρόνια την υγεία, καθώς έχει βρεθεί ότι τα μεγάλα ψάρια που ζουν στους ωκεανούς καθώς και τα θαλασσινά συσσωρεύουν επικίνδυνες τοξικές ουσίες, βλαβερές για την υγεία.

ΚΑΛΛΙΑ Θ. ΓΙΑΝΝΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ
MSc, MBA, SRD
Κλινική Διαιτολόγος
Διατροφολόγος

Μικρά ή μεγάλα ψάρια;

Είναι σημαντικό να υπάρχουν και τα δύο στη διατροφή σας, καθώς τα μικρά ψάρια, όπως ο γαύρος, η αθερίνα, η σαρδέλα, έχουν το πλεονέκτημα ότι καταναλώνονται με το κόκαλο και έτσι προσφέρουν ασβέστιο και φώσφορο που είναι απαραίτητα για την οστική υγεία παιδιών και ενηλίκων. Για να έχετε ποικιλία στη διατροφή σας, μπορείτε να καταναλώνετε και μικρά και μεγάλα ψάρια μέσα στην εβδομάδα ή να τα εναλλάσσετε ανά εβδομάδα.

Οφέλη από την κατανάλωση ψαριών

- Πρόληψη της καρδιακής νόσου
- Μείωση του κινδύνου της νόσου Alzheimer
- Βελτίωση δέρματος και μαλλιών
- Ενίσχυση της ανάπτυξης του εγκεφάλου
- Πλούσια πηγή βιταμίνης D
- Ενισχύουν την ποιότητα του σπέρματος
- Πλούσια πηγή Ω-3 λιπαρών
- Μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικών επεισοδίων
- Βοηθούν στον έλεγχο της πηκτικότητας του αίματος
- Βοηθούν στην απόκτηση ενός υγιούς σωματικού βάρους
- Προστατεύουν και ανακουφίζουν από την κατάθλιψη.

Η αρνητική πλευρά των ψαριών

Τα τελευταία χρόνια, γίνεται πολύ έντονη συζήτηση για το αν τα ψάρια ωφελούν μακροχρόνια την υγεία, καθώς έχει βρεθεί ότι τα μεγάλα ψάρια που ζουν στους ωκεανούς, καθώς και τα θαλασσινά, συσσωρεύουν επικίνδυνες τοξικές ουσίες, βλαβερές για την υγεία. Ακόμη μεγαλύτερη προσοχή στην κατανάλωση τέτοιου είδους ψαριών συστήνεται στις ευαίσθητες πληθυσμιακές ομάδες, όπως οι εγκυμονούσες γυναίκες, οι θηλάζουσες και τα παιδιά.

Στην εγκυμοσύνη: Η κατανάλωση ψαριού διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού, πριν αλλά και μετά τη γέννησή του. Ωστόσο,

πρέπει να συμπεριλαμβάνονται με προσοχή στη διατροφή των εγκύων, καθώς τα αυξημένα επίπεδα ορισμένων ουσιών, όπως π.χ. των διοξινών, μπορεί να βλάψουν το αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα του μωρού.

Παθογόνοι μικροοργανισμοί: Βρετανοί γιατροί, σε άρθρο τους στο British Medical Journal Case Reports, επισημαίνουν τους κινδύνους από την κατανάλωση ωμού ψαριού και τονίζουν ότι η αυξημένη δημοτικότητα του sushi στη Δύση ενδεχομένως να συνδέεται με την αύξηση των παρασιτικών λοιμώξεων.

Υδράργυρος: Τα υψηλά επίπεδα υδραργύρου μπορούν να οδηγήσουν σε θάνατο των εγκεφαλικών κυττάρων, σε μειωμένες κινητικές δεξιότητες, όπως επίσης και σε προβλήματα μνήμης.

Θηλασμός: Κατά την περίοδο του θηλασμού, πρέπει να υπάρχει μέτρο στην κατανάλωση ψαριού, επειδή ορισμένα είδη, ανάλογα με το μέγεθος και τη διατροφή τους, μπορεί να περιέχουν βαρέα μέταλλα σε υψηλές συγκεντρώσεις.

Χρήσιμες συμβουλές για ασφαλέστερη κατανάλωση

- Τρώτε ψάρια 2–3 φορές εβδομαδιαίως – αν είναι δυνατόν διαφορετικό ψάρι κάθε φορά και πάντα σε μικρή ποσότητα.
- Αποφύγετε ψάρια που γνωρίζετε ότι προέρχονται από θάλασσες με υψηλή ρύπανση, κοντά σε βιομηχανικές περιοχές ή πεδία βολής.
- Περιορίστε την κατανάλωση λιπαρών ψαριών από κονσέρβα, τα καπνιστά, τα παστά, καθώς και τα παρασκευάσματα ψαριών σε μορφή στικ.
- Πετάτε το λίπος που βγαίνει κατά το μαγείρεμα των ψαριών.

stellamare
FISHERIES

Γευτείτε το φιλέτο της Ελληνικής Θάλασσας

Κατευθείαν από τον αφρό της Ελληνικής θάλασσας λαχταριστά στο πιάτο σας

STELLA MARE
ΜΑΡΑΘΟΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ, 244 00 ΜΕΣΣΗΝΙΑ
+30 27630 61 389, info@stellamare.gr
www.stellamare.gr

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΜΕ ΓΕΥΣΗ

Το να πίνεις νερό δεν ήταν ποτέ πιο απολαυστικό

Η ενυδάτωση και η αυξημένη πρόσληψη υγρών είναι απαραίτητες για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού, τη απόδοση του εγκεφάλου, τη σωστή θερμορύθμιση και την ομαλή καρδιαγγειακή λειτουργία.

Η αποτυχία του οργανισμού να αναπληρώσει την απώλεια νερού και ηλεκτρολυτών οδηγεί σε αφυδάτωση

ΧΑΡΗΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟΣ
MMedSci.SRD.PhDc, Κλινικός Διαιτολόγος-Βιολόγος, Προϊστάμενος του Διαιτολογικού Τμήματος ΓΝΑ «Λαϊκό»

Η ενυδάτωση είναι μια πολύ σημαντική διαδικασία για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Οι ανάγκες μας σε υγρά εξαρτώνται από παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, η φυσική δραστηριότητα, η συνολική κατάσταση της υγείας, οι προσλαμβανόμενες θερμίδες, αλλά και η θερμοκρασία και το επίπεδο υγρασίας του περιβάλλοντος.

Για αυτόν το λόγο οι ανάγκες μας το καλοκαίρι αυξάνονται λόγω των υψηλών θερμοκρασιών. Η πρόσληψη νερού και άλλων υγρών, και η αποβολή υγρών, είναι εξαιρετικά μεταβλητή και ρυθμίζεται μέσα από ομοιοστατικούς μηχανισμούς.

Πώς επιτυγχάνουμε ικανοποιητική ενυδάτωση;

Το νερό είναι αναμφισβήτητα

Πονοκέφαλος;
Κούραση;
Κακή διάθεση;

Μήπως έχεις αφυδατωθεί;

> Ενυδάτωση & τόνωση του οργανισμού

ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΕΣ
με μαγνήσιο και ψευδάργυρο

15 αναβράζοντα δισκία
ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΛΕΜΟΝΙ

almora PLUS®

ΕΙΡΕΝ

βασικό συστατικό στο ανθρώπινο σώμα και είναι απαραίτητο για τη ζωή. Το σώμα των ενηλίκων πρέπει να αποτελείται σε ποσοστό 50–60% από νερό για να λειτουργεί σωστά.

Το νερό μπορεί να προέρχεται είτε άμεσα από το απλό πόσιμο νερό είτε έμμεσα από τρόφιμα και ποτά πλούσια σε νερό, που επίσης μας ενυδατώνουν. Πάνω από το 80% των αναγκών μας σε υγρά πρέπει να καλύπτονται από το πόσιμο νερό και από άλλα ροφήματα, κατά ποσοστά 50% και 30% αντίστοιχα.

Ροφήματα όπως το τσάι και τα άλλα αφεψήματα από βότανα, ο καφές, τα αναψυκτικά με ή χωρίς ζάχαρη, οι χυμοί από φρέσκα φρούτα, αλλά και οι σούπες μπορούν να αποτελέσουν συμμάχους στην ενυδάτωσή μας, ειδικά κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού που η θερμοκρασία ανεβαίνει.

Επίσης, το παγωμένο νερό αρωματισμένο με φυσικές γεύσεις από εσπεριδοειδή, όπως λεμόνι, πορτοκάλι, lime και grapefruit, αγγούρι και lime, τζίντζερ και λεμόνι ή ακόμα και καρπούζι, όπως και τα νέα ροφήματα νερού με γεύσεις που είναι ενισχυμένα με βιταμίνες και ιχνοστοιχεία μπορούν να αποτελέσουν μία εύκολη και γευστική λύση ενυδάτωσης για όσους δεν θέλουν να καταναλώνουν ροφήματα με ανθρακικό.

Το υπόλοιπο 20% πρέπει να καλύπτεται από τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά, που περιέχουν 80–95% νερό, το κρέας και το ψάρι με 40–80%, τα γαλακτοκομικά με 60–90% κ.ά.

Η σημασία της σωστής ενυδάτωσης

Η σωστή ενυδάτωση και η αυξημένη πρόσληψη υγρών είναι πολύ σημαντικές για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού και την αποφυγή της μειωμένης φυσικής και γνωστικής απόδοσης, τη διαταραχή της θερμορρύθμισης και της καρδιαγγειακής λειτουργίας.

Το νερό μπορεί να προέρχεται είτε άμεσα από το απλό πόσιμο νερό είτε έμμεσα από τρόφιμα και ποτά πλούσια σε νερό ή ροφήματα νερού με γεύσεις που είναι ενισχυμένα με βιταμίνες και ιχνοστοιχεία

Τυχόν αποτυχία του οργανισμού να ισορροπήσει την πρόσληψη και την απώλεια νερού και ανόργανων αλάτων, ειδικά νατρίου και καλίου, μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση.

Ανάλογα με την αναλογία νερού και απώλειας ηλεκτρολυτών, η αφυδάτωση μπορεί να χαρακτηριστεί ως ισοτονική, υποτονική ή υπερτονική. Η αφυδάτωση συμβαίνει όταν το σώμα χάνει περισσότερα υγρά και νερό από ό,τι έχει προσλάβει. Είναι μία κατάσταση που συχνά συνοδεύεται από διαταραχές της ισορροπίας των ηλεκτρολυτών.

Υπό κανονικές συνθήκες, το σώμα χάνει και πρέπει να αντικαθιστά περίπου 2 με 3 λίτρα νερό την ημέρα. Φυσιολογικές λειτουργίες όπως η αναπνοή, η διούρηση και η εφίδρωση προκαλούν απώλειες υγρών (νερού) που πρέπει να αντικαθίστανται σε καθημερινή βάση. Αν τα χαμένα υγρά δεν αναπληρωθούν, το σώμα μπορεί να υποστεί σοβαρές βλάβες.

Η ήπια αφυδάτωση είναι μία σχετικά κοινή διαδικασία και συνήθως προκαλείται όταν απλά δεν πίνουμε αρκετά υγρά όλη την ημέρα. Μια απώλεια σωματικού νερού ισοδύναμη με περίπου 1% του σωματικού βάρους είναι συνήθης και αντισταθμίζεται από το σώμα εντός 24 ωρών. Η δίψα διεγείρει την πρόσληψη υγρών, έτσι ώστε η πρόσληψη να είναι αυξημένη, ενώ παράλληλα εμφανίζεται μείωση στην απώλεια νερού από τα νεφρά.

Βιβλιογραφία:

1. EFSA. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to water and maintenance of normal physical and cognitive function, maintenance of normal thermoregulation and "basic requirement of all living things". EFSA Journal 2011;9(4):2075.
2. Holland B. et al (1991) McCance and Widdowson. The Composition of Foods 5th ed. The Royal Society of Chemistry Cambridge, UK.
3. Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr.2010 Feb; 64(2):115–23.
4. Kettaneh, A., et al. The 2003 heat wave in France: hydration status changes in older inpatients Eur J Epidemiol (2010); 25:517–524
5. Maughan RJ, Meyer NL. Hydration during intense exercise training. Nestle Nutr Inst Workshop Ser. 2013; 76:25–37.
6. Popkin BM, D'Anci KE, Rosenberg IH. Water, hydration, and health. Nutr Rev. 2010 Aug; 68(8): 439–58.
7. Rush EC. Water: neglected, unappreciated and under researched. Eur J Clin Nutr. 2013 May;67(5):492–5.

ΔΥΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΟΜΟΡΦΙΑ

ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΑ

Οι κανόνες της σωστής τους χρήσης

Τα σημάδια της γήρανσης που εμφανίζονται στο πρόσωπο, στο λαιμό, στο μπούστο και στα χέρια μας οφείλονται κατά 80–90% στην αθροιστική βλάβη από τον ήλιο που συγκεντρώνει το δέρμα στη διάρκεια της ζωής μας.

Τόσο οι ακτίνες UVB όσο και οι UVA του ήλιου μπορούν να επάγουν βλάβες στο DNA των κυττάρων του δέρματος και να οδηγήσουν μακροπρόθεσμα σε μορφές καρκίνου του δέρματος και γήρανση.

Οι ακτίνες UVB είναι ισχυρότερες μεταξύ 10 π.μ. και 4 μ.μ., ιδίως τις μεσημεριανές ώρες, ενώ οι ακτίνες UVA ακολουθούν τις διακυμάνσεις του ορατού φωτός. Επιπλέον, οι UVA διαπερνούν τα σύννεφα και τα τζάμια και είναι ισχυρές και το χειμώνα.

Τα αντιηλιακά σκευάσματα απορροφούν ή σκεδάζουν την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου και έτσι δεν της επιτρέπουν να φτάσει στο δέρμα και ενδεχόμενα να προκαλέσει τις βλαβερές της συνέπειες.

ΜΑΡΙΤΑ ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ
MD, PhD
Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος
Επ. Λέκτορας Boston University, USA
Δερμοϊατρική Αθηνών

Οδηγίες για τη σωστή χρήση των αντιηλιακών:

1 Είναι προφανές ότι τα αντιηλιακά σκευάσματα πρέπει να παρέχουν ικανή προστασία και από τη UVA, η οποία μετράται με το δείκτη PPD. Η αναλογία PPD:SPF πρέπει να είναι τουλάχιστον 1:3. Το ότι αυτό ισχύει σε ένα σκεύασμα φαίνεται με το αν υπάρχει η λέξη UVA μέσα σε ένα κυκλάκι.

2 Μην ξεχνάτε το αντιηλιακό όταν βρίσκεστε κάτω από την ομπρέλα. Σημαντικό ποσοστό της UVB και UVA ανακλάται από την άμμο και το νερό και φτάνει στο δέρμα.

3 Αντιηλιακό χρειάζεται όχι μόνο όταν έχει λιακάδα, αλλά και στη συννεφιά, αφού η υπεριώδης ακτινοβολία UVA διαπερνά τα σύννεφα.

4 Ελέγξτε τα αντιηλιακά και σε σχέση με την ανθεκτικότητά τους στο νερό (ανθεκτικά, πολύ ανθεκτικά) και επιλέξτε ανάλογα με τις ανάγκες σας.

5 Φροντίστε να ανανεώνετε το αντιηλιακό σας ειδικά μετά από κολύμπι, ιδρώτα και όταν χρησιμοποιείτε την πετσέτα σας και μέρος του αντιηλιακού απομακρύνεται.

6 Ο δείκτης προστασίας δεν εξαρτάται από την υφή του αντιηλιακού που επιλέγουμε (κρέμα, γαλάκτωμα, λάδι, «νερό», σπρέι κ.λπ.). Η υφή το μόνο που μπορεί να επηρεάσει είναι το πόσο ανθεκτικό στο νερό είναι το σκεύασμα.

7 Κάποια αντιηλιακά σκευάσματα με χρώμα προστατεύουν και από το ορατό φως (όχι μόνο το υπεριώδες). Αυτό έχει σημασία για τα σκούρα δέρματα με τάση για δυσχρωμίες, αφού έχει αποδειχτεί ότι σε αυτούς τους φωτότυπους το ορατό φως μπορεί να προκαλέσει δυσχρωμίες.

derma ceuticals®

ADVANCED SKIN PRODUCTS

Το καινοτόμο, βραβευμένο & πρωτοποριακό αντιηλιακό σε διάφανη πούδρα

Δεν αγγίζω το πρόσωπο μου!

Εύκολα-Γρήγορα-Παντού!

NOON Aesthetics

Σολωμού 4, Αγία Παρασκευή, Τηλ.: 210 72 14 450

info@dermaceuticals.gr • www.dermaceuticals.gr

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Οι νέοι κανόνες στην ομορφιά

Τι αλλάζει το καλοκαίρι στην περιποίηση της επιδερμίδας και, κυρίως, τι πρέπει να προσέχουμε φέτος με τις μάσκες; Η δερματολόγος Αναστασία Τζούμα λύνει όλες μας τις απορίες στο άρθρο που ακολουθεί.

Καθώς είναι πιο δύσκολο να διορθώσει κανείς τις βλάβες σε ένα δέρμα που έχει φθαρεί από τον ήλιο απ' ό,τι σε ένα δέρμα που έχει γεράσει φυσιολογικά λόγω ηλικίας, είναι σημαντικό να το προετοιμάσουμε σωστά την επιδερμίδα μας, ώστε να αντισταθεί στη φωτογήρανση. Η φροντίδα που χρειάζεται να προσφέρουμε έχει δύο στόχους: την ενυδάτωση και την αντιοξείδωση.

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΤΖΟΥΜΑ
Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος, μετεκπαιδευθείσα στην αισθητική ιατρική στο Esthetic Skin Institute της Νέας Υόρκης, στην Galderma Aesthetic Academy της Ζυρίχης και στο Solta Medical San Francisco της Καλιφόρνια. Δημιουργός της Tzouma Clinic.

Βαθιά ενυδάτωση

Ο ήλιος κάνει το δέρμα μας να χάνει τα αποθέματά του σε νερό, με αποτέλεσμα να αφυδατώνεται. Τα επίπεδα υγρασίας παίζουν σημαντικό ρόλο στην αντοχή του ενάντια στις επιθέσεις του ήλιου. Χωρίς την απαραίτητη υγρασία, τα κύτταρα δεν μπορούν να επιτελέσουν σωστά τις λειτουργίες τους, όπως το να παράγουν κολλαγόνο και ελαστίνη ή να πολλαπλασιαστούν. Έτσι, το δέρμα δείχνει θαμπό, άτονο, γερασμένο και αφυδατωμένο. Το υαλουρονικό οξύ, ο ενυδατικός παράγοντας που υπάρχει φυσιολογικά στο σώμα, λειτουργεί σαν σφουγγάρι: απορροφά μόρια νερού και τα συγκρατεί ανάμεσα στα δερματικά κύτταρα. Οι ενέσεις μεσοθεραπείας διοχετεύουν υαλουρονικό οξύ, ώστε να προσφέρουν ενυδάτωση με πολύμηνη διάρκεια στο δέρμα. Για τη φροντίδα στο σπίτι επιλέγουμε κρέμες και ορούς με υαλουρονικό οξύ, ceramides που αυξάνουν τη μεταφορά των μορίων νερού και νιασιναμίδη που ενισχύει τη φυσική παραγωγή υαλουρονικού οξέος.

Αντιοξείδωση

Η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία κάνει τον οργανισμό να παράγει ελεύθερες ρίζες. Τα μόρια αυτά επιτίθενται στα κύτταρα του σώματος και ιδιαίτερα στους ινοβλάστες που παράγουν το κολλαγόνο. Τα κάνουν λιγότερο αποτελεσματικά, μειώνουν δηλαδή την ικανότητά τους να συνθέτουν κολλαγόνο και ελαστίνη. Για να τις αφοπλίσουμε, τροφοδοτούμε

Επειδή η μάσκα δεν αφήνει την επιδερμίδα να αναπνεύσει και τυχόν παθογόνοι οργανισμοί εγκλωβίζονται, το πιο σημαντικό είναι να φροντίζουμε για τον καθαρισμό της επιδερμίδας. Φοράμε τη μάσκα σε καθαρό πρόσωπο χωρίς μέικ-απ, μόνο με την κρέμα ημέρας, ώστε να αποφύγουμε μολύνσεις

το δέρμα με αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες κι έτσι τις εξουδετερώνουν.

Στις ασθενείς μου συστήνω να απλώνουν κάθε πρωί στο πρόσωπό τους έναν ορό με βιταμίνη C πριν το αντιηλιακό. Αν θέλουμε να ενισχύσουμε το δέρμα με μεγαλύτερες ποσότητες αντιοξειδωτικών, κάνουμε θεραπείες προσώπου με αντιοξειδωτικά πρωτόκολλα.

Όταν φοράμε μάσκα

Επειδή η μάσκα δεν αφήνει την επιδερμίδα να αναπνεύσει και τυχόν παθογόνοι οργανισμοί εγκλωβίζονται, το πιο σημαντικό είναι να φροντίζουμε για τον καθαρισμό της επιδερμίδας. Φοράμε τη μάσκα σε καθαρό πρόσωπο χωρίς μέικ-απ, μόνο με την κρέμα ημέρας, ώστε να αποφύγουμε μολύνσεις. Καθώς υπάρχει κίνδυνος ερεθισμού από την τριβή, επιλέγουμε προϊόντα με καταπραϋντικές συνθέσεις. Συμπεριφερόμαστε δηλαδή στο δέρμα σαν είναι υπερευαίσθητο, πριν ακόμη αντιδράσει με φλεγμονή και κνησμό.

Η ιδανική θεραπεία πριν από τις διακοπές

Ο καλύτερος τρόπος για να περάσουμε ένα καλοκαίρι με όμορφη επιδερμίδα είναι το Hydrafacial, μία πολυ-θεραπεία που περιλαμβάνει τέσσερα στάδια: απολέπιση, ενυδάτωση, διόρθωση ατελειών όπως μαύρα στίγματα και σπυράκια και συνολική αναζωογόνηση του προσώπου. Είναι η κατάλληλη φροντίδα για τη βαθιά ενυδάτωση και αναζωογόνηση του ξηρού και θαμπού δέρματος, ενώ προσφέρει ισχυρή αντιγηραντική και αντιοξειδωτική δράση. Αποτελεί επίσης ιδανική λύση για την αντιμετώπιση της λιπαρής ή με τάση ακμής επιδερμίδας, ενώ παράλληλα μειώνει τους διευρυμένους πόρους. Ξεκινάει με ήπια μικροδερμοαπόξεση με διαμάντι, κατάλληλη και για τις πιο ευαίσθητες επιδερμίδες. Έτσι,η επιδερμίδα είναι έτοιμη να δεχτεί το κοκτέιλ βιταμινών μικρομοριακής μορφής με αντιοξειδωτικές και αντιγηραντικές ιδιότητες που απλώνεται στο τελευταίο στάδιο. Η σύσταση του θεραπευτικού ορού ποικίλλει και εξατομικεύεται ανάλογα με τις ανάγκες της κάθε περίπτωσης. Μπορεί να είναι πλούσιος σε υαλουρονικό οξύ και βιταμίνες για την ενυδάτωση του δέρματος ή να περιέχει αναπλαστικές ουσίες για την καταπράυνση της επιδερμίδας.

ΑΝΟΙΞΗ/ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2020

Το μακιγιάζ του καλοκαιριού

Οι σημαντικότερες τάσεις της σεζόν μάς επιτρέπουν να εκφραστούμε με δημιουργική ελευθερία, φέρνοντάς τις στα μέτρα της προσωπικότητάς μας.

Από τα 80s με αγάπη

Η vintage τεχνική του draping επανέρχεται από τα αγαπημένα 80s, μπλεντάροντας το ροζ χρώμα από τα μάτια μέχρι τους κροτάφους και τα ζυγωματικά, που γίνονται ένα ενιαίο σύνολο. Το ροζ, ο απόλυτος κυρίαρχος αυτής της τάσης, ξεκινάει με ανοιχτή απόχρωση στην εσωτερική γωνία του ματιού για να καταλήξει πιο σκούρο στην εξωτερική γωνία. Το αποτέλεσμα είναι ένα ενδιαφέρον ombrelook, το οποίο ταιριάζει με τονισμένα φρύδια, καφέ (ή καθόλου) μάσκαρα, παστέλ χείλη και διάφανη επιδερμίδα που αναπνέει. Απαραίτητο «εργαλείο» είναι το primer ματιών, το οποίο σταθεροποιεί τη σκιά και τη βοηθάει να έχει διάρκεια.

Αν και σχετικά εύκολο στην εφαρμογή, το συγκεκριμένο look μπορεί να είναι αμήχανο, αν δεν το υποστηρίξετε με το κατάλληλο styling σε ρούχα και μαλλιά. Μερικές 80s πινελιές, όπως ένα oversized σακάκι με βάτες και ένα ponytail πιασμένο πολύ ψηλά με λαστιχάκια κάνουν το τέλειο match.

ΧΑΡΑ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ
Makeup Artist
Instagram: @harapapanikolaou

Metallic smoky eyes

Το δημοφιλές smoky επαναπροσδιορίζεται αυτή τη σεζόν αποκτώντας περισσότερη λάμψη και πολυτέλεια και φλερτάροντας με τις μεταλλικές υφές. Το look αποδίδεται με πολλούς τρόπους. Η μεταλλική σκιά σε ασημένια, χρυσή ή μπρονζέ απόχρωση μπορεί να εφαρμοστεί κατευθείαν πάνω στα μάτια ή αμέσως μετά την καφέ ή τη μαύρη ματ σκιά, αφήνοντας ένα μεταλλικό σατινέ φινίρισμα που είναι φρέσκο και μοντέρνο. Με αυτόν τον τρόπο, το βλέμμα αποκτάει

περισσότερο βάθος και ένταση! Εναλλακτικά, αν δεν διαθέτετε μεταλλικές χρωστικές στο νεσεσέρ σας, μπορείτε να περάσετε πάνω από μια οποιαδήποτε ματ σκιά ένα υγρό lip gloss ή lip balm, το οποίο δημιουργεί μια glossy υφή και αφήνει μια ωραία, «βρόμικη», grunge αίσθηση.

Συνδυάστε το με έντονα φρύδια χτενισμένα με μια μάσκαρα φρυδιών με ανοδική φορά, από κάτω προς τα πάνω, bronzing πούδρα στα μάγουλα και στη μύτη, καθώς και lip gloss σε ροζ παστέλ απόχρωση.

Wet-look lips

Το gloss κάνει δυναμικό comeback και η λάμψη «γλιστρά» και πάλι σε χείλη, ζυγωματικά, βλέφαρα, όπως προτείνει η Chanel, δίνοντας το σύνθημα για shiny looks! Όσον αφορά στα χείλη, όλα τα χρώματα παίζουν, αλλά την τιμητική του έχει το ροζ παστέλ, που πλησιάζει το φυσικό τους χρώμα. Και αν έχετε άσχημες αναμνήσεις από τα παλιά lip gloss με την κολλώδη υφή, τώρα θα εκπλαγείτε ευχάριστα με την καινούργια τους «συμπεριφορά». Διαθέτουν εξελιγμένες συνθέσεις που διαρκούν περισσότερο και περιέχουν ενυδατικά συστατικά, τα οποία φροντίζουν και περιποιούνται τα χείλη. Οι ανανεωμένες υφές είναι πιο ευχάριστες, χαρίζουν διάφανη λάμψη και νεανική φρεσκάδα, αποδίδοντας ακόμα καλύτερα την girly και σέξι αίσθηση που μόνο ένα lip gloss μπορεί να προσφέρει!

Δεν χρειάζεται να το παρακάνετε. Εφαρμόστε μια μικρή ποσότητα σε όλη την επιφάνεια των χειλιών και στη συνέχεια ταμπονάρετε με το δάχτυλο, εστιάζοντας κυρίως στο κέντρο. Εναλλακτικά, μπορείτε να το προσθέσετε και πάνω από ένα ματ κραγιόν.

Glossy skin

Τις τελευταίες σεζόν το πιο δημοφιλές look εντός και εκτός πασαρέλας είναι το ωραίο δέρμα, το οποίο είναι συνώνυμο της υγείας και της φυσικής λάμψης. Ωστόσο, τα προϊόντα μακιγιάζ δεν είναι αρκετά για να χαρίσουν την πολυπόθητη υγιή, ομοιόμορφη και φωτεινή όψη. Προέχει η σωστή φροντίδα της επιδερμίδας. Γι' αυτό είναι απαραίτητες τόσο οι θεραπείες προσώπου στην αισθητικό ή τη δερματολόγο σας όσο και οι μάσκες ενυδάτωσης στο σπίτι.

Στα παρασκήνια των catwalks, μάλιστα, υπάρχουν skin experts που κάνουν minifacials στην επιδερμίδα των μοντέλων για να της χαρίσουν φρεσκάδα και φωτεινότητα πριν την παραδώσουν στα χέρια των makeup artists. Μετά την περιποίηση, προτιμήστε ελαφρύ foundation σε μικρή ποσότητα, καθώς και strobe creams και highlighters που εφαρμόζονται σε όλο το πρόσωπο πριν ή μαζί με το foundation. Εναλλακτικά, μπορείτε να εφαρμόσετε το highlighter μετά το foundation, για να πετύχετε την έξτρα λάμψη σε συγκεκριμένα σημεία, όπως στα ζυγωματικά, στη μύτη, στο πιγούνι και πολύ λίγο στο μέτωπο. Προτιμήστε το σε μορφή stick, υγρή ή περλέ και όχι με μεταλλική υφή. Και πριν από οποιαδήποτε αγορά, φροντίστε να το δοκιμάσετε πάνω στο χέρι σας, για να τσεκάρετε αν «κοκαλώνει» και κάνει ρυτίδες.

Ρετρό αίσθηση

Τα κόκκινα χείλη συνδυάζονται με cat eyes και μαζί δημιουργούν τη ρετρό τάση που παρουσίασαν οι Dolce & Gabbana και ταιριάζει πολύ στις Ελληνίδες! Είναι ένα εύκολο και πρακτικό look.

Αν φοβάστε το έντονο κόκκινο, επιλέξτε την απόχρωση raspberry. Για το cat eyelook, το μαύρο liquid eyeliner είναι must, ενώ η γραμμή που θα σχηματίσετε δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ χοντρή, αλλά ούτε και λεπτή. Εδώ προτιμώνται τα πυκνά και μεγάλα φρύδια, όμως προσέξτε να μην είναι επιτηδευμένα, αλλά να αποπνέουν μια φυσικότητα. Τη φυσική λάμψη μπορείτε να την εξασφαλίσετε και σε όλη την επιφάνεια της επιδερμίδας με τη χρήση λεπτόρρευστων foundations και της αγαπημένης bronzing πούδρας.

Benostan

Ξεχάστε τις αιμορροΐδες .... με φυσικό τρόπο!

Τα θεραπευτικά προϊόντα Benostan είναι αναγνωρισμένα για την ποιότητά τους και συνδυάζουν τις ευεργετικές ιδιότητες της ελιάς και των βοτάνων της ελληνικής φύσης για να αντιμετωπίσουν άμεσα, αποτελεσματικά και με φυσικό τρόπο τα συμπτώματα των αιμορροΐδων.

- Με εκχυλίσματα από Φασκόμηλο, Μαστίχα, Καλέντουλα, Κερί Μέλισσας, Λάδι Ελιάς, Υπέρικο (Βάλσαμο)
- Χωρίς κορτιζόνη, χημικές ουσίες ή τοπικό αναισθητικό, μπορούν να χρησιμοποιηθούν επανειλημμένα χωρίς κανένα περιορισμό.
- Ασφαλή και αποτελεσματικά για χρήση στην εγκυμοσύνη

Procto Cream – Η πιο αναγνωρισμένη φυτική αγωγή για τις αιμορροΐδες.
Φυτικό σκεύασμα σε μορφή κρέμας για την τοπική αντιμετώπιση των αιμορροΐδων.

- Με αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή και επουλωτική δράση.
- Ανακουφίζει από τοπικό πόνο και κνησμό.
- Επουλώνει, προστατεύει και ανακουφίζει άμεσα την ερεθισμένη περιοχή.
- Με ειδική κάνουλα για εφαρμογή στις εσωτερικές αιμορροΐδες.

Νέες πρωτοποριακές μορφές
Gel και Spray, πλούσια σε φυτικά εκχυλίσματα βοτάνων για την περιποίηση της περιπρωκτικής περιοχής. Για εφαρμογή σε:

- Εξωτερικές αιμορροΐδες
- Αιμορροϊδικές καταστάσεις μετά τον τοκετό

Τα θεραπευτικά και γυναικολογικά προϊόντα Benostan είναι αναγνωρισμένα για την ποιότητά τους και συνδυάζουν τις ευεργετικές ιδιότητες της ελιάς και των βοτάνων που μας δώρισε η ελληνική φύση. Πρόκειται για μια σειρά από φυτικά, εξειδικευμένα προϊόντα που αντιμετωπίζουν, αποτελεσματικά και με φυσικό τρόπο, θέματα γυναικολογικά και δερματολογικά, του σώματος και της προσωπικής υγιεινής.
Φροντίστε από σήμερα τον εαυτό σας με προϊόντα υψηλής ποιότητας, χαρίζοντάς του την προστασία που του αξίζει!
Ζητήστε τα από το φαρμακοποιό σας. Αποκλειστικά στα Φαρμακεία, Facebook: Benostan Health Products, Instagram: benostanhealthproducts. Παραγωγός BENOSTAN HEALTH PRODUCTS S.A., Πάριδος 11 & Τροίας, 152 35, Βριλήσσια, Αττική, www.benostan.eu
Αποκλειστική Διάθεση για την Ελλάδα EUROTC AE, Μάκρης 5, 172 37, Υμηττός, Αττική, +30 210 76 22 706, www.eurotc.gr, info@eurotc.gr

Arrenprost

Συμπλήρωμα διατροφής

Το συμπλήρωμα διατροφής ARRENPROST αποτελεί έναν ιδανικό συνδυασμό φυτικών εκχυλισμάτων από τα φυτά:
• Serenoa repens (Saw palmetto)
• Cucurbita pepo • Prunus africana
• Urtica dioica • Lycopersicon esculentum για την καλή υγεία του προστάτη και του ουροποιητικού.

SUPER 8!

Ο Καλύτερος Σύμμαχος του Ουρογεννητικού Συστήματος!

Το **Super 8 Plus Microbiota** περιέχει 42 δισεκατομμύρια φιλικά βακτήρια. Είναι μείγμα 8 εξειδικευμένων ζωντανών προβιοτικών, που μειώνουν τον πολλαπλασιασμό των εχθρικών παθογόνων βακτηρίων, όπως Candida, E.Coli κ.ά. Αποκαθιστά την υγιή χλωρίδα στο ουροποιητικό και το γεννητικό σύστημα. Απαραίτητο μετά από αντιβιώσεις. Βοηθά την άμυνα του οργανισμού ενάντια στους μύκητες που προκαλούν κολπικά-γυναικολογικά προβλήματα και στα βακτήρια που προσβάλλουν το ουροποιητικό. Επίσης υποστηρίζει συνολικά την υγεία του λεπτού έντερου. Διατηρείται στο ψυγείο. Με τη γνωστή ποιότητα της σειράς Udo's Choice! Προϊόν Flora (Καναδάς). Διανέμεται από τη MedMelon τηλ. 2310 449441, www.medmelon.gr

Magnevit Anti Leg Cramps και Magnevit Sport

Φροντίζοντας την υγεία του μυοσκελετικού συστήματος χωρίς μυϊκές κράμπες!

Τα συμπληρώματα διατροφής Magnevit Anti Leg Cramps και Magnevit Sport περιέχουν Μονοϋδρικό Οξείδιο του Μαγνησίου σε μία πατενταρισμένη φόρμουλα που έχει συνδυαστεί με πολύτιμες βιταμίνες, με στόχο την καταπολέμηση της εμφάνισης των κραμπών, αλλά και της δυσφορίας που προκαλείται από την εμφάνισή τους. Η ξεχωριστή μορφή μαγνησίου, σε συνέργεια με τις βιταμίνες Β6 και Ε στο Magnevit Anti Leg Cramps, υποστηρίζει τη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού και μυοσκελετικού συστήματος και προσφέρει ανακούφιση από τις μυϊκές κράμπες. Στην περίπτωση του Magnevit Sport, το Μονοϋδρικό Οξείδιο του Μαγνησίου έχει συνδυαστεί με τις βιταμίνες D, E και B6, συμβάλλοντας έτσι στην πρόληψη των μυϊκών κραμπών, αλλά και στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Από τη Leriva Pharma A.E.

CRAN-FIX

Ασπίδα στις υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις

Το **CRANFIX** είναι ένας μοναδικός συνδυασμός εκχυλίσματος cranberry με βιταμίνη C, σελήνιο και ψευδάργυρο, σχεδιασμένος ώστε να συνεισφέρει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος ατόμων που υποφέρουν από υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις. Χάρη στο πλούσιο σε προανθοκυανιδίνες (PACs) εκχύλισμα cranberry του, αναστέλλει την ικανότητα των βακτηρίων E.coli να προσκολλώνται στο ουροποιητικό επιθήλιο. Η βιταμίνη C, το σελήνιο και ο ψευδάργυρος βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού. Το CRANFIX αποδίδει σταθερή και εγγυημένη ποσότητα 36mg PACs ανά κάψουλα. Με 1 μόνο κάψουλα CRANFIX ημερησίως, ο ασθενής προσλαμβάνει την ελάχιστη ποσότητα PACs (36mg) που απαιτείται για την αντιβακτηριδιακή δράση εκχυλίσματος Cranberries.

THEALOZ®DUO

Αντιμετωπίστε την ξηροφθαλμία αποτελεσματικά

Το Thealoz®Duo είναι ένα πρωτότυπο υποκατάστατο δακρύων με μοναδική σύνθεση δύο φυσικών συστατικών, του υαλουρονικού και της τρεχαλόζης. Προσφέρει παρατεταμένη ενυδατική δράση, προστασία της επιφάνειας του ματιού και ανακούφιση από τα ενοχλητικά συμπτώματα της ξηροφθαλμίας.

Η επουλωτική, η ενυδατική και η λιπαντική δράση του υαλουρονικού, ενισχύονται από την τρεχαλόζη, ένα φυσικό συστατικό με άμεση δράση στα κύτταρα του οφθαλμού, αποτρέποντας την αφυδάτωσή τους. Το Thealoz®Duo είναι κατάλληλο για ασθενείς με ξηροφθαλμία, μετά από οφθαλμικές επεμβάσεις και χρήστες φακών επαφής, καθώς προσφέρει την απαιτούμενη ενυδάτωση και άνεση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Ασφαλές, γιατί δεν περιέχει συντηρητικά. Το Thealoz®Duo κυκλοφορεί σε δύο συσκευασίες, των 5 και των 10 ml. Επίσημος εισαγωγέας Thea Pharma Hellas θυγατρική της Laboratoires Thea. www.theapharma.gr

Cetaphil®

Νέα σειρά Cetaphil®Pro Redness

Cetaphil® Redness Relief Foaming Face

- Κλινικά αποδεδειγμένο ότι καθαρίζει, ηρεμεί και καταπραϋνει το δέρμα που είναι επιρρεπές στη ροδόχρου ακμή
- Βοηθά στην ανακούφιση από τον κνησμό και το αίσθημα ξηρότητας στο δέρμα
- Βέλτιστος καθαρισμός, ξεπλένεται εύκολα διατηρώντας την ενυδάτωση του δέρματος

Cetaphil® Redness Relief Daily Moisturizing SPF30

- Κλινικά αποδεδειγμένο ότι ενυδατώνει, ηρεμεί, καταπραϋνει και μειώνει ορατά την επίμονη ερυθρότητα στο δέρμα που είναι επιρρεπές στη ροδόχρου ακμή
- Παρέχει προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία με δείκτη προστασίας SPF30

Cetaphil® Redness Relief Night Cream

- Κλινικά αποδεδειγμένο ότι παρέχει συνεχή ενυδάτωση καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας σε δέρμα που είναι επιρρεπές στη ροδόχρου ακμή
- Μειώνει και καταπραϋνει σημαντικά την ερυθρότητα σε μόλις μια εβδομάδα

ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ-ΛΙΛΛΥ ΑΕΒΕ, 15ο ΧΛΜ ΕΘΝ. ΟΔΟΥ ΑΘΗΝΩΝ ΛΑΜΙΑΣ, 14564 ΚΗΦΙΣΙΑ 210 6294600, FAX: 210 6294610
Για παραγγελίες : Τηλ.: 210 6294629, Fax: 210 6294630
E-mail: info@pharmaserve.gr| www.pharmaserve.gr

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΣΕΙΡΑ NEWSEPT

Δείτε καθαρά και το καλοκαίρι με τη δύναμη της φύσης

Το καλοκαίρι είναι εδώ και όλοι ανυπομονούμε να ξεκινήσουν οι διακοπές. Τι πρέπει όμως να γνωρίζουμε σχετικά με τη φροντίδα των ματιών μας κατά την καλοκαιρινή περίοδο;
Δεν είναι λίγες οι φορές που και κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, λόγω της αυξημένης θερμοκρασίας, της συχνότερης χρήσης κλιματιστικών, της σκόνης, της γύρης που υπάρχει στην ατμόσφαιρα και, φυσικά του αλατιού της θάλασσας και του χλωρίου της πισίνας, αισθανόμαστε τα μάτια μας να μας ενοχλούν και να κοκκινίζουν. Το πρόβλημα γίνεται πιο έντονο ειδικά για όσους έχουν ευαισθησία στα μάτια ή φορούν συστηματικά φακούς επαφής, οπότε μοιραία έχουν αναπτύξει κάποιας μορφής ξηροφθαλμία.
Για να περάσουμε ένα ξέγνοιαστο καλοκαίρι θα πρέπει να προσέχουμε τα μάτια μας «σαν τα μάτια μας» τόσο στην πόλη, στη θάλασσα και στις πισίνες, όσο και στο γραφείο, μέχρι να αρχίσουν οι άδειες. Μερικοί τρόποι για να αντιμετωπίσουμε την δυσάρεστη και ενοχλητική ξηροφθαλμία είναι η χρήση τεχνητών δακρύων (οφθαλμικές σταγόνες) μιας χρήσης, η χρήση γυαλιών ηλίου και η σωστή φροντίδα των φακών επαφής.
Η φαρμακοβιομηχανία DEMO ABBE κυκλοφορεί στην ελληνική αγορά το NEWSEPT EYES, οφθαλμικές σταγόνες μιας χρήσης με υαλουρονικό νάτριο και χαμομήλι. Το υαλουρονικό Νάτριο χρησιμοποιείται ως ενυδατικός παράγοντας για την αντιμετώπιση της ξηροφθαλμίας, ενώ το χαμομήλι έχει καταπραϋντική και δροσιστική δράση. Για τη σωστή φροντίδα των φακών επαφής, η **DEMO ABEE** διαθέτει το **NEWSEPT TOTAL**, ένα διάλυμα πολλαπλών χρήσεων για όλους τους τύπους φακών επαφής με εκχύλισμα χαμομηλιού, σε οικονομική συσκευασία των 500 ml και σε πρακτική συσκευασία 10 αμπούλες των 10 ml, για να το έχετε πάντα και παντού μαζί σας στις καλοκαιρινές διακοπές.
Τα προϊόντα διατίθενται αποκλειστικά μέσω φαρμακείων και καταστημάτων οπτικών.

Τα ιατροτεχνολογικά προϊόντα πληρούν τις απαιτήσεις για την σήμανση CE 0653
Κωδ: NEWSEPT/217/1 07/2020

Προστατεύομαι από τον ήλιο!

Δεν αγγίζω το πρόσωπο μου! Εύκολα-Γρήγορα-Παντού!

derma ceuticals
ADVANCED SKIN PRODUCTS

Το ευεργετικό "σύννεφο" αντιηλιακής σκόνης που ανά πάσα στιγμή σε διευκολύνει να ανανεώσεις την αντιηλιακή σου προστασία!! Εφαρμόζεται σαν πούδρα με το πινέλο της συσκευασίας το οποίο εμπεριέχει το αντιηλιακό με δείκτη SPF 30 σε μορφή σκόνης. Τώρα υπάρχει τρόπος να ανανεώσεις το αντηλιακό σου όσο συχνά χρειάζεται, γρήγορα εύκολα ακόμα και πάνω από το μακιγιάζ και χωρίς να αγγίζεις το πρόσωπό σου.
Σύμμαχος σου θα είναι το Brush&Go™, το νέο βραβευμένο ως το καλύτερο αντιηλιακό προϊόν με υψηλή προστασία SPF 30.

- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί από γυναίκες, άντρες και παιδιά (άνω των 6 μηνών)
- Είναι από 100% φυσικά ορυκτά
- Εύκολο στη χρήση πάντα και παντού
- Ματ αποτέλεσμα
- Χωρίς ταλκ
- Δεν είναι ευαίσθητο στη θερμότητα (μπορείτε να το αφήσετε στο αυτοκίνητο).
- Κυκλοφορεί σε 2 τύπους: Για κανονικά / ευαίσθητα δέρματα και για λιπαρά δέρματα.
- Διαρκεί για περισσότερες από 300 εφαρμογές.

Τα προϊόντα της NOON Aesthetics διατίθεται με την εγγύηση της Dermaceuticals και από επαγγελματίες υγείας

LACTOLEVURE IBS

Προβιοτικό ειδικό για το Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου

Συστήνεται από τον World Gastroenterology Organization ως αγωγή για την αντιμετώπιση του Συνδρόμου Ευερέθιστου Εντέρου (ΣΕΕ)

Ασφαλές και φυσικό: ανθρώπινης προέλευσης, πιστοποιημένο ως ασφαλές από την EFSA και με πιστοποίηση GRAS

Το Lactolevure IBS είναι ένα **100% φυσικό προβιοτικό** ανθρώπινης προέλευσης που συστήνεται **για την αντιμετώπιση του ΣΕΕ από την Παγκόσμια Γαστρεντερολογική Οργάνωση (WGO)**.
Ισχυρά κλινικά δεδομένα υποστηρίζουν τη χρήση του Lactolevure IBS ως μία **βολική, ασφαλή και εύχρηστη λύση** για να αντιμετωπιστούν **τα σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα του ΣΕΕ** με διάρροια.

almora PLUS® PROBIO

Η 3πλη δράση στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της διάρροιας

Ένα νέο καινοτόμο σκεύασμα για την ανακούφιση των συμπτωμάτων της διάρροιας και την ενυδάτωση του οργανισμού κυκλοφόρησε πρόσφατα η ELPEN, εμπλουτίζοντας την ήδη επιτυχημένη σειρά προϊόντων almora PLUS®.
Το almora PLUS® PROBIO είναι ένα σύγχρονο συμπλήρωμα διατροφής που συνδυάζει προβιοτικά και ηλεκτρολύτες.
Το almora PLUS® PROBIO περιέχει στη σύνθεσή του το μοναδικό συνδυασμό του πιο μελετημένου προβιοτικού στελέχους Lactobacillus rhamnosus (LGG®) και του No1 διαλύματος ηλεκτρολυτών almora PLUS®. Ως αποτέλεσμα και για πρώτη φορά επιτυγχάνεται ο συνδυασμός LGG® και ηλεκτρολυτών σε ένα φακελίδιο!
Η μοναδική σύνθεσή του almora PLUS® PROBIO προσφέρει **τριπλή δράση για τη συνολική διαχείριση της διάρροιας**, καθώς:

- Μειώνει τη διάρκεια της διάρροιας
- Ενυδατώνει τον οργανισμό
- Επαναφέρει την ισορροπία της εντερικής χλωρίδας

Το almora PLUS® PROBIO εμφανίζει κλινικά **δοκιμασμένη** σταθερότητα στην τελική σύνθεση του προϊόντος και περισσότερες από **13 κλινικές μελέτες** που τεκμηριώνουν την ευεργετική δράση του συνδυασμού **LGG® και ηλεκτρολυτών** στη συνολική διαχείριση της **διάρροιας**. Διατίθεται στα φαρμακεία σε συσκευασία 10 φακελιδίων, με ουδέτερη γεύση. Είναι κατάλληλο για ενήλικες και παιδιά από 1 έτους.
Με **περισσότερα από 40 χρόνια επιτυχημένης παρουσίας στην ελληνική αγορά**, τα σκευάσματα της σειράς almora PLUS® βρίσκονται σε κάθε ελληνική οικογένεια. Αποτελούν την πλέον αποτελεσματική λύση για τις ανάγκες ενυδάτωσης και ενίσχυσης του οργανισμού σε περιπτώσεις αυξημένων απωλειών υγρών ή/και μειωμένης πρόσληψής τους (διάρροια, έμετος, έντονη εργασία, υψηλές θερμοκρασίες/καύσωνας, ταξίδια, κατανάλωση αλκοόλ), καθώς και σε περιπτώσεις γαστρεντερικών διαταραχών.

CEDRAFLON®

Για άμεση ανακούφιση, τόνωση και ενυδάτωση των ποδιών

Η εξειδικευμένη και δερματολογικά ελεγμένη σύνθεση της Cedraflon®, συνδυάζει τα τονωτικά πλεονεκτήματα του Κίτρου Κορσικής με τη δροσιστική αίσθησης της μέντας, προσφέροντας άμεση καταπραϋντική δράση, αναζωογόνηση και ενυδάτωση στα κουρασμένα πόδια.

Ανακουφίζει: 100% των γυναικών ανέφεραν **άμεση μείωση της αίσθησης βάρους και της κούρασης των ποδιών**

Δροσίζει: 92% ένιωσαν **άμεσα δροσιά**

Ενυδατώνει: 96% των γυναικών ένιωσαν το δέρμα τους **λείο και απαλό ***

98% των γυναικών αισθάνθηκαν το δέρμα τους **ενυδατωμένο***

Μια κρέμα για ξεκούραστα και ανάλαφρα πόδια με έξτρα πλεονεκτήματα:

• Λεπτή υφή • Διακριτικό άρωμα • Άμεση απορρόφηση • Δεν αφήνει ίχνη και δεν κολλάει • Κατάλληλη για όλους τους τύπους δέρματος.

Η **Cedraflon** είναι διαθέσιμη σε δύο συσκευασίες: 150ml και 75ml συσκευασία ταξιδιού.

ALMORA PLUS®

Αποτελεσματική ενυδάτωση με το κατάλληλο σκεύασμα ηλεκτρολύτη

Κρίσιμο ρόλο στη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού διαδραματίζει η επιλογή του κατάλληλου και πρωτίστως αξιόπιστου σκευάσματος. Με 40 χρόνια συνεχούς παρουσίας στο Ελληνικό Φαρμακείο, το **almora PLUS®** από την ELPEN είναι ο No 1 σε προτίμηση ηλεκτρολύτης (που διαθέτει μια σειρά εξειδικευμένων συμπληρωμάτων διατροφής που βοηθούν στην ενυδάτωση & την ενίσχυση του οργανισμού.

Τα προϊόντα almora PLUS® ενδείκνυται σε όλες τις περιπτώσεις στις οποίες χρειάζεται αποκατάσταση ή/και συντήρηση υγρών και ηλεκτρολυτών, λόγω αφυδάτωσης.

Η σειρά περιλαμβάνει:

- Το **almora PLUS® Effervescent**, ηλεκτρολύτες με μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Για την ενυδάτωση του οργανισμού & τη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού. Σε αναβράζοντα δισκία με γεύση λεμόνι.
- Το **almora PLUS® SPORT**, ηλεκτρολύτες με μαγνήσιο, ασβέστιο και εκχύλισμα Citrus sinensis. Για ενυδάτωση, αυξημένες επιδόσεις και μικρότερη καταπόνηση του οργανισμού. Φόρμουλα ειδικά μελετημένη σε αθλητές. Αναβράζοντα δισκία με γεύση πορτοκάλι.
- Το **almora PLUS® Sachet**, ηλεκτρολύτες με γλυκόζη. Για την ενυδάτωση του οργανισμού σε περιπτώσεις αιφνίδιας αφυδάτωσης που μπορεί να οφείλεται σε γαστρεντερικές διαταραχές. Σκόνη σε φακελίδια, με γεύση φράουλα.

Αναφορές:

03D3 ANTIDIARRHOEAL ELECTROL. IQVIA Units YTD 11/2019

STELLA MARE FISHERIES

Από τον αφρό της θάλασσας στο πιάτο σας!

Η εταιρεία Stella Mare με έδρα την Μαραθόπολη Μεσσηνίας ταξιδεύει στις ελληνικές θάλασσες και βρίσκει την καλύτερη ποιότητα σαρδέλας και γαύρου. Προσφέρει τα φιλέτα της καπνιστά, μαρινάτα, πανέ, κατεψυγμένα, κερδίζοντας τους «μερακλήδες» καταναλωτές. Τα προϊόντα διατίθενται στις περισσότερες ελληνικές αλυσίδες των Σουπερ Μάρκετ. Το ανταγωνιστικό πλεονέκτημα είναι η διάθεση θρεπτικών επιλογών, αφού η επεξεργασία και συσκευασία τους γίνεται μέσα στο πρώτο 24ωρο από την αλίευσή τους χωρίς την προσθήκη συντηρητικών.

ΔΥΟ Digital Marketing

Αξιοποιήστε τα Social Media του πλέον δυναμικού περιοδικού στη Διατροφή - Υγεία - Ομορφιά

100.000
Αναγνώστες

600.000
Αλληλεπιδράσεις

2.487.000
Προβολές ετησίως

Υπεύθυνος επικοινωνίας: Γεράσιμος Κουλουμπής
Τηλ.: +30 22994 40962 • Email: g.kouloumpis@zita-management.com • www.dyomagazine.gr

Lacto Levure®

Νο1 προβιοτικό στην Ελλάδα*

Νέα προοπτική

Συμπλήρωμα διατροφής για την **προστασία** και την **αποκατάσταση** της **εντερικής χλωρίδας**

✓ **4** προβιοτικά - **5,5 δισ.** ζωντανά κύτταρα

Saccharomyces boulardii • Bifidobacterium lactis • Lactobacillus acidophilus • Lactobacillus plantarum

1 κάψουλα την ημέρα

UNI-PHARMA
Pharmaceutical Laboratories S.A.

www.uni-pharma.gr