«ΔΥΟ» ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ZITA MEDICAL MANAGEMENT
#03 7/2015

ΠΡΟΛΗΨΗ

ΔΥΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΥΓΕΙΑ
ΟΜΟΡΦΙΑ

ΘΑΝΟΣ ΑΣΚΗΤΗΣ
«Το σεξ μπορεί να λειτουργήσει συγκολλητικά σε μία σχέση»

ΝΙΚΟΣ ΒΡΑΧΝΗΣ
«Όταν αγαπάς αυτό που κάνεις και περιβάλλεσαι από άτομα με το ίδιο όνειρο, όλα γίνονται πολύ πιο εύκολα»

ΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑ
«Δεν φοβάμαι τον χρόνο γιατί κάθε μέρα του, φέρνει κάτι νέο, κάποια ακόμα εμπειρία, με κάνει πιο πλούσια!»

ZITA
MEDICAL MANAGEMENT

Από το όραμα στην πραγματικότητα...

- Website & Ηλεκτρονικό Marketing
- Επιστημονικές Εκδόσεις
- Χορηγίες
- Γραφιστικό - Δημιουργικό
- Γραμματειακή Υποστήριξη
- Ιατρικός Τουρισμός
- Νοσοκομειακό Marketing
- Γραφείο Τύπου

Η αποτελεσματικότητα είναι... η δική μας επιστήμη

www. zita-management.com

ELPEN 50 Χρόνια

βραβεία για την έρευνα,
την εξωστρέφεια, την απασχόληση

έρευνα

870 εργαζόμενοι

καινοτομία

παραγωγή

το μεγαλύτερο ερευνητικό
& πειραματικό Εργαστήριο στην Ελλάδα

ελληνικό φάρμακο

εργοστάσιο 2.500 τ.μ

ποιότητα

εξαγωγές σε **60** χώρες

200.000.000 συσκευασίες

>200 ερευνητικά προγράμματα

Κοινωνική Ευθύνη

χωρίς γεωγραφικά όρια

...και συνεχίζουμε!

Η πρωτοπόρος Ελληνική φαρμακευτική βιομηχανία

ELPEN 50 Χρόνια

www.elpen.gr

Φροντίδα για τον άνθρωπο

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

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

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ZITA MEDICAL MANAGEMENT A.E.

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ
Κουλουμπής Γεράσιμος

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
Μηλιαράκη Κάτια
Παπαγιάννη Σοφία

CREATIVE DIRECTOR
Τάσσου Τάνια

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Πλατανιά Αλεξάνδρα

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
Σοφρά Αθηνά

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΟΡΘΩΣΗΣ
Σάλτου Νίκη

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
Αγγελοπούλου Έλενα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
Shutterstock, VM Studio

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΗΧΑΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ
Κακκαβάς Ευθύμης

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Παναγιώτου Γιώργος

Τα άρθρα προέρχονται κυρίως από επιστημονικούς συνεργάτες

EDITOR'S LETTER

Δώρο Ζωής

Φίλες και φίλοι,
Στις ιδιαίτερα δύσκολες εποχές που διανύει η πατρίδα μας, αλλά και ο καθένας από εμάς ξεχωριστά, αποτελούν πραγματικά μεγάλη χαρά και τιμή η πορεία του περιοδικού μας και η αποδοχή ολοένα και περισσότερων καταξιωμένων ιατρών - επιστημονικών συνεργατών που αρθρογραφούν. Παράλληλα, ενισχύεται η αντίληψη του αναγνωστικού κοινού, ότι το περιοδικό αποτελεί ένα πραγματικό Δώρο Ζωής, που προσφέρεται απλόχερα σε όλους μας, με σκοπό την πρόληψη σε θέματα υγείας και ψυχικής ανάτασης.

Ολα τα παραπάνω, μας έδωσαν την αφορμή να προχωρήσουμε ένα βήμα παραπέρα και να διοργανώσουμε **Επιστημονικό και Εκθεσιακό Forum,** στις 16 και 17 Απριλίου 2016, στο Metropolitan Expo. Πολύτιμοι αρωγοί στην προσπάθεια αυτή είναι οι παρακάτω επιστημονικές εταιρείες, αφού το Forum θα περιλαμβάνει εννέα (9) Επιστημονικές Ημερίδες, εγκεκριμένες από ΕΟΦ (Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων) και ΣΦΕΕ (Σύνδεσμος Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Ελλάδος): **Αθλητιατρική Εταιρεία Ελλάδος, Ελληνική Ακαδημία Αντιγήρανσης, Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη, Μεταβολικού Συνδρόμου και Παχυσαρκίας, Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία, Ελληνική Εταιρεία Κοσμητολογίας, Ελληνική Εταιρεία Καρδιαγγειακής Υγείας, Ελληνική Μαιευτική - Γυναικολογική Εταιρεία, Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών και η Ελληνική Φαρμακευτική Εταιρεία.**

Οι ημερίδες αυτές, την επιμέλεια και την οργάνωση των οποίων έχουν οι παραπάνω φορείς, απευθύνονται αφενός μεν στα μέλη τους και στις αντίστοιχες επιστημονικές κοινότητες, αφετέρου στο ευρύτερο κοινό που θα έχει έτσι την ευκαιρία να ενημερωθεί για όλες τις εξελίξεις στους παραπάνω τομείς Υγείας, Διατροφής και Ομορφιάς από κορυφαίους επιστήμονες σε κάθε τομέα. Απ' αυτή την άποψη, το **ΔΥΟ Forum** θα αποτελέσει ένα μοναδικό, για τα ελληνικά τουλάχιστον δεδομένα, διαδραστικό επιστημονικό γεγονός, που θα προσφέρει μόνο οφέλη τόσο για τους επιστήμονες όσο και για τους συμμετέχοντες.

Πιστεύουμε ότι η διοργάνωση αυτή, αποτελεί μια μοναδική ευκαιρία για όλους μας, για επιστημονικά τεκμηριωμένη ενημέρωση στα θέματα που αφορούν στην υγεία και κυρίως στην θωράκιση και πρόληψη αυτής. Είναι ίσως η πρώτη φορά, που σε έναν κοινό χώρο, θα συναντηθούν χιλιάδες επιστήμονες, δεκάδες χιλιάδες κοινού και σύσσωμη η βιομηχανία, που υποστηρίζει με προϊόντα και σύγχρονο εξοπλισμό, τον τόσο σημαντικό για την ζωή μας χώρο **της υγείας, της διατροφής και της ομορφιάς**. Δίκαια λοιπόν, πιστεύουμε, ότι η συμμετοχή όλων μας αποτελεί ένα ***Δώρο Ζωής.***

Με τις θερμές μας ευχές για Καλό Καλοκαίρι.

Γεράσιμος Κουλουμπής

Διευθυντής Έκδοσης
Πρόεδρος & Δ/νων Σύμβουλος
ZITA Medical Management

Επιστημονικές εταιρείες

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

Ελληνική Ακαδημία Αντιγήρανσης

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC NUTRITIONISTS SOCIETY

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΓΕΝΕΤΙΚΗΣ
HELLENIC SOCIETY OF MEDICAL GENETICS

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΟΙΑΣ 2010

Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία ΕΜΓΕ

Ελληνική Εταιρεία Μαστολογίας

Ελληνική Ουρολογική Εταιρεία

Ελληνική Εταιρεία Χειρουργών Παιδών

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ
HELLENIC SOCIETY OF COSMETOLOGY

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Γνώση για καλύτερη υγεία

SEERSS
South Eastern European Robotic Surgery Society

Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ρομποτικής Χειρουργικής

ESoDiMeSO

Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβήτη Μεταβολικού Συνδρόμου και Παχυσαρκίας

Επιστημονικοί συνεργάτες

Αδαμίδης Σωτήρης

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

Αγγελάκης Ευθύμιος

Νευροψυχολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Tennessee, Η.Π.Α. Επικεφαλής Νευροψυχολογικού Εργαστηρίου Πανεπιστημιακής Νευροχειρουργικής Κλινικής Νοσοκομείου ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ

Ανδρεοπούλου Σοφία

Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια

Βραχνής Νικόλαος

Μαιευτήρας - Γυναικολόγος
MD, DFFP, PCME
Επίκουρος Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών,
Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Μαιευτικού και Γυναικολογικού Επείγοντος

Γρηγοράκης Δημήτρης

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc
Επιστημονικός Διευθυντής Κέντρου Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ – ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
Πρόεδρος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας

Δεμέτζος Κωσταντίνος

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

Καπλανίδης Ζαχαρίας

Οικονομολόγος, Πρόεδρος του ομίλου ΖΙΤΑ

Καρατζάς Νικόλαος

Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Καρδιαγγειακής Υγείας
Τ.Ε.Καθηγητής Πανεπιστημίων Αθήνας και Καλιφόρνιας
Επιτ. Διευθυντής Καρδιολογίας Νοσοκομείου "Υγεία" Αθηνών

Καρδάση Μαρία

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

Κυριάκου Γιώργος

Χειρουργός - Ουρολόγος, διευθυντής Τμήματος Ελάχιστα Παρεμβατικής Ουρολογικής Χειρουργικής, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών,
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

Κωνσταντινίδης Μ. Κωνσταντίνος

Διεθυντής Γ. Βαριατρικής, Λαπαροσκοπικής & Ρομποτικής Χειρουργικής Κλινικής, Επιστ. Διευθυντής Ιατρικό Κέντρο Αθηνών, Καθ. Χειρουργικής Ohio State University, USA, Πρόεδρος ελλ. τμήματος του Αμερικανικού Κολλεγίου Χειρουργών, Πρόεδρος Ευρωπαϊκής και Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Ρομποτικής Χειρουργικής

Μουτζούρης Γεώργιος

Δ/ντης ΕΣΥ Ουρολογικής Κλινικής Γενικού Νοσοκομείου Άργους
Τ. Πρόεδρος Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας

Μουζάκα - Ιωαννίδου Λυδία

Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Παν/μιου Αθηνών Γυναικολόγος - Χειρουργός - Μαστολόγος - Ογκολόγος Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Μαστολογίας Εθνικός εκπρόσωπος Ελλάδας για τον Καρκίνο και τα Κέντρα Μαστού στην Ε.Ε

Νάτσης Κωνσταντίνος

Καθηγητής, Ορθοπεδικός Χειρουργός, Πρόεδρος της Αθλητιατρικής Εταιρείας Ελλάδος, Διευθυντής Εργαστηρίου Περιγραφικής Ανατομικής Τμήμα Ιατρικής, Σχολή Επιστημών Υγείας Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Παπαγιάννη Σοφία

Φαρμακοποιός

Παπαϊωάννου Θ. Γεώργιος

Καθηγητής Φαρμακευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Κοσμητολογίας

Πασσαλίδης Αλέξανδρος

Χειρουργός Παίδων, Διευθυντής Ε.Σ.Υ. , Επιστημονικός Προϊστάμενος Β΄ Παιδοχειρουργικής Κλινικής του ΓΝΠΑ Παν. & Αγλαΐας Κυριακού

Παταρίδου Ανατολή

Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής & Τραχήλου, Επιστημονικός Συνεργάτης Νοσοκομείου Υγεία

Πράπας Σωτήριος

Καρδιοχειρουργός M.D., F.E.C.T.S.Διευθυντής Α΄ Καρδιοχειρουργικής Κλινικής του ιδρύματος «Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center»

Σακκά Παρασκευή

Νευρολόγος - Ψυχίατρος, Διευθύντρια του Τμήματος Νευροεκφυλιστικών Παθήσεων Εγκεφάλου - Ιατρείου Μνήμης

Σοφράς Φραγκίσκος Ε.

Καθηγητής Ουρολογίας Αντιπρόεδρος Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας

Τσαντίλη - Κακουλίδου Άννα

Καθηγήτρια Φαρμακευτικής Χημείας - Φαρμακευτικής Ανάλυσης

Φουστάνος Ανδρέας

Πλαστικός Χειρουργός, Αναπληρωτής Καθηγητής

Φρυσίρα Ελένη

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κλινικής Γενετικής & Δυσμορφολογίας ΕΚΠΑ

Χρούσος Γεώργιος

Καθηγητής - Διευθυντής Πανεπ. Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσ.Παίδων Η Αγία Σοφία

Περι δημοψηφίσματος... και τι μέλλει γενέσθαι

Αναγκαιότητα για αποφυγή πανικού και φανατισμού ανεξαρτήτως αποτελέσματος

Θα ευχόμουν να μην είχα δικαιωθεί, όταν στο σχετικό άρθρο μου τον περασμένο Απρίλιο, προέβλεπα ότι κανένας από τους εταίρους μας στην Ευρωπαϊκή Ένωση και εκτός αυτής, δεν ενδιαφέρεται για την οικονομική και κοινωνική ανέλιξη και ότι η χώρα αντιμετωπίζει έναν ενορχηστρωμένο πόλεμο, με στόχο την παραδειγματική τιμωρία της, στην προσπάθεια να διεκδικήσει την αξιοπρέπεια της, την ανεξαρτησία της και το δικαίωμα του λαού της και κυρίως των νέων, στην προοπτική και στο όνειρο. Τρείς μήνες λοιπόν, από την προηγούμενη έκδοση του «ΔΥΟ» και από τις δικές μου απόψεις, η σημερινή πραγματικότητα μας φέρνει σε ένα αδυσώπητο δίλημμα να πούμε «Όχι», σε ένα απίστευτα ασφυκτικό πρόγραμμα λιτότητας ή να πούμε «Ναι» με αντάλλαγμα μία ανάσα ζωής και το άνοιγμα των τραπεζών.

Δεν αποτελεί έκπληξη για εμένα και φαντάζομαι και για πολλούς από τους αναγνώστες του «ΔΥΟ», η εξέλιξη ενός τελικού μανιφέστου από πλευράς θεσμών προς την κυβέρνηση και κακά τα ψέματα προς τον λαό, του στιλ «take it or leave it", αλλά ούτε και το κλείσιμο των τραπεζών με παροχή περιορισμένης ρευστότητας μέσω των ΑΤΜ.

Εκείνο που είναι και για μένα και φαντάζομαι για πολλούς ακόμα, δύσκολο να προβλεφθεί, είναι το τι μέλλει γενέσθαι από τις 6 Ιουλίου του 2015. Ας δούμε λοιπόν μαζί και τα δύο σενάρια του «Ναι» και του «Όχι» και έχοντας πλέον όλοι μας την εμπειρία του τι σημαίνει θεσμοί, ελληνική κυβέρνηση και ελληνική αντιπολίτευση, ας προσπαθήσουμε να προβλέψουμε τις εξελίξεις.

Ας πάρουμε καταρχήν το «Όχι». Η ελληνική κυβέρνηση πιστεύει ότι με ένα δυνατό «όχι», πάνω από 58% - 60%, θα μπορέσει να καθίσει ξανά στο τραπέζι των διαπραγματεύσεων και αυτή την φορά , να πείσει τους θεσμούς να αντιληφθούν ότι το υπάρχον εκ μέρους τους πρόγραμμα λιτότητας, δεν πρόκειται να δώσει λύσεις στην χειμαζόμενη ελληνική οικονομία και κοινωνία. Αυτό πιστεύει η ελληνική κυβέρνηση.

Τι θα κάνουν όμως οι θεσμοί; Το σίγουρο είναι ότι και αυτοί θα βρεθούν σε ένα σταυροδρόμι. Από την μία, να συνεχίσουν την αδυσώπητη πολιτική τους «μας χρωστάτε χρήματα, αποφασίζουμε εμείς για τα μέτρα που είναι αναγκαία προκειμένου αυτά να αποπληρωθούν», αδιαφορώντας για τις οποιεσδήποτε οικονομικές, κοινωνικές και πολιτικές επιπτώσεις στη χώρα. Από την άλλη, είναι υποχρεωμένοι να πείσουν τους λαούς, ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση, παραμένει πιστή στις ιδρυτικές της διακηρύξεις, που μιλάνε για εθνική ανεξαρτησία των κρατών-μελών, οικονομική αρωγή σε συνθήκες κρίσης και μηχανισμούς αλληλεγγύης και υποστήριξης κράτους-μέλους, όχι μόνο σε οικονομικό, αλλά και σε πολιτικό, ακόμα και σε στρατιωτικό επίπεδο. Θα δυσκολευτεί πολύ η ηγεσία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα, στην περίπτωση ενός «Όχι» , να πείσουν όχι μόνο τον ελληνικό λαό, αλλά και τους εκατομμύρια πολίτες στην Ευρώπη και εκτός Ευρώπης, ότι η Ελλάδα της ανεργίας του σχεδόν 30 %, της συρρίκνωσης του ΑΕΠ σχεδόν κατά 30%, θα πρέπει να συνεχίσει να παίρνει το ίδιο «φάρμακο», που της χορηγείται τα τελευταία 4-5 χρόνια , μέχρι να καταλήξει. Το «φάρμακο» της αυστηρής λιτότητας τελικά αποδείχτηκε ότι έχει τέτοιες παρενέργειες, που με μαθηματική ακρίβεια, οδηγεί στο θάνατο. Δεν το λέω μόνο εγώ, το έχουν κατά επανάληψη υπογραμμίσει τον τελευταίο καιρό, νομπελίστες οικονομολόγοι από όλον τον κόσμο. Μόνο ο Σόιμπλε, ο Ντάισελμπλουμ και ο Γιούνκερ φαίνεται να μην το αντιλαμβάνονται. Εάν λοιπόν την Δευτέρα, Ελλάδα και θεσμοί και κυρίως η Ευρωπαϊκή Ένω-

Γράφει ο:

Ζαχαρίας Καπλανίδης

Οικονομολόγος, Πρόεδρος του ομίλου ΖΙΤΑ

E-mail: z.ka@zita-congress.gr
Ιστοχώρος: www.zita-group.com

***Ναι** στην Ευρωπαϊκή Ένωση των Ανεξάρτητων Λαών **Οχι** στα συμφέροντα των απρόσωπων αγορών*

ση, ξανακαθίσουν στο τραπέζι των διαπραγματεύσεων, έχοντας ένα ηχηρό «όχι» από τον ελληνικό λαό, το ενδιαφέρον ερώτημα είναι εάν η Ευρώπη της αλληλεγγύης και των λαών θα πάρει το μήνυμα ή θα συνεχίσει αυτό που κάνει εδώ και κάποια χρόνια. Έχει κι αυτή τα διλλήματα της βέβαια, πρέπει να το αναγνωρίσουμε. Εάν υποχωρήσει στις θέσεις της, όπως διατυπώθηκαν οριστικά στις 25 Ιουνίου, στέλνει ένα μήνυμα σε όλους τους λαούς και κυρίως του Νότου, που υφίστανται σοβαρά μέτρα λιτότητας, ότι και αυτοί έχουν το δικαίωμα να απαιτήσουν. Παράλληλα τους είναι πολύ δύσκολο να υποχωρήσουν στη σθεναρή αντίσταση μίας νεοσύστατης και αριστερής κυβέρνησης. «Ουάου» θα αναφωνούσε αυτή τη φορά ο κύριος Ντάισελμπλουμ. Τους πέφτει βαρύ. Από την άλλη όμως, στο δίλλημα τους μπαίνουν οι απλοί πολίτες και οι σκεπτόμενοι επιστήμονες, σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση, που παρακολουθούν με σκεπτικισμό σε τι είδος πολιτικής, οικονομικής και κοινωνικής ένωσης συμμετέχουν. Σήμερα είναι η Ελλάδα, αύριο ποιος θα έχει σειρά; Προσωπικά, περιμένω με πάρα πολύ ενδιαφέρον να δω τις εξελίξεις τις επόμενης εβδομάδος, να δω αν αξίζει οι Έλληνες και οι άλλοι Ευρωπαίοι πολίτες να είναι υπερήφανοι για τη Ένωση τους ή όχι. Και δυστυχώς, είναι μία από τις λίγες φορές, που δεν τολμώ να κάνω πρόβλεψη, ούτε στον ίδιο μου τον εαυτό.

Ας πάρουμε τώρα την εκδοχή του «Ναι». Το πρώτο ερώτημα είναι τι θα κάνει η ελληνική κυβέρνηση. Προσωπική μου άποψη είναι ότι είναι μονόδρομος. Εφόσον έχει πάρει θέση ότι τα μέτρα αυτά είναι μακριά από τους στόχους της και τα θεωρεί άδικα, αντικοινωνικά και βεβαίως μη αναπτυ-

ξιακά, δεν είναι δυνατόν να τα υιοθετήσει, άρα θα πρέπει να παραιτηθεί. Σε μια τέτοια λοιπόν πιθανή εξέλιξη, η Ελλάδα θα βρεθεί ακυβέρνητη και εφόσον δεν μπορούν να προκηρυχτούν νέες εκλογές άμεσα, αναπόφευκτα θα σχηματισθεί από τα κόμματα και από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας , Κυβέρνηση Εθνικής Ενότητας, η οποία θα αναλάβει το έργο της υπογραφής του νέου μνημονίου, με όλα τα μέτρα που συμπεριλαμβάνονται στο μανιφέστο της 25ης Ιουνίου του 2015. Μερικούς μήνες δε αργότερα, θα προκηρυχτούν νέες εκλογές, από τις οποίες έστω και με δυσκολία, θα σχηματιστεί κυβέρνηση Συνασπισμού, με διχασμένο το λαό και με συνθήκες συνεχιζόμενης ανωμαλίας και αβεβαιότητας για τις οικονομικές προοπτικές και όχι μόνο της χώρας. Η νέα λοιπόν εκλεγμένη Κυβέρνηση, θα πορευτεί επάνω στις ράγες που καθόρησε μία πρόχειρη κυβέρνηση εθνικής ενότητας και συνεπώς, αν μη τι άλλο, θα προβάλει το επιχείρημα ότι δεν ήταν εκείνη που υπέγραψε τα μέτρα , άρα δε φέρει και την ευθύνη των οποιοδήποτε δυσκολιών αντιμετωπίσει από εκείνη τη στιγμή η ελληνική οικονομία και κοινωνία . Θα έλεγε κανείς, το τέλειο έγκλημα. Ένα έγκλημα με καταρχήν 10 εκατομμύρια θύματα και ποιος ξέρει πόσα στη συνέχεια, στις χώρες του Ευρωπαϊκού Νότου, που θα πάρουν τη σκυτάλη. Και όλα αυτά γιατί; Μου είναι δύσκολο να πιστέψω για τα 320 δισεκατομμύρια χρέους της Ελλάδας. Πρόσφατα η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα και ίσως όχι τυχαία, έλαβε απόφαση να αυξήσει την ποσότητα χρήματος με 1τρισεκατομμύριο 200 δισεκατομμύρια περίπου φρέσκου χρήματος! Δηλαδή 4 φορές παραπάνω απ το συνολικό ελληνικό χρέος και φυσικά τίποτα δεν την εμποδίζει να προβεί και σε νέα αύξηση, αφού η Αμερική το έχει κάνει τουλάχιστον 3 φορές, κατά την διάρκεια των τελευταίων 5χρονων, η Αγγλία 2 (αν ενθυμούμε σωστά), και άλλες τόσες η Ιαπωνία. Η Ευρώπη σαν σύνολο, ας μην ξεχνάμε,

ότι είναι η μεγαλύτερη οικονομία στον κόσμο. Γιατί αρνείται να χρησιμοποιήσει χρηματοοικονομικά εργαλεία, για την αντιμετώπιση της κρίσης, όπως έκαναν τουλάχιστον άλλες μικρότερες οικονομικά χώρες, όπως η Αμερική, η Ιαπωνία και η Αγγλία; Λένε ότι το χρέος της Ελλάδας είναι από τα μεγαλύτερα στον κόσμο, όταν ακόμα και της Ισπανίας ξεπερνάει το 1τρις , της Γαλλίας τα 2τρις και της Αμερικής τα 17τρις . Ο δείκτης που χρησιμοποιούν της σχέσης: Χρέος / Ακαθάριστο Εθνικό Προϊόν, είναι εντελώς αντιρεαλιστικός, αφού κατά την άποψη μου, κατ' αυτόν τον τρόπο, ένα συνολικό χρέος μιας χώρας που ξεπερνάει το 1τρις, μοιάζει να είναι λιγότερο σημαντικό, από το χρέος μιας χώρας που δεν ξεπερνάει τα 50 δισεκατομμύρια , απλά και μόνο γιατί είναι διαφορετική η σχέση συνολικού χρέους προς ΑΕΠ. Με δύο λόγια, αυτοί που χρωστάνε διεθνώς τρισεκατομμύρια βρίσκονται στο απυρόβλητο, σε σχέση με άλλες χώρες που οφείλουν λίγες εκατοντάδες δισεκατομμυρίων, απλά και μόνο γιατί είναι φτωχές. Πολύ έξυπνος δείκτης για να πιέζονται οι φτωχές χώρες και να απαλλάσσονται αυτές με υψηλό ΑΕΠ. Η πραγματική όμως πίεση των χρηματοπιστωτικών, σε διεθνές επίπεδο, αφορά στους απόλυτους αριθμούς, δηλαδή τα τρισεκατομμύρια και όχι τα μικρά ποσά των μερικών δεκάδων ή έστω εκατοντάδων δισεκατομμυρίων. Είναι σαν να λέμε απλά, ότι ένας μικρομεσαίος επιχειρηματίας, που χρωστάει 100 χιλιάδες σε μία τράπεζα είναι για το πιστωτικό σύστημα πιο επικίνδυνος από έναν μεγάλο επιχειρηματία που χρωστάει 100 εκατομμύρια. Ας το απαντήσουν αυτό το ερώτημα οι ίδιες οι ελληνικές τράπεζες. Έχουν αρκετά παραδείγματα.

Κλείνοντας τις απόψεις αυτές, θα ήθελα να επισημάνω ότι όλη η συντακτική ομάδα του «ΔΥΟ», αναρωτήθηκε αν θα πρέπει να βγάλουμε στον αέρα το περιοδικό σήμερα 3/07 ή θα πρέπει να περιμένουμε να δούμε τις εξελίξεις της Δευτέρας. Επιλέξαμε να είμαστε κοντά σας σήμερα , γιατί το «ΔΥΟ» είναι ένα υπεύθυνο περιοδικό, με υπεύθυνη άποψη, που αντιμετωπίζει τις προκλήσεις κατάματα και όχι ένα έντυπο που είναι πίσω από τις εξελίξεις και παίρνει θέσεις μόνο όταν το «περιβάλλον» είναι ήδη σε ασφαλείς λιμένες. Ότι και να γίνει τη Δευτέρα, είμαστε σίγουροι, ότι ο ελληνικός λαός θα εξακολουθεί σε μεγάλο βαθμό, να κρατάει τις τύχες στα χέρια του. Αυτό είναι το μόνο βέβαιο.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

NEWS
12 - 15 Έρευνες - συμβουλές - ανακοινώσεις

16 - 19 Συνέντευξη Θάνος Ασκητής «Το σεξ μπορεί να λειτουργήσει συγκολλητικά σε μία σχέση»

ΥΓΕΙΑ
22 - 23 Παχυσαρκία και αντίσταση στην ινσουλίνη
25 - 26 Διαβήτης & Θυρεοειδής το καλοκαίρι
28 - 29 Υπεριδρωσία
30 - 31 Δερματικό Μελάνωμα
32 - 34 Αλλεργίες του καλοκαιριού
36 - 38 Καλοκαίρι και λοιμώξεις γένους θηλυκού!
40 - 41 Το πρώτο καλοκαίρι με το μωρό σας
42 - 47 Συνέντευξη Νίκος Βραχνής Όταν αγαπάς αυτό που κάνεις και περιβάλλεσαι από άτομα με το ίδιο όνειρο, όλα γίνονται πολύ πιο εύκολα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ
49 Προβιοτικά: τα φιλικά βακτήρια
50 - 53 Η ...δίαιτα πάει διακοπές;
54 - 55 Cranberry & Ουρολογικές Παθήσεις
56 Η μαγεία της μπίρας

ΟΜΟΡΦΙΑ
58 - 60 Καλοκαίρι & Ομορφιά
62 - 63 Botox, υαλουρονικό οξύ ή νήματα PDO; Τί να επιλέξετε και γιατί;
64 - 65 Κολύμπι η τέλεια άσκηση για όλους

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
68 - 70 Συνέντευξη Λένα Μαντά, «Δεν φοβάμαι τον χρόνο γιατί κάθε μέρα του, φέρνει κάτι νέο, κάποια ακόμα εμπειρία, με κάνει πιο πλούσια!»
72 - 73 Η ευεργετική επίδραση της καλοκαιρινής ξεκούρασης στην ψυχολογία
74 - 75 Παιδί & Διαζύγιο. Διακοπές με τη Μαμά ή τον Μπαμπά;

ECO FRIENDLY
76 - 77 Ένα πιο πράσινο ελληνικό καλοκαίρι

SMART TIPS
78 - 80 Περιποίηση - μακιγιάζ - θεραπείες - προϊόντα
81 - 82 Αγορά

LW FORUM

ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΥΓΕΙΑ | ΟΜΟΡΦΙΑ

16 - 17 Απριλίου 2016

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

Ελληνική Ακαδημία Αντιγήρανσης

ESoDiMeSO

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΒΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC NUTRITIONISTS SOCIETY

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ
HELLENIC SOCIETY OF COSMETOLOGY

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Γνώση για καλύτερη υγεία

Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία ΕΜΓΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΟΛΑ για την Διατροφή, Υγεία & Ομορφιά

METROPOLITAN EXPO EXHIBITION CENTRE

ATHENS METROPOLITAN EXPO S.A.
Τηλ. 210 3542900, Fax : 210 3542910
E-mail: info@metropolitanexpo.gr
www.metropolitanexpo.gr

ORGANIZATION: ZITA MEDICAL MANAGEMENT

ZITA MEDICAL MANAGEMENT

1st km Peanias-Markopoulou Ave.
www.zita-group.com

Εμπορική Διεύθυνση: Κουλουμπής Γεράσιμος
tel.: +30 211 1001780 fax: +30 210 6642116

Επιβεβαιώστε
την συμμετοχή
σας!

στο μεγαλύτερο εκθεσιακό και συνεδριακό FORUM

NEWS

ΕΡΕΥΝΕΣ • ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ • ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

ΠΑΓΩΤΟ

Απόλαυση χωρίς ενοχές!

ΤΟ ΠΑΓΩΤΟ είναι σίγουρα ο πρωταγωνιστής του καλοκαιριού, με τις δεκάδες γεύσεις του να μας προ(σ)καλούν να τις δοκιμάσουμε.

Το παγωτό βανίλια έχει λιγότερες θερμίδες από το παγωτό σοκολάτα ή το παρφέ, ενώ καλύτερη επιλογή για όσους προσέχουν το βάρος τους είναι οι γρανίτες, τα σορμπέ και το παγωτό γιαούρτι.

Επιλέγουμε να μην καταναλώνουμε το παγωτό μας έπειτα από ένα καυτό γεύμα, γιατί υπάρχει περίπτωση να προκληθούν κακώσεις στον βλεννογόνο του στόματος.

Οταν το παγωτό δεν έχει την απαιτούμενη σκληρότητα, όταν έχει κρυστάλλους ή όταν η συσκευασία του έχει παραμορφωθεί δεν θα πρέπει να καταναλώνεται.

Φυσικά, το σπιτικό παγωτό είναι πάντα καλύτερο τόσο ποιοτικά όσο και γευστικά, όμως, ευτυχώς, υπάρχουν πλέον αρκετές επιλογές ποιοτικού παγωτού με προσθήκη φρέσκου γάλακτος και όχι σκόνης, αλλά και φρέσκων φρούτων, χωρίς συντηρητικά.

Η αγαπημένη εταιρεία **Morris Brown** είναι γνωστή όχι μόνο για την άριστη επιλογή αγνών και ποιοτικών υλικών αλλά και για την πρωτότυπη ποικιλία κλασικών και μη γεύσεων, όπως sorbet λεμόνι με δυόσμο, πεπόνι, μαστίχα, κοκτέιλ παγωτό μοχίτο, και πολλών ακόμα, ανάλογα με την εποχή και την έμπνευση των ιδιοκτητών.

Ολα τα παγωτά είναι φτιαγμένα από εξαιρετικής ποιότητας ελληνικό φρέσκο γάλα και κρέμα γάλακτος, φρέσκα φρούτα εποχής, φυσική βανίλια, φυτικά πηκτικά και ξηρούς καρπούς πρώτης διαλογής.

Η παρασκευή είναι καθημερινή, γι' αυτό έχουν βελούδινη υφή, πλούσια αρώματα, θρεπτικά συστατικά και γεμάτη γεύση. Σε ένα ιδιαίτερα φιλικό περιβάλλον, με ξεχωριστό design, το παγωτό συναντά την παράδοση, την ιταλική τεχνογνωσία, αλλά και τα ελληνικά προϊόντα. Αλλη μια απόδειξη ότι η φρέσκια νεανική ματιά και η γνώση (η συνιδιοκτήτρια είναι διαιτολόγος - διατροφολόγος) φέρνουν θεαματικά αποτελέσματα. Σήμα κατατεθέν της εταιρείας, οι πρωτότυποι συνδυασμοί και το πάντρεμα ετερόκλητων υλικών που ξαφνιάζουν ευχάριστα.

Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα ακολουθήστε την σελίδα στο facebook (**https://www.facebook.com/MorrisBrownGelato/timeline**) ή καλύτερα επισκεφθείτε τον υπέροχο χώρο στην Πλατεία Ηρώων Πολυτεχνείου 11, Νέα Πεντέλη.

Μωρό από (ιατρικό) θαύμα!

ΜΙΑ 27ΧΡΟΝΗ από το Βέλγιο έγινε η πρώτη γυναίκα στον κόσμο η οποία αποκτά μωρό με τη χρήση ωοθηκικού ιστού που καταψύχθηκε προτού καν αρχίσει να έχει έμμηνο ρύση. Η νεαρή γυναίκα έπασχε από δρεπανοκυτταρική αναιμία και η κατάστασή της ήταν τόσο σοβαρή ώστε στα 14 χρόνια της χρειάσθηκε μεταμόσχευση μυελού των οστών από τον αδελφό της.

Αυτού του είδους η μεταμόσχευση απαιτεί τη λήψη χημειοθεραπείας πριν από την εκτέλεσή της, που μπορεί να καταστρέψει την ικανότητα των ωοθηκών ή των όρχεων να παράγουν ωάρια ή σπερματοζωάρια, αντιστοίχως. Οι νεαρές γυναίκες που επιθυμούν να τεκνοποιήσουν έπειτα από χημειοθεραπεία (π.χ. για καρκίνο) μπορούν να υποβληθούν σε προληπτική αφαίρεση και κατάψυξη ωαρίων, αλλά τα κορίτσια στην προεφηβεία δεν διαθέτουν ώριμα ωάρια που μπορούν να αφαιρεθούν.

Στην περίπτωση του νεαρού κοριτσιού από το Βέλγιο, οι γιατροί αποφάσισαν να της αφαιρέσουν τη δεξιά ωοθήκη και να καταψύξουν τμήματά της. Αυτό έγινε στα 14 χρόνια της προτού αποκτήσει έμμηνο ρύση, αλλά αφού είχαν αναπτυχθεί οι μαστοί της (ένδειξη ότι βρισκόταν στην προεφηβεία). Δέκα χρόνια αργότερα, η γυναίκα θέλησε να αποκτήσει παιδί. Ετσι, οι γιατροί ξεπάγωσαν τμήμα του αποθηκευμένου ιστού και μεταμόσχευσαν τέσσερα κομμάτια του σε ό,τι έχει απομείνει από την αριστερή ωοθήκη της και έντεκα άλλα κομμάτια στην κοιλιά της. Τελικά, ενάμιση χρόνο αργότερα, η γυναίκα έμεινε έγκυος με φυσικό τρόπο και τον Νοέμβριο του 2014 γέννησε ένα υγιές αγοράκι. Λεπτομέρειες δημοσιεύθηκαν στην επιθεώρηση «Human Reproduction».

Πηγή : Web Only

Νους υγιής εν σώματι υγιή!

ΙΣΩΣ είναι νωρίς για να σκεφτούμε πώς θα βοηθήσουμε τα παιδιά την ερχόμενη σχολική χρονιά, αλλά οι ειδικοί επισημαίνουν ότι, πέρα από τα σχολικά βοηθήματα, τα φροντιστήρια και τα ιδιαίτερα μαθήματα, υπάρχει κάτι ακόμα που μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά μας.

Και μάλιστα τώρα το καλοκαίρι, στις διακοπές, είναι ιδανική ευκαιρία…

Για να τα βοηθήσουμε να αποδίδουν, να αφομοιώνουν τη γνώση αλλά και να πάρουν καλούς βαθμούς πρέπει να γυμνάζονται, υποστηρίζουν Ισπανοί ερευνητές έπειτα από έρευνα σε 2.038 παιδιά 6-18 ετών. Οπως φάνηκε, τα παιδιά με μεγαλύτερη καρδιοαναπνευστική απόδοση και καλύτερη κινητικότητα είχαν καλύτερους βαθμούς σε σχέση με όσα είχαν μειωμένη κινητικότητα και χωρητικότητα πνευμόνων. Βάλτε, λοιπόν, την άσκηση, το παιχνίδι, τα σπορ στην καθημερινότητάς τους και δώστε πρώτοι το καλό παράδειγμα.

Λουλούδια κατά του καρκίνου;

ΕΝΑΣ ΑΠΡΟΣΜΕΝΟΣ σύμμαχος στον πόλεμο κατά του καρκίνου βρέθηκε έπειτα από μελέτη που έγινε στη Βρετανία: Τα λουλούδια!

Συγκεκριμένα, πέρα από τα φρούτα και τα λαχανικά, πολλά από τα οποία παρουσιάζουν αντιφλεγμονώδεις και αντικαρκινικές ιδιότητες, υπάρχουν και εδώδιμα λουλούδια που μπορούν να βοηθήσουν εξίσου σημαντικά στην πρόληψη αρκετών ασθενειών.

Λουλούδια όπως η δενδρώδης παιωνία μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών και να μπλοκάρουν την επιδείνωση υπαρχουσών ασθενειών, αλλά και την οξείδωση των τροφίμων. Αυτό οφείλεται στη μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών και ουσιών με αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που περιέχουν αυτά τα λουλούδια, με αποτέλεσμα να προστατεύουν τις τροφές από τη φυσιολογική φθορά που υφίστανται όταν εκτίθενται στην ατμόσφαιρα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

«Θέλετε μεγαλύτερο μισθό; Αλλάξτε απόψεις»

ΛΙΓΟΤΕΡΟ από τους συναδέλφους τους πληρώνονται οι άνθρωποι που είναι κυνικοί, υποστηρίζει μελέτη κοινωνικών ψυχολόγων, οι οποίοι συμβουλεύουν «αν θέλετε μεγαλύτερο μισθό, καλύτερα να αλλάξτε απόψεις».

Τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιεύονται στο Journal of Personality and Social Psychology και προφανώς τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξε είναι πολύ χρήσιμα. Οι επιστήμονες εξέτασαν τη σχέση της προσωπικότητας των εργαζομένων με τον μισθό τους σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες, κυρίως στη Γερμανία, και διαπίστωσαν ότι βασικά ο κυνισμός είναι αυτός που δεν επιτρέπει στον εργαζόμενο να ανεβεί στη μισθολογική κλίμακα. Αυτό συμβαίνει περισσότερο σε χώρες και σε περιοχές στις οποίες εκτιμάται πολύ ο αλτρουισμός, αλλά παντού ο κυνισμός κάνει κακό στην... τσέπη.

Αυτό οι κοινωνικοί ψυχολόγοι το εξηγούν ως εξής: Ο κυνικός άνθρωπος, κατ' αρχήν, δεν έχει καλές σχέσεις με τους συναδέλφους του. Πιστεύει ότι ο καθένας ό,τι κάνει το κάνει για το δικό του συμφέρον και γι' αυτό τον λόγο δεν εμπιστεύεται κανέναν. Ετσι, ο κυνικός άνθρωπος αποφεύγει να δημιουργεί σχέσεις με τους συναδέλφους του, επομένως δεν συνεργάζεται καλά. Επίσης, φροντίζει να φυλάει τα νώτα του, πιστεύοντας ότι ανά πάσα στιγμή κάποιος μπορεί «να του τη φέρει». Οι ψυχολόγοι, λοιπόν, συνιστούν λιγότερο κυνική άποψη για τους άλλους και για τη ζωή, γιατί, όπως λένε, οι κυνικοί άνθρωποι έχουν όχι μόνο μικρότερους μισθούς, αλλά και πιο δύσκολη ζωή.

Πηγή : latropedia.gr

Ο ...παλιμπαιδισμός κάνει καλό!

ΜΟΛΙΣ γιόρτασες τα 40ά γενέθλιά σου, αλλά στην πραγματικότητα αισθάνεσαι πολύ μικρότερος, με αποτέλεσμα ο παλιμπαιδισμός να είναι βασικό χαρακτηριστικό σου. Και πολύ καλά κάνεις, λέει βρετανική έρευνα, η οποία κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, όταν αισθάνεσαι μικρότερος από την πραγματική ηλικία σου, **ζεις και περισσότερο!**

Σύμφωνα με τον Andrew Steptoe, συντάκτη της μελέτης, χρειάζεται περαιτέρω έρευνα για να γίνει η σύνδεση του γιατί όταν αισθάνεσαι νεότερος ζεις περισσότερο, αλλά πιθανοί λόγοι είναι η κατάσταση της υγείας και η διατήρηση υγιούς βάρους, που οι άνθρωποι οι οποίοι αισθάνονται μεγαλύτεροι δεν ασχολούνται επειδή πιστεύουν ότι δεν έχουν καμία σημασία. Αρα, μην κάνεις το «δεν πειράζει» τρόπο ζωής και γύρνα πίσω το βιολογικό ρολόι σου, γυμνάσου τουλάχιστον 30 λεπτά καθημερινά, τρώγε υγιεινά και απόλαυσε τη συντροφιά των φίλων και της οικογένειάς σου. Αυτό τουλάχιστον υποστηρίζει ο Steptoe. Πρακτικά, αν θέλεις να ζήσεις περισσότερο, θα πρέπει να νιώσεις μικρότερος και γεμάτος ενέργεια. Για να πετύχεις αυτόν τον στόχο, θα πρέπει, αντί για μισή ώρα τηλεόραση την ημέρα, να βγεις έξω και να ασχοληθείς με μια δραστηριότητα, να δοκιμάσεις νέα πράγματα με τους κοντινούς ανθρώπους σου, να κοινωνικοποιηθείς και να επιτρέψεις στον εαυτό σου να κάνει μακροχρόνια σχέδια αλλά και όνειρα!

Βάλε στόχο να επιλέξεις δραστηριότητες οι οποίες θα ενεργοποιήσουν τους μύες σου και θα ενδυναμώσουν το μυαλό σου, καθώς όσο μεγαλώνεις μειώνεται η διανοητική ικανότητά σου.

Πηγή: iPop.gr

Μήπως το χάμπουργκερ που μόλις φάγατε σας προκαλεί κατάθλιψη;

ΣΥΜΦΩΝΑ με έρευνα, η κατανάλωση προϊόντων με trans λιπαρά οξέα προκαλεί «χάος» στον εσωτερικό κόσμο μας. Αμερικανοί ερευνητές ανακάλυψαν ότι τα λιπαρά αυτά μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας.

Τα trans λιπαρά αποτελούν υποπροϊόν της επεξεργασίας των πολυακόρεστων λιπαρών, προκειμένου να είναι ανθεκτικά στην οξείδωση και να έχουν στερεά μορφή. Τρόφιμα που μπορεί να περιέχουν trans λιπαρά είναι, για παράδειγμα, οι τηγανητές πατάτες των fast food, ορισμένα πατατάκια, κάποια μπισκότα, ορισμένες έτοιμες ζύμες κ.λπ.

Μελέτη, που έγινε σε 5.000 άτομα, έδειξε ότι εκείνοι που κατανάλωναν περισσότερα «κακά» λιπαρά συνειδητοποιούσαν και έλεγχαν λιγότερο το τι ένιωθαν, ενώ, όταν περιόριζαν την πρόσληψή τους, διαχειρίζονταν καλύτερα τα συναισθήματά τους. Η διαιτολόγος και συγγραφέας της μελέτης, Megan Holt, θέλησε μέσα από την έρευνά της να μάθει περισσότερα για τη σχέση μεταξύ trans λιπαρών και ψυχικής υγείας, με την ελπίδα ότι έτσι θα βοηθήσει τον κόσμο να καταλάβει το πώς η διατροφή μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα.

Πηγή: www.tanea.gr

Ο καναπές έχει «καταπιεί» τους Νεοέλληνες

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ από 5,5 ώρες την ημέρα περνά στον καναπέ ή την καρέκλα το 41% των Ελλήνων, σύμφωνα με έρευνα του Ευρωβαρόμετρου για την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα. Τα στατιστικά της έρευνας, η οποία διενεργήθηκε στα 28 κράτη της Ε.Ε., μας κατατάσσει στους πιο «τεμπέληδες», αφού:

- **Το 69% των Ελλήνων δηλώνει ότι επιδίδεται σπάνια ή ποτέ σε κάποιο είδος σωματικής άσκησης.**
- **Μόλις το 7% γυμνάζεται σε τακτική βάση, δηλαδή 5 φορές την εβδομάδα.**
- **Το 49% των Ελλήνων δεν ασχολείται ούτε με απλές καθημερινές δραστηριότητες, όπως η κηπουρική, ο χορός και το ποδήλατο, οι οποίες, παρότι μικρής διάρκειας και χαμηλής έντασης, συμβάλλουν στην υγεία και την ευεξία μας.**
- **Το 12% παραδέχεται ότι δεν περπατά για 10 συνεχόμενα λεπτά ούτε μία φορά την εβδομάδα, ενώ το 46% των Ελλήνων υποστηρίζει ότι απέχει από την άσκηση λόγω έλλειψης χρόνου.**
- **Το 27% του ελληνικού πληθυσμού βρίσκει «αδιάφορες» τις αθλητικές δραστηριότητες.**

Πηγή: http://ec.europa.eu

Δρ ΘΑΝΟΣ ΑΣΚΗΤΗΣ

«Το σεξ μπορεί να λειτουργήσει συγκολλητικά σε μία σχέση»

Σε μια καυτή -κυρίως λόγω πολιτικοοινομικών εξελίξεων και λιγότερο θερμοκρασιών- εποχή, οι επιπτώσεις της κρίσης φαίνεται ότι αντανακλώνται άμεσα στο «κρεβάτι» των Ελλήνων, γεγονός που διαφαίνεται και μέσα από σχετική έρευνα που διενήργησε το ΙΨΣΥ.

Οι νεοέλληνες αναστενάζουμε, λοιπόν, όχι όμως από ικανοποίηση ή ηδονή στην κρεβατοκάμαρά μας, αλλά από κακή διάθεση, οικονομικά και προσωπικά αδιέξοδα, ενοχές και μια μόνιμη αίσθηση απογοήτευσης.

Μπορεί όμως το σεξ να ξανανέβει στη θέση του βάθρου που του αξίζει; Μπορεί η λίμπιντο να ανέβει και να χτυπήσει «κόκκινο», όπως και ο υδράργυρος τον Αύγουστο;

Σε μία εξαιρετικά ενδιαφέρουσα εφ' όλης της σεξολογικής…ύλης συνέντευξη ο Δρ. Θάνος Ασκητής, νευρολόγος - ψυχίατρος, διδάκτωρ Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών, πρόεδρος του Ινστιτούτου Ψυχικής & Σεξουαλικής Υγείας, πρώην βουλευτής Αθηνών, πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Αγωγής Ψυχικής & Σεξουαλικής Υγείας μάς μιλά για το πώς μπορούμε να ξαναπιάσουμε το νήμα που οδηγεί στη σεξουαλική, στην ερωτική και την προσωπική ολοκλήρωση του ατόμου και του ζευγαριού. Ειδικότερα πώς οι διακοπές μπορεί να αποτελέσουν μια μοναδική ευκαιρία για το ζευγάρι να έρθει πιο κοντά και να κάνει περισσότερο και ποιοτικότερο σεξ, απαλλαγμένο από τη ρουτίνα και τα προβλήματα που σκοτώνουν τη διάθεση για σεξ στην καθημερινότητά του.

Συνέντευξη
στην Κάτια Μηλιαράκη

Γιατρέ, τελικά η κρίση έχει σκοτώσει τον έρωτα, το σεξ;

Η οικονομική κρίση που έχει πλήξει τα τελευταία χρόνια τη χώρα μας, όπως ήταν φυσικό, δεν θα μπορούσε να αφήσει ανεπηρέαστη και τη σεξουαλική ζωή των Ελλήνων, όπως και τις σχέσεις τους, γενικότερα. Σαφώς, οι επιπτώσεις της κρίσης, που είναι η οικονομική ανασφάλεια, η ανεργία, η ανέχεια, αυξάνουν το άγχος, το στρες, ακόμα και την κατάθλιψη, διαταράσσοντας τις ισορροπίες μέσα στη σχέση. Ετσι, δεν είναι σπάνιο να δημιουργούνται αλληλοχρεώσεις, καβγάδες και συγκρούσεις ανάμεσα στο ζευγάρι, που στο τέλος μπορεί να οδηγηθεί σε ψυχρότητα, μείωση της ερωτικής του επιθυμίας και εν τέλει στη σεξουαλική απομάκρυνση ή και στο σεξουαλικό πρόβλημα. Οι επιπτώσεις της κρίσης, λοιπόν, φαίνεται πως αντανακλώνται άμεσα στο «κρεβάτι» των Ελλήνων, γεγονός που διαφαίνεται και μέσα από μία σχετική έρευνα που κάναμε στο ΙΨΣΥ, όπου βρέθηκε ότι έχει μειωθεί η ποιότητα της σχέσης των ζευγαριών, ενώ έχει επηρεάσει και τη σεξουαλική ζωή τους, καθώς και τη συχνότητα των επαφών τους. Οι γυναίκες, μάλιστα, φαίνεται να είναι πιο χρεωστικές, θυμωμένες και σκληρές απέναντι στους συντρόφους τους, που αδυνατούν να τους καλύψουν πλέον τις ποιοτικές ανάγκες της ζωής τους. Από την άλλη, οι άνδρες παρουσιάζονται πιο ενοχοποιημένοι, καταθλιπτικοί και γκρεμισμένοι μέσα από τη σημερινή πραγματικότητα.

Το σεξ μπορεί να λειτουργήσει συγκολλητικά, καθώς ενισχύει την ψυχική επαφή, περιφρουρεί την ποιότητα της σχέσης, προσφέρει ηδονή, ψυχική και σωματική ικανοποίηση και στους δύο συντρόφους και προσδιορίζει τους ρόλους των δύο φύλων

Η αποκλειστικότητα, η μονιμότητα, ο γάμος εξοντώνουν τον έρωτα και κατ' επέκταση το πάθος. Μύθος ή αλήθεια;

Ο έρωτας και το πάθος τις περισσότερες φορές μειώνονται μέσα στη σχέση, με την πάροδο του χρόνου. Στην πραγματικότητα, βέβαια, η ρουτίνα, τα προβλήματα και τα άγχη της καθημερινότητας, τα παιδιά, οι υποχρεώσεις, η παραμέληση της εξωτερικής εμφάνισης, η απουσία σεξουαλικής διεκδίκησης, η έλλειψη των φαντασιώσεων και της σεξουαλικής ανανέωσης, είναι μόνο μερικοί από τους παράγοντες που μπορεί να μειώσουν το πάθος και τη «φλόγα» του πρώτου καιρού μέσα στη σχέση. Αυτό δεν σημαίνει, όμως, πως μία μονογαμική σχέση είναι a priori καταδικασμένη! Μάλιστα, έχω δει ζευγάρια που είναι πάνω από 40 και 50 χρόνια μαζί και όχι μόνο είναι δραστήρια σεξουαλικά, αλλά έχουν καταφέρει να διατηρήσουν το ερωτικό ενδιαφέρον ανέπαφο μέσα στον χρόνο. Επομένως, είναι απαραίτητο να υπάρχει αμοιβαία προσπάθεια και να αποφεύγουν οι σύντροφοι το «βόλεμα» και την επανάπαυση που προσφέρει η σιγουριά της μονιμότητας. Μη θεωρείτε, λοιπόν, τον άλλο δεδομένο και προσπαθήστε να διεκδικείται και να εντυπωσιάζετε τον σύντροφό σας όπως τον πρώτο καιρό. Επικοινωνήστε, βρείτε ποιοτικό χρόνο ο ένας για τον άλλο, φλερτάρετε μεταξύ σας, φροντίστε την εικόνα σας και απολαύστε τα οφέλη που προσφέρει «η φωλιά της μονογαμίας».

Οι Έλληνες ως λαός, ως ψυχοσύνθεση πώς αντιμετωπίζουμε την έννοια της δέσμευσης, του γάμου;

Οι Έλληνες φαίνεται πως ιδιοσυγκρασιακά είναι θετικά διακείμενοι απέναντι στη δέσμευση και ειδικότερα τον θεσμό του γάμου. Μπορεί η οικονομική κρίση να οδήγησε τους νέους σε μεγάλη οικονομική ανασφάλεια και εξάρτηση από τους γονείς, ακόμα και σε αρκετά μεγάλες ηλικίες, ωστόσο αυτό δεν τους αποθαρρύνει από το να δεσμευτούν με έναν άνθρωπο. Μου προκάλεσαν, μάλιστα, ιδιαίτερη έκπληξη τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ, που έδειξαν πως παρ' όλο

που από το 2012 μειώθηκαν τα ποσοστά τέλεσης θρησκευτικών γάμων στην Ελλάδα, αυξήθηκαν σημαντικά τόσο οι πολιτικοί γάμοι όσο και η σύναψη συμφώνων συμβίωσης. Επομένως, ο Έλληνας επιδιώκει τη δέσμευση και αυτό είναι κάτι που συνέβαινε ανέκαθεν, καθώς ο γάμος ως θεσμός πάντα αποτελούσε βασικό κομμάτι της ελληνικής κουλτούρας. Βέβαια, το γεγονός ότι στη χώρα μας αγαπάμε τη δέσμευση, διαφαίνεται και μέσα από τις σχέσεις που έχουν τα παιδιά με τους γονείς τους, τα οποία αργούν να ανεξαρτητοποιηθούν και να φύγουν μακριά από τη «φωλιά» τους, γεγονός που τις περισσότερες φορές ενισχύουν και οι ίδιοι οι γονείς με τη συμπεριφορά τους. Αρα, ίσως και ένας από τους λόγους που ζητάμε τόσο πολύ τη δέσμευση να είναι η ανασφάλεια, ο φόβος, ακόμα και η ευθυνοφοβία με την οποία έχουμε γαλουχηθεί, που δημιουργούν πολλές φορές συναισθήματα εξάρτησης και αποφυγής.

Η διάθεση για καλύτερο και κυρίως για περισσότερο σεξ το καλοκαίρι είναι γεγονός ή… αστικός μύθος; Κι αν ναι, πού οφείλεται αυτό;

Το καλοκαίρι αναμφίβολα είναι συνυφασμένο με τη χαλάρωση, την ξεγνοιασιά, τις διακοπές, το φλερτ και το σεξ. Πέραν τούτου, έχει αποδειχθεί και νευροβιολογικά πως το φως του ήλιου αυξάνει κατά 120% την παραγωγή τεστοστερόνης στους άνδρες, ενώ οδηγεί και σε αύξηση της έκκρισης των γυναικείων ορμονών. Ετσι, γίνεται αντιληπτό γιατί παρατηρείται αύξηση της ερωτικής επιθυμίας κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Ταυτόχρονα, βέβαια, οι ίδιες οι διακοπές μπορεί να αποτελέσουν μία μοναδική ευκαιρία για το ζευγάρι να έρθει πιο κοντά και να κάνει περισσότερο και ποιοτικότερο σεξ, απαλλαγμένο από τη ρουτίνα και τα προβλήματα που σκοτώνουν τη διάθεση για σεξ στην καθημερινότητά του. Δεν πρέπει να ξεχνάμε, βέβαια, πως το καλοκαίρι είναι και η περίοδος που υπάρχουν περισσότερες προκλήσεις γύρω μας, επομένως αυξάνονται και οι πιθανότητες απιστίας.

Είναι απαραίτητο να υπάρχει αμοιβαία προσπάθεια και να αποφεύγουν οι σύντροφοι το «βόλεμα» και την επανάπαυση που προσφέρει η σιγουριά της μονιμότητας

Ολοι ζητάμε σεξ, συζητάμε για σεξ αλλά εντέλει κάνουμε λιγότερο σεξ από όσο πραγματικά θέλουμε κι από όσο αξίζουμε… Γιατί συμβαίνει αυτό;

Το σεξ προβάλλεται σχεδόν καθημερινά παντού: Στην τηλεόραση, στο ίντερνετ , στα περιοδικά. Οσο πιο πολύ το συναντάμε μπροστά μας τόσο περισσότερο προσπαθούμε να ανταποκριθούμε στα πρότυπα που μας περνούν. Αυτό δημιουργεί άγχος, πίεση, παραπληροφόρηση, μη ρεαλιστικές προσδοκίες και τελικά καταλήγει να γίνεται μια δυσάρεστη εμπειρία, στην οποία προσπαθούμε να αποδείξουμε πόσο ικανοί εραστές είμαστε. Συνέπεια αυτού είναι να το αποφεύγουμε. Ταυτόχρονα, το άγχος του σύγχρονου τρόπου ζωής, τα επαγγελματικά προβλήματα, η έλλειψη επικοινωνίας, η οικονομική κρίση αλλά και η ψυχική απομάκρυνση των συντρόφων μέσα στη θύελλα των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν, η απόκτηση παιδιών σε συνδυασμό με την αύξηση των ευθυνών και την αγωνία για το αν κανείς θα τα καταφέρει μάς κάνει να απομακρυνόμαστε από το σεξ, χάνοντας στην ουσία την επιθυμία μας.

Είναι το καλοκαίρι μία καλή «αφορμή» για να λειτουργήσει το σεξ ως… συγκολλητική ουσία σε μία ερωτική και κυρίως συζυγική σχέση;

Οι καλοκαιρινές διακοπές είναι μια περίοδος που χαρακτηρίζεται από χαλάρωση, απόλαυση και διασκέδαση. Απομακρυσμένοι από το άγχος και τη ρουτίνα της καθημερινότητας οι δύο σύζυγοι έχουν μια πολύ καλή ευκαιρία και «αφορμή» να περάσουν περισσότερο χρόνο ο ένας με τον άλλον, να έρθουν πιο κοντά συναισθηματικά και να ανανεώσουν την ερωτική ζωή τους. Το σεξ μπορεί να λειτουργήσει συγκολλητικά καθώς ενισχύει την ψυχική επαφή, περιφρουρεί την ποιότητα της σχέσης, προσφέρει ηδονή, ψυχική και σωματική ικανοποίηση και στους δύο συντρόφους και προσδιορί-

ζει τους ρόλους των δύο φύλων. Ετσι, ο άνδρας νιώθει να τονώνονται η δύναμη και η αρρενωπότητά του και η γυναίκα η θηλυκότητά της, εφόσον αισθάνεται ποθητή από τον σύντροφό της. Το ζευγάρι ενώνεται περισσότερο, κρατώντας στο χέρι του την ευκαιρία να παραμείνει έτσι και μετά την περίοδο του καλοκαιριού.

Ειδικά οι -λίγες πλέον- μέρες διακοπών μπορούν να δώσουν το φιλί της ζωής σε μία σχέση που έχει «τραυματιστεί» από τη ρουτίνα; Ή ακόμα και από την απιστία;

Η σχέση που έχει τραυματιστεί από τη ρουτίνα ή από την απιστία δύσκολα μπορεί να «αναστηθεί» κατά την περίοδο των καλοκαιρινών διακοπών. Συνήθως, τα προβλήματα στην επικοινωνία, αλλά και η δυσκολία να προσεγγίσει ψυχικά ο ένας τον άλλον μεταφέρονται και στο μέρος όπου οι δύο σύζυγοι επιλέγουν να περάσουν τις διακοπές τους. Αν και είναι πιθανό να υπάρξει σεξουαλική ανάκαμψη στο σκηνικό του γάμου τους, αυτό δεν είναι αρκετό να επουλώσει τα τραύματα που υπάρχουν. Εάν οι δύο σύζυγοι δεν έχουν συζητήσει όλο τον προηγούμενο καιρό για το πώς αισθάνονται στη σχέση τους, για τις σκέψεις και τις επιθυμίες τους και δεν έχουν επεξεργαστεί το φαινόμενο της απιστίας είναι πολύ δύσκολο οι λίγες αυτές ημέρες να δώσουν το φιλί της ζωής. Μάλιστα, δεν είναι απίθανο στην περίπτωση που το ζευγάρι μέσα στον χειμώνα παραμένει σιωπηλό μπροστά στα προβλήματα που του χτυπούν την πόρτα να συγκρούεται έντονα στις καλοκαιρινές διακοπές εξαιτίας του ότι δεν υπάρχουν εργασιακές ή άλλες υποχρεώσεις για να κρυφτεί.

Πώς τοποθετείστε απέναντι στο θέμα των χωριστών διακοπών;

Στο άκουσμα και μόνο της φράσης, τα περισσότερα ζευγάρια θα πανικοβάλλονταν. Αυτό που χρειάζεται να ληφθεί υπόψη προκειμένου να ξεκαθαρίσει το τοπίο είναι το νόημα που έχει μια τέτοια επιλογή για το κάθε ζευγάρι, καθώς και το συναισθηματικό κλίμα μεταξύ των δύο συντρόφων. Κυριαρχούν ο θυμός, η συναισθηματική και σωματική απομάκρυνση, η αποξένωση και η ρουτίνα; Σε αυτή την περίπτωση, το «χωριστά» των διακοπών έχει βαθύτερο νόημα. Αν πρόκειται για μια δυσλειτουργική σχέση, το προσωρινό διάλειμμα ίσως αποβεί μοιραίο. Ενα ζευγάρι που βαριέται δεν έχει επιθυμία πια για το «μαζί» και αισθάνεται αιχμάλωτο στη σχέση του θα οδηγηθεί πιο εύκολα στις χωριστές διακοπές και στο μονοπάτι της απιστίας ή ακόμα και στον χωρισμό. Αντιθέτως, αν η σχέση είναι λειτουργική, με καλή και ειλικρινή επικοινωνία, δεν υπάρχει κάποιος κίνδυνος. Η επιθυμία για απόσταση δεν δηλώνει απαραίτητα και την επιθυμία για απιστία. Μπορεί απλώς είτε ο ένας είτε ο άλλος να επιθυμούν λίγο χρόνο μόνοι τους με τον εαυτό τους, χωρίς οι προθέσεις τους να είναι «πονηρές», αρκεί να έχουν τα χαρτιά τους ανοιχτά, παρέχοντας όλες τις λεπτομέρειες, όπως παρέα και διαμονή στο έτερον ήμισυ. Το κλειδί είναι η αμοιβαία εμπιστοσύνη των συντρόφων και η ποιότητα της σχέσης τους.

Υπάρχουν κάποιες πρακτικές συμβουλές που θα δίνατε τόσο στις γυναίκες όσο και στους άντρες που θα βοηθούσαν να διατηρηθεί το πάθος εντός της συζυγικής κρεβατοκάμαρας;

Κινήσεις απρόβλεπτες και ανατρεπτικές, ικανές να διατηρήσουν ακόμα και να τονώσουν τη σεξουαλική επιθυμία στο ζευγάρι, είναι η απάντηση στο ερώτημα που μου θέτετε. Ειδικότερα, ένα ταξίδι ή ένα δώρο που το άλλο σας μισό δεν περιμένει ή ακόμα και ένα ρομαντικό δείπνο που μετά από χρόνια φαντάζει ουτοπικό ίσως και αστείο είναι κάποιες από τις προτεινόμενες λύσεις. Παράλληλα, δεν πρέπει να ξεχνάμε τη φροντίδα της σεξουαλικής μας εικόνας, προκειμένου να προκαλούμε σεξουαλική έλξη ο ένας στον άλλον, όπως και την έκφραση των φαντασιώσεων και των ερωτικών μας επιθυμιών. Πράγματα που κάναμε τον πρώτο καιρό της σχέσης, του ενθουσιασμού, όπως τα ερωτικά μηνύματα μέσα στη μέρα ή τα τηλεφωνήματα, το φλερτ, η χαλάρωση και η διασκέδαση με το ταίρι μας, ενδυναμώνουν την επικοινωνία και την ψυχική επαφή, με αποτέλεσμα να τονώνεται ο συνδετικός κρίκος της σχέσης που είναι η σεξουαλική ζωή, «το σεξ». Αν, λοιπόν, το πάθος είναι η φαντασίωση που πρέπει να αποτυπωθεί σε έναν πίνακα, το πινέλο και ο καμβάς είναι η πρόκληση και η «προστυχιά».

Η απιστία είναι αρκετά συχνή στους πολυετείς γάμους. Κατά τη γνώμη σας, προλαμβάνεται η συζυγική απιστία κι αν ναι, πώς;

Φαινόμενο συχνό, τόσο σε πολυετείς γάμους όσο και σε μακροχρόνιες σχέσεις, πυροδοτώντας εκατοντάδες ποικίλα συναισθήματα. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πως η πρόληψη της απιστίας συνδέεται κυρίαρχα με τα αίτια που την προκαλούν. Και τι εννοώ με αυτό: Δύο σύντροφοι που συναισθηματικά έχουν απομακρυνθεί και η επικοινωνία τους είναι κακή ή ακόμα, στη χειρότερη περίπτωση, απουσιάζει, με μια σεξουαλική ζωή λειψή, άχρωμη και άοσμη, οδηγούνται με βήμα ταχύ στο μονοπάτι της απιστίας. Η απιστία μπορεί να προληφθεί, εστιάζοντας στη φροντίδα της σχέσης, αλλά και των προσώπων που την αποτελούν. Συγκεκριμένα, η συναισθηματική και η σεξουαλική έκφραση των δύο συντρόφων, η συζήτηση, η προσεγμένη σεξουαλική εικόνα, καθώς και μια ικανοποιητική ερωτική ζωή, αλλά και η σωματική και ψυχική υγεία αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες πρόληψης. Τα δύο «μαγικά συστατικά», λοιπόν, είναι μια εικόνα συνεχώς ανανεωμένη και ένα πλούσιο φαντασιωσικά σεξουαλικό παιχνίδι, χωρίς ταμπού και ενδοιασμούς.

Επικοινωνήστε:
E-mail: institute@askitis.gr
Site: www.askitis.gr
Facebook: https://www.facebook.com/institutethanosaskitis

Μπορείτε να καλείτε τηλεφωνικά
Συμβουλευτική Γραμμή Σεξουαλικής Υγείας
(0030) 210 779 79 79
Δευτέρα - Παρασκευή, 10:00 - 14:00

Ευγενίδειο Θεραπευτήριο
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Μονάδα Γυναικολογίας Μαιευτικής και Περιγεννητικής Ιατρικής

Τμήμα Γυναικολογίας και Εξωτερικά Ιατρεία Γυναικολογίας Μαιευτικής και Περιγεννητικής Ιατρικής στο Ευγενίδειο Θεραπευτήριο του Πανεπιστημίου Αθηνών

Στο Ευγενίδειο Θεραπευτήριο λειτουργεί **Μονάδα Γυναικολογίας, Μαιευτικής και Περιγεννητικής Ιατρικής** παρέχοντας υψηλό επίπεδο υπηρεσιών στη γυναίκα και μητέρα, οι οποίες διεκπεραιώνονται από ικανό και έμπειρο προσωπικό. Προτεραιότητα της Μονάδας είναι να παρέχει υπηρεσίες βασισμένες στην τεκμηριωμένη άσκηση της ιατρικής και να ικανοποιήσει τις ιδιαίτερες ανάγκες της κάθε εξεταζόμενης εξατομικευμένα, ανταποκρινόμενη στις προσδοκίες και στην εμπιστοσύνη της.

Λειτουργούμε στα πλαίσια της ασφάλειας ενός νοσοκομείου με διαφορετικές ειδικότητες, ένα ιδανικό περιβάλλον για μια γυναίκα να εμπιστευτεί τον εαυτό της ή την εγκυμοσύνη της. Εκτός από την παροχή γυναικολογικών υπηρεσιών στο πλαίσιο εξωτερικών ιατρείων, πραγματοποιούνται όλες οι γυναικολογικές χειρουργικές επεμβάσεις, κατόπιν εισαγωγής στην κλινική.

Τα εξωτερικά ιατρεία του τμήματος Μαιευτικής και Γυναικολογίας του Ευγενιδείου Θεραπευτηρίου διαθέτουν τον απαραίτητο σύγχρονο υψηλής τεχνολογίας εξοπλισμό και τις υποδομές για την παροχή υπηρεσιών που αφορούν τη διάγνωση και θεραπεία ενός ευρέως φάσματος γυναικολογικών παθήσεων και παράλληλα την παρακολούθηση κυήσεων και την έγκαιρη διάγνωση και διαχείριση των επιπλοκών αυτής.

Μαιευτική - Περιγεννητική Ιατρική

- Παρακολούθηση κύησης
- Προγραμματισμός τοκετού
- Υπερηχογράφημα αρχόμενης κύησης, ανάπτυξης εμβρύου και βιοφυσικού προφίλ
- Υπερηχογραφήματα 3D-4D και doppler
- Ειδικές εξετάσεις προγεννητικού ελέγχου όπως υπερηχογράφημα αυχενικής διαφάνειας (NT), λήψη PAPP-A, υπερηχογράφημα β' επιπέδου (ανατομίας εμβρύου), μελέτες Doppler πλακούντα και εμβρύου
- Λήψη ελεύθερου εμβρυϊκού DNA - NIPT
- Βιοψία χοριακών λαχνών (τροφοβλάστη)
- Αμνιοπαρακέντηση
- Καρδιοτοκογραφία
- Παρακολούθηση κυήσεων υψηλού κινδύνου (π.χ. σακχαρώδης διαβήτης, ερυθηματώδης λύκος, νευρολογικά και ρευματολογικά νοσήματα)
- Συμβουλευτική για θέματα τοκετού όπως κολπικός τοκετός μετά καισαρική τομή (VBAC), παράταση κύησης, προδρομικό πλακούντα, κοντό τράχηλο.

Γυναικολογία

- Προληπτικός γυναικολογικός έλεγχος
- Τέστ Παπ
- Κολπικό υπερηχογράφημα
- Διακοιλιακό υπερηχογράφημα πυέλου
- Λήψη καλλιεργειών κολποτραχηλικών εκκριμάτων
- HPV-DNA τεστ
- Εμβολιασμός εναντίον του ιού HPV
- Κολποσκόπηση
- Λήψη βιοψιών τραχήλου
- Υπηρεσίες οικογενειακού προγραμματισμού - αντισύλληψης
- Διευρεύνηση - αντιμετώπιση διαταραχών εμμήνου ρύσεως
- Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών
- Διάγνωση - αντιμετώπιση παθήσεων του αιδοίου, του κόλπου, της μήτρας και των ωοθηκών (λοιμώξεις, ινομυώματα, πολύποδες, κύστεις, κ.τ.λ.)
- Ψηλάφηση μαστού, εκτίμηση μαστογραφιών
- Προβλήματα εμμηνοπαυσιακής περιόδου και οστεοπόρωσης
- Ουρογυναικολογικά προβλήματα
- Πρόπτωση γεννητικών οργάνων

Αναπαραγωγή - Γονιμότητα

- Συμβουλευτική και εφαρμογή θεραπειών υπογονιμότητας
- Παρακολούθηση ωοθυλακίων και ενδομητρίου σε φυσικό κύκλο ή μετά διέγερση (κλομιφένη, ταμοξιφένη, λετροζόλη)
- Σπερματέγχυση
- Εξωσωματική γονιμοποίηση (IVF, ICSI) ή εξωσωματική με δανεισμό ωαρίων
- Διερεύνηση υπογονιμότητας με εργαστηριακές και κλινικές εξετάσεις
- Διακολπικό υπερηχογράφημα με μέτρηση ωοθυλακίων
- Υστεροσαλπιγγογραφία ή λαπαροσκόπηση και τεστ βατότητας σαλπίγγων
- Ορμονικός έλεγχος (2η-4η μέρα κύκλου) και έλεγχος θυρεοειδούς
- Έλεγχος της AMH (Anti Mullerian Hormone) - αναπαραγωγικό δυναμικό
- Εκτίμηση Σπερμοδιαγράμματος
- Περαιτέρω έλεγχος επί ενδείξεων όπως ανοσολογικά τεστ, έλεγχος θρομβοφιλίας, καρυότυπος ή ορμονολογικός έλεγχος

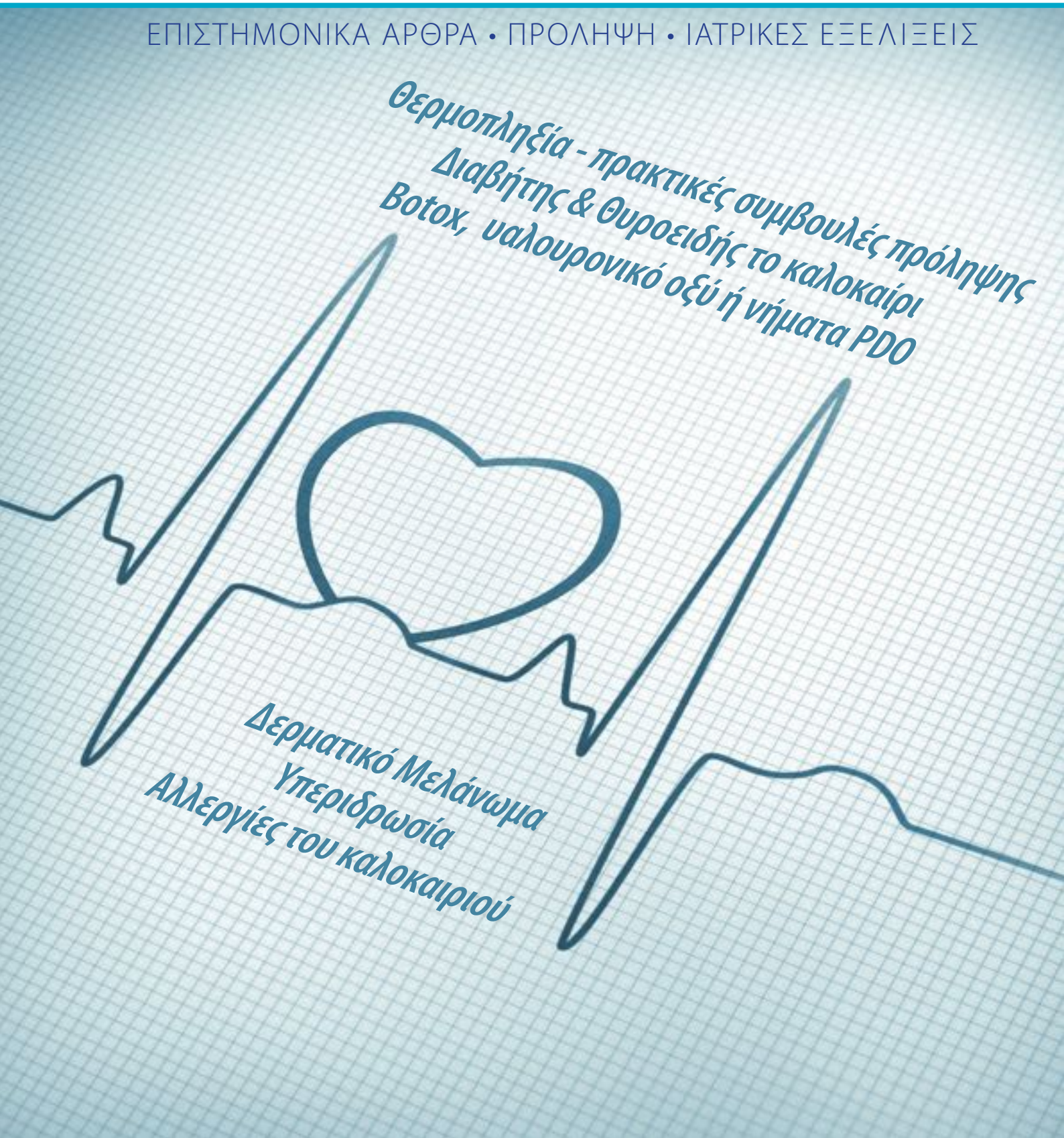
Για ραντεβού: **2107208189** (Ώρες επικοινωνίας: 09.00 - 19.00)

Για να ενημερωθείτε για τις εξετάσεις και το κόστος τους: **2107208311** (Ώρες επικοινωνίας: 13.00 - 17.00)

www.athensobgyn.org

ΥΓΕΙΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΑΡΘΡΑ • ΠΡΟΛΗΨΗ • ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ



Θερμοπληξία - πρακτικές συμβουλές πρόληψης
Διαβήτης & Θυροειδής το καλοκαίρι
Botox, υαλουρονικό οξύ ή νήματα PDO

Δερματικό Μελάνωμα
Υπεριδρωσία
Αλλεργίες του καλοκαιριού

Παχυσαρκία και αντίσταση στην ινσουλίνη

Αναζητώντας τον σύνδεσμο παχυσαρκίας και αντίστασης στην ινσουλίνη, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Pennsylvania έδειξαν ότι η ορμόνη adiponectin, που εκκρίνεται από τον λιπώδη ιστό, οδηγεί σε μείωση του βάρους μέσα από τη δράση της στον εγκέφαλο. Σε αντίθεση με τη λεπτίνη, μια παρόμοιας στόχευσης ορμόνη, η adiponectin μειώνει το βάρος μέσω αύξησης κυρίως του μεταβολικού ρυθμού και όχι μέσω μείωσης της όρεξης, γεγονός που πιθανότατα θα μας οδηγήσει σε νέες θεραπείες για τον διαβήτη και τα μεταβολικά νοσήματα. Η ορμόνη αυτή σε υπερβολικά παχύσαρκα πειραματόζωα μειώνει ταχύτατα τη γλυκόζη του αίματος και τα λιπίδια, ενώ «καίει» λίπος. Αρα μελλοντικά θα μπορούσε να βοηθήσει στη θεραπεία του διαβήτη και των καρδιαγγειακών παθήσεων, που συνδέονται με την παχυσαρκία.

Σχέση adiponectin και καφεΐνης

Η σχέση της adiponectin με την καφεΐνη καταδεικνύεται από πρόσφατη μελέτη σε άτομα με διαβήτη που έπιναν καφέ. Ετσι βρέθηκε να έχουν υψηλότερα επίπεδα της ορμόνης και σημαντικά χαμηλότερη τη γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA1c) σε σχέση με αυτούς που δεν έπιναν καφέ. Μιλάμε για περισσότερα από τρία φλιτζάνια καφέ την ημέρα για πάνω από μία δεκαετία. Αυτό που φάνηκε, λοιπόν, ήταν ότι αυτοί που πίνουν καφέ έχουν μικρότερο κίνδυνο να αναπτύξουν διαβήτη τύπου ΙΙ. Ασφαλώς δεν πίνουν όλοι τόσο πολύ για τόσα χρόνια. Εχει σημασία, όμως, ότι η αύξηση της έκκρισης adiponectin μέσω της καφεΐνης οδήγησε σε αυτό το αποτέλεσμα. Αρα, μέχρι να ανακαλύψουμε άλλους τρόπους αύξησής της, ο καφές είναι μάλλον μια καλή λύση. Υπάρχουν κάποιες αναφορές ανάλογες για την πιθανή μείωση του σακχάρου μέσω της κατανάλωσης πράσινου καφέ που αποδίδονται στη δράση ενός συστατικού του (CGA). Να σημειωθεί εδώ ότι και τα ζάχαρα νηστείας ήταν πιο χαμηλά σε όσους έπιναν καφέ συγκριτικά πάντα με όσους δεν έπιναν. Καλό είναι πάντως πριν το ρίξουμε στους καφέδες, να συμβουλευθούμε τον γιατρό μας.

Καφεΐνη και μεταβολικό σύνδρομο

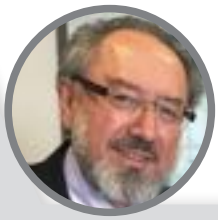
Υπάρχουν ακόμη πολλές θετικές επιδράσεις της καφεΐνης στα μεταβολικά νοσήματα. Πρόσφατη ανακοίνωση του καθηγητή Eliseo Guallar από το Johns Hopkins αναφέρει ότι το να πίνει κανείς τρεις με πέντε καφέδες την ημέρα σχετίζεται με λιγότερη συσσώρευση ασβεστίου στις αρτηρίες, χωρίς να είναι γνωστός ο μηχανισμός μέσω του οποίου συμβαίνει. Ο καφές, λοιπόν, φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο για διαβήτη τύπου ΙΙ, ο οποίος είναι παράγοντας σκλήρυνσης των αγγείων μας.

Η μελέτη έγινε σε 25.000 άτομα με αξονική τομογραφία, που μετρούσε το ασβέστιο στα αγγεία της καρδιάς, και φάνηκε ότι όσο πιο πολύ καφέ έπιναν τόσο μειωνόταν η εναπόθεσή του. Αυτό το αποτέλεσμα δεν σχετιζόταν με το αν ο καφές ήταν κανονικός ή decaf.

Τι κρύβεται πίσω από την αύξηση βάρους;

Πίσω από την αύξηση των κιλών είναι πιθανό να κρύβεται η αντίσταση στην ινσουλίνη. Το λίπος στο σώμα μας δεν είναι, όπως νομίζαμε μέχρι πριν από λίγα χρόνια, ένας αδρανής ιστός, αλλά ένας ενδοκρινής αδένας, που μέσω των λιποκυττάρων του συνθέτει και εκκρίνει ορμόνες, πρωτεΐνες και δραστικές ουσίες, που εισέρχονται στην κυκλοφορία και επηρεάζουν το σάκχαρο, τα λιπίδια κ.λπ. Μία από τις πρωτεΐνες αυτές (ΜΚ) ανακαλύφθηκε ότι στα παχύσαρκα παιδιά ή στα παιδιά με διαβήτη είναι πολύ ανεβασμένη σε σύγκριση με τα υγιή παιδιά και επηρεάζει την ευαισθησία των ιστών στην ινσουλίνη, δηλαδή αυξάνει την αντίσταση, δεν μπαίνει η γλυκόζη μέσα στα κύτταρά μας, άρα οδηγεί σε παχυσαρκία και

Γράφει ο:



Αδαμίδης Σωτήρης

Παθολόγος
Διευθυντής Α' Παθολογικής Κλινικής Ιατρικού Κέντρου Αθηνών
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Πρόεδρος European Society of Diabetes Metabolic Syndrome &Obesity (ESODiMESO)

adamidis@yahoo.com
www.adamidisnet.gr

Tips στη διατροφή μας

Σταματήστε τα σάκχαρα που βρίσκονται σε όλα σχεδόν τα τρόφιμα και τα επεξεργασμένα, όπως η φρουκτόζη, τα οποία ευθύνονται για την αύξηση του βάρους και την αντίσταση στην ινσουλίνη, που, με τη σειρά της, θεωρώ ότι φταίει περισσότερο και από την παχυσαρκία για να προχωρήσει στην υπέρταση. Σε σύγκριση με εκείνους που παίρνουν λιγότερο από 10% των θερμίδων τους πρόσθετα σάκχαρα, όσοι παίρνουν 10%-25% έχουν 30% μεγαλύτερο κίνδυνο για καρδιαγγειακό επεισόδιο. Οσο αυξάνεται η κατανάλωσή τους τόσο χειροτερεύουν και τα λιπίδια. Αν αυξηθούν οι φυτικές ίνες σε βάρος της ζάχαρης έχουμε απώλεια κιλών.

διαβήτη. Αυτό μας δίνει έναν νέο στόχο θεραπείας της παχυσαρκίας, που δεν είναι άλλος από την αντιμετώπιση της αντίστασης στην ινσουλίνη.

Βήματα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Διατροφή, άσκηση ... και

Η παχυσαρκία είναι χρόνια νόσος με πολλούς βιολογικούς και μη παράγοντες να ενοχοποιούνται, που κάνουν πολλές φορές αδύνατη την αντιμετώπισή της μόνο με δίαιτα και άσκηση. Το 95% όσων χάνουν βάρος συνήθως το ξαναπαίρνουν κι αυτό γιατί πάρα πολλές βιολογικές οδοί ενεργοποιούνται όταν μειώνουμε τις θερμίδες και μας οδηγούν να φάμε πιο πολύ και μάλιστα τροφές πλούσιες σε θερμίδες.

Χρειάζεται πλήρης έλεγχος του μεταβολικού προφίλ κάθε ατόμου που θέλει να χάσει βάρος, αποκλεισμός νοσημάτων που οδηγούν σε μείωση του μεταβολισμού και ειδικά στις γυναίκες προσεκτική καταγραφή της ορμονικής συμπεριφοράς. Η καλή ψυχολογική κατάσταση σε αυτή την προσπάθεια είναι αυτονόητα απαραίτητη με όποιον τρόπο κρίνει ο γιατρός. Ακόμα και με φαρμακευτική αγωγή. Υπάρχουν φάρμακα που, αν το κρίνει ο θεράπων ιατρός, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Στις ΗΠΑ κυκλοφορούν αρκετά. Προς θεού, μην καταφύγουμε σε λύσεις internet.Οι περισσότερες από τις «μαγικές» λύσεις για αδυνάτισμα απλώς θα αδυνατίσουν το πορτοφόλι μας, αν δεν προκαλέσουν επιπλοκές.

Υπέρταση και αλάτι Αθώο ή ένοχο;

Η υπέρταση έχει σαφή συσχέτιση με την κακή χρήση του αλατιού. Παρότι όμως έχουν δοκιμαστεί όλα τα μέσα για την πρόληψή της, όπως η μείωσή του στα τρόφιμα ή η αντικατάσταση του αλατιού με υποκατάστατα παρά ταύτα η υπέρταση συνεχίζει ακάθεκτη την ανοδική της πορεία τα τελευταία 20 έτη τόσο στην Αμερική όσο και στην Ευρώπη. Ισως, σύμφωνα με τις νέες μελέτες, το αλάτι να μην είναι ο αποκλειστικός ένοχος, αλλά σε μεγάλο βαθμό να φταίει η ζάχαρη. Αυτό θα μπορούσε να εξηγήσει κάτι παράξενο που παρατηρούμε με τα τελευταία φάρμακα για τον διαβήτη, που λέγονται αναστολείς SGLT-2 (αναστολείς μεταφορέα νατρίου-γλυκόζης), τα οποία δουλεύουν μειώνοντας μάλλον τη γλυκόζη μέσω των ούρων, παρά μειώνοντας το αλάτι, και παρά ταύτα παρατηρούμε σε όσους τα χρησιμοποιούν πτώση της πίεσης.

Χάνουν όλοι βάρος με τον ίδιο ρυθμό;

Δημοσίευση στο περιοδικό «Diabetes», μας πληροφορεί γι' αυτό που πολλοί απογοητευμένοι από τις δίαιτες υποψιάζονται: Κάποιο χάνουν κιλά πιο εύκολα, ενώ άλλοι πιο δύσκολα. Κι αυτό, γιατί υπάρχουν διαφορές μεταβολικές. Οι μετρήσεις στα παχύσαρκα άτομα που μετείχαν αφορούσαν το πόση ενέργεια χρησιμοποιούνταν ως απάντηση στη νηστεία εκείνης της ημέρας. Σε αυτή τη μελέτη, διαπιστώνουμε ότι μέσα σε έξι εβδομάδες δίαιτας, με περιορισμό στις θερμίδες που κατανάλωναν, άλλοι έχαναν πιο πολύ κι άλλοι λιγότερο, ανάλογα με το αν είχαν μεταβολισμό που υστερούσε («thrifty») ή όχι («spendthrift»).

Η εξατομικευμένη προσέγγιση είναι τελικά η πιο αποδοτική στο θέμα του αδυνατίσματος. Δεν γνωρίζουμε αν κάποιοι γεννιούνται με αυτές τις διαφορετικές μεταβολικές αποδόσεις όταν κάνουν δίαιτα ή αν αυτό αναπτύσσεται μετέπειτα.

Γνωρίζουμε, όμως, ότι ποσοστό 65% του δείκτη μάζας σώματος στις γυναίκες οφείλεται σε κληρονομικά αίτια. Γι' αυτό στο βιβλίο μου «Παχυσαρκία, Μεταβολικό Σύνδρομο και Διαβήτης - Υπάρχει λύση!» μιλάω για τον «δικαιολογημένο θυμό των γυναικών» στο θέμα του αδυνατίσματος.

Για τον έλεγχο του βάρους **άλλαξε προοπτική** **σκέψου** την **υγεία σου**

libraMed Fitomagra

Με Policaptil® GEL RETARD

Ενδείκνυται και για παιδιά ηλικίας 8 ετών και άνω

Gluten free

ΕΙΝΑΙ ΙΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ CE 0373

Διαβάστε προσεκτικά τις προειδοποιήσεις και τις οδηγίες χρήσης.

Για τον έλεγχο των γλυκαιμικών εξάρσεων

Ρώτα το φαρμακοποιό σου πώς μπορείς να αποκτήσεις τη Θήκη χαπιών Aboca!

Το προϊόν δεν υποκαθιστά μια ποικίλη διατροφή.
Θα πρέπει να ακολουθείται κατάλληλη υποθερμιδική δίαιτα σε συνδυασμό με υγιεινό τρόπο ζωής και συστηματική σωματική άσκηση.
Σε περίπτωση δίαιτας που συνεχίζεται για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα, πέραν των τριών εβδομάδων, συνιστάται να ζητήσετε τη συμβουλή γιατρού.

Παράγεται από την : **Aboca S.p.A. Società Agricola**
Località Aboca, 20 52037 Sansepolcro (AR) - Italia - **www.aboca.com**
Υπεύθυνος διανομής: KABONATURA O.E. - Ιερέως Παύλου 3, Άνοιξη, Αττικής – 14569. τηλ. 210 8004866, φαξ 210 8004865
email: **info@kabonatura.com**

Aboca

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Διαβήτης & θυρεοειδής το καλοκαίρι

Τι πρέπει να προσέχει ένας διαβητικός το καλοκαίρι και τι ένα άτομο που πάσχει από θυρεοειδή; Μπορεί το καλοκαίρι να υπονομεύσει την πορεία της υγείας αυτών των ασθενών; Ποια είναι τα συνηθέστερα λάθη που γίνονται και πώς να τα αποφύγετε;

Δεκάδες έρευνες σε όλο τον κόσμο έχουν δείξει ότι όσο το θερμόμετρο ανεβαίνει τόσο αυξάνονται οι νοσηλείες των διαβητικών ασθενών. Τρία είναι τα σημεία-κλειδιά που θα πρέπει να προσέχει ένας διαβητικός το καλοκαίρι.

Η αφυδάτωση, η κατανάλωση αλκοόλ και η έκθεση στον ήλιο

Ο διαβητικός ασθενής, ανεξάρτητα από το αν λαμβάνει ινσουλίνη ή αντιδιαβητικά δισκία, θα πρέπει να καταναλώνει τις ζεστές ημέρες του καλοκαιριού περίπου 4-6 λίτρα υγρών καθημερινά. Επίσης, θα πρέπει να είναι πάρα πολύ προσεκτικός στην κατανάλωση αλκοόλ, γιατί συνήθως το αλκοόλ προκαλεί υπογλυκαιμίες. Τέλος, θα πρέπει να προσέχει την έκθεσή του στον ήλιο, καθώς αυξάνει τους παλμούς και τη ροή του αίματος, άρα και την απορρόφηση της ινσουλίνης, με αποτέλεσμα ο κίνδυνος υπογλυκαιμίας να αυξάνεται. Αν, μάλιστα, ο ασθενής ασχοληθεί και με κάποια σωματική δραστηριότητα, π.χ. κολυμπήσει, ο κίνδυνος αυτός γίνεται ακόμη μεγαλύτερος.

Γράφει ο:

Κωνσταντίνος Π. Μπουτσουρής

Ενδοκρινολόγος - Διαβητολόγος,

Ελ. Βενιζέλου 144, Νέα Σμύρνη,
τηλ. 210 9336319, κιν. 6945 373850
info@endocrinutri.gr
www.endocrinutri.gr

Πώς αντιμετωπίζεται ένα επεισόδιο υπογλυκαιμίας;

Με μια καραμέλα ή έναν χυμό, που ένας διαβητικός θα πρέπει να έχει πάντοτε μαζί του, το σάκχαρο μπορεί πολύ εύκολα και γρήγορα να επανέλθει σε φυσιολογικά επίπεδα. Σε πιο σπάνιες περιπτώσεις, ο ασθενής μπορεί να χρειαστεί ενέσιμο γλυκογόνο για να επανέλθει.

Συχνά, περιστατικά υπογλυκαιμίας δεν εμφανίζουν, όμως, μόνο όσοι λαμβάνουν ινσουλίνη, αλλά και οι διαβητικοί που ακολουθούν θεραπεία με αντιδιαβητικά δισκία, κυρίως με σουλφονυλουρίες.

Τα λάθη

Ποια είναι, όμως, τα συνηθέστερα λάθη των διαβητικών, εξαιτίας των οποίων καταλήγουν στο νοσοκομείο;

- Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο: Κάθε διαβητικός θα πρέπει να έχει υπόψη του ότι η έκθεση στον ήλιο βοηθά στην απορρόφηση της ινσουλίνης, άρα μπορεί να τον οδηγήσει σε επεισόδιο υπογλυκαιμίας. Είναι σημαντικό, λοιπόν, για τον διαβητικό ασθενή να προστατεύεται από τον ήλιο, αναζητώντας σκιερά μέρη και αποφεύγοντας την έκθεση στον ήλιο μεταξύ 12 μ. και 5 μ.μ.
- Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ: Με την παρέα και τη χαλάρωση που συνοδεύει τις διακοπές, αλλά και με τις συχνές βραδινές εξορμήσεις αυξάνονται οι πιθανότητες ένας διαβητικός να πιει περισσότερο από όσο πρέπει.
- Η αφυδάτωση: Είναι πολύ σημαντικό ο διαβητικός να πίνει την ποσότητα του νερού που του έχει υποδείξει ο γιατρός του.
- Η κακή συντήρηση της ινσουλίνης: Η ινσουλίνη σε πένες διατηρείται άνετα σε θερμοκρασία 5-45 βαθμών Κελσίου, αρκεί να μην εκτεθεί άμεσα στις ακτίνες του ήλιου, γιατί σε αυτήν την περίπτωση το περιεχόμενό της καταστρέφεται. Οσο

για την κλασική ενέσιμη ινσουλίνη, για τη μεταφορά της απαιτείται απαραιτήτως ψυγειάκι.

- Το χαλαρό πρόγραμμα διατροφής: Η διατροφή του διαβητικού το καλοκαίρι θα πρέπει να είναι πολύ ελαφριά, να αποφεύγει τις μεγάλες ποσότητες φαγητού και να πίνει πολλά υγρά. Ο διαβητικός πρέπει να έχει συνέπεια και πειθαρχία στο διαιτολόγιό του όλο τον χρόνο.
- Οι τροφικές δηλητηριάσεις: Δεν πρόκειται για λάθος που κάνει ο διαβητικός αλλά για συχνή κατάσταση -ειδικά το καλοκαίρι-, που, λόγω των εμετών και της διάρροιας που τη συνοδεύει, μπορεί να οδηγήσει σε υπογλυκαιμίες.
- Η ινσουλίνη στην αποσκευή: Αν πρόκειται να ταξιδέψετε με αεροπλάνο, φροντίστε να τοποθετήσετε την ινσουλίνη, τον μετρητή και τα αναλώσιμα μέτρησης (ταινίες) στη χειραποσκευή που θα πάρετε μαζί σας στην καμπίνα και όχι στη βαλίτσα που θα παραδώσετε στο check-in. Η θερμοκρασία στον χώρο αποσκευών του αεροπλάνου πέφτει πολύ κάτω από τους 0 βαθμούς Κελσίου και μπορεί κυριολεκτικά να τα καταστρέψει. Επιπλέον, μην ξεχνάτε ότι, αν οι αποσκευές σας χαθούν, θα μπείτε σε περιπέτειες, ειδικά αν ταξιδεύετε στο εξωτερικό όπου τα φαρμακεία δεν χορηγούν κανένα φάρμακο χωρίς ιατρική συνταγή.
- Συμπληρώματα διατροφής-όπλα στα χέρια του ενδοκρινολόγου: Τα συμπληρώματα διατροφής και ειδικά η κανέλα και το λιποϊκό οξύ μπορούν να χορηγηθούν με χαρακτηριστική άνεση στον διαβητικό ασθενή, με πολύ καλά αποτελέσματα. Η χρήση των συμπληρωμάτων αυτών βοηθά πάρα πολύ στη ρύθμιση του σακχάρου.

Καλοκαίρι και θυρεοειδής

Οι πάσχοντες από παθήσεις του θυρεοειδούς δεν χρήζουν ειδικής αντιμετώπισης το καλοκαίρι, με εξαίρεση τους πάσχοντες από υπερθυρεοειδισμό.

Επειδή ο θυρεοειδής μας λειτουργεί σαν ραντάρ που εντοπίζει και απορροφά το ιώδιο, όταν ο πάσχων από υπερλειτουργία του θυρεοειδούς βρεθεί κοντά στη θάλασσα μπορεί να απορροφήσει πολύ ιώδιο και ο θυρεοειδής του να ξερρυθμιστεί. Η θεραπεία που λαμβάνει ένας ασθενής με υπερθυρεοειδισμό έρχεται σε αντίθεση με το ιώδιο της θάλασσας που απορροφά ο θυρεοειδής του όταν βρεθεί κοντά στην ακτή. Το πρόβλημα μπορεί να γίνει ακόμη πιο έντονο. όταν ο ασθενής καταναλώσει και θαλασσινά.

Ετσι, ο ασθενής μπορεί να οδηγηθεί σε υποτροπή του υπερθυρεοειδισμού, με έντονες ταχυπαλμίες, μεγάλη νευρικότητα, αϋπνία, απώλεια βάρους. Σε καμία άλλη περίπτωση ή πάθηση του θυρεοειδούς η θάλασσα ή η διατροφή δεν προκαλούν προβλήματα.

Ο πάσχων από υποθυρεοειδισμό το μόνο που έχει να κάνει είναι να επισκεφθεί τον γιατρό του και να επαναλάβει τις αιματολογικές εξετάσεις του λίγο πριν να φύγει για διακοπές. Κι αυτό γιατί οι ανάγκες του οργανισμού είναι διαφορετικές τον χειμώνα και το καλοκαίρι, με αποτέλεσμα συχνά να χρειάζεται μείωση της δόσης της θυροξίνης κατά τους θερινούς μήνες.

Η δοσολογία το καλοκαίρι πρέπει να αναπροσαρμοστεί. Εχει παρατηρηθεί ότι τους καλοκαιρινούς μήνες οι ανάγκες του οργανισμού σε θυροξίνη μειώνονται. Ετσι, αν κάποιος συνεχίσει να παίρνει την ίδια δόση που έπαιρνε και τον χειμώνα μπορεί να εμφανίσει ιατρογενή υπερθυρεοειδισμό. Βέβαια, αυτό σε κάθε άνθρωπο είναι διαφορετικό, δεν σημαίνει ότι κάθε ασθενής έχει ανάγκη από αναπροσαρμογή της δόσης.

Γενικά, ο έλεγχος του θυρεοειδούς θα πρέπει να γίνεται δύο φορές τον χρόνο με αιματολογικές εξετάσεις (που δείχνουν πόσο καλά λειτουργεί ο θυρεοειδής) και μία φορά τον χρόνο με υπέρηχο του θυρεοειδούς, που εξετάζει τη μορφολογία του αδένα.

Διάγνωση

Το σημαντικότερο ίσως πρόβλημα όσον αφορά τις παθήσεις του θυρεοειδούς είναι ότι τα συμπτώματα, η απώλεια βάρους, η αϋπνία, η αδύνατη τρίχα, η τριχόπτωση, η υπνηλία, οι ταχυπαλμίες, η κούραση, η ατονία, αποτελούν συχνά καθημερινά συμπτώματα ή φαινόμενα τα οποία ο ασθενής δεν λαμβάνει υπόψη του. Ετσι, σε πολλές περιπτώσεις, η διάγνωση καθυστερεί σημαντικά.

Πόσο σίγουροι είστε για τις μετρήσεις του σακχάρου σας;

Τώρα μπορείτε να είστε πολύ!

Ο μετρητής σακχάρου αίματος On Call Vivid προσφέρει:

100% ακρίβεια ✓

Ευκολία στη χρήση, χωρίς κωδικοποίηση ✓

Αυτόματη διόρθωση του αιματοκρίτη ✓

Προειδοποίηση για εμφάνιση κετονών ✓

Προηγμένες λειτουργίες για διαχείριση της νόσου ✓

On·Call® Vivid

Η αξιόπιστη λύση για την υγεία σας.

WinMedica
Serving Health for Life

Παπαδιαμαντοπούλου 41 | Ιλίσσια | 115 28 | Αθήνα
Τηλ. 210 7488821 | Fax 210 7488827 www.winmedica.gr

Η υπεριδρωσία χαρακτηρίζεται από υπερβολική έκκριση ιδρώτα από τους εκκρινείς ιδρωτοποιούς αδένες. Είναι μια σχετικά συχνή νόσος και οφείλεται σε διαταραχή του συμπαθητικού νευρικού συστήματος

Υπεριδρωσία

Η πρωτοπαθής είναι συνήθως εστιακή και αφορά παλάμες, πέλματα, μασχάλες, πρόσωπο.

Η δευτεροπαθής είναι γενικευμένη και αφορά όλο το σώμα.

Η υπεριδρωσία επηρεάζει την ποιότητα ζωής των πασχόντων. Διαταράσσεται η προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική ζωή τους. Βρίσκονται σε αμηχανία και διστάζουν να αθληθούν ή ακόμη και να χαιρετήσουν διά χειραψίας .

Ως εκλυτικά αίτια αναφέρονται το stress, η νικοτίνη, η καφεΐνη, το αλκοόλ και η αυξημένη θερμοκρασία του περιβάλλοντος.

Η έκκριση ιδρώτα είναι αυξημένη κατά 10-30 φορές, με αποτέλεσμα μεγάλες απώλειες υγρών και αφυδάτωση.

Γράφει η:

Βικτώρια Γκαρέτσου

Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος

v.garetsou@gmail.com

Επιδημιολογία

Προσβάλλει εξίσου τα δύο φύλα σε ποσοστό 0,6%-2,9%. Η έναρξη συμβαίνει συνήθως τη δεύτερη με τρίτη δεκαετία της ζωής. Υπολογίζεται ότι το 62% των πασχόντων έχουν κάποιο συγγενή που εμφανίζει το ίδιο πρόβλημα.

Αιτιοπαθογένεια

Η αυξημένη έκκριση ιδρώτα οφείλεται σε δυσλειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος, που ελέγχει τη λειτουργία των ιδρωτοποιών αδένων. Εχει βρεθεί διαταραχή στο χρωμόσωμα 14 και σε κάποια γονίδια.

Η δευτεροπαθής υπεριδρωσία συνδέεται με διάφορες διαταραχές του οργανισμού, π.χ. νευρολογικές, κακοήθειες, φάρμακα, μεταβολικές.

Σε κάθε περίπτωση, απαιτούνται έλεγχος και διάγνωση της υποκείμενης νόσου πριν από την έναρξη της θεραπείας.

Διάγνωση

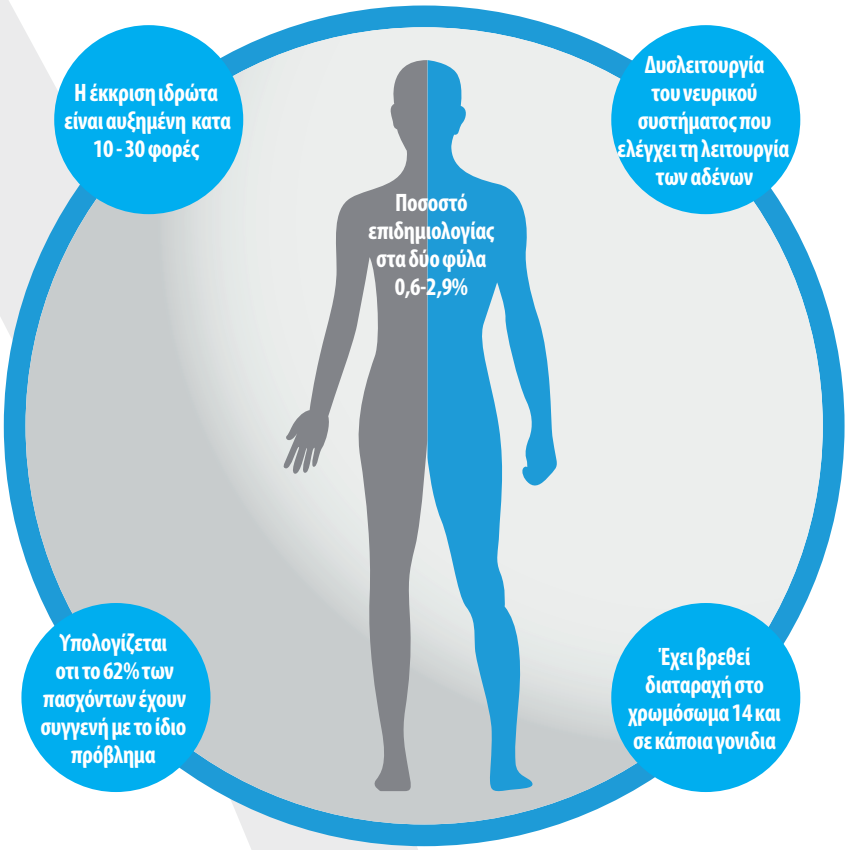
Για τη διάγνωση της εστιακής πρωτοπαθούς υπεριδρωσίας χρειάζεται να υπάρχει παθολογικά αμφοτερόπλευρη αυξημένη εφίδρωση σε παλάμες, πέλματα ή κεφαλή για χρόνο μεγαλύτερο από έξι μήνες, η οποία να συνοδεύεται με δύο από τα παρακάτω:

- Συμμετρική και αμφοτερόπλευρη εντόπιση
- Ενα επεισόδιο την εβδομάδα
- Επίδραση στην καθημερινότητα του ασθενούς
- Εναρξη πριν από τα 25 έτη
- Υποχώρηση κατά τον ύπνο
- Οικογενειακό ιστορικό

Υπάρχουν δύο μέθοδοι που βοηθούν στην καταγραφή του εύρους και της κατανομής της πρωτοπαθούς εστιακής υπεριδρωσίας:

- Δοκιμασία αμύλου - ιωδίου του Minor
- Σταθμιστική μέθοδος

Η διαφορική διάγνωση περιλαμβάνει τα αίτια της δευτεροπαθούς υπεριδρωσίας



Θεραπεία

Οσον αφορά τη δευτεροπαθή υπεριδρωσία, η διάγνωση και η θεραπεία της υποκείμενης νόσου βοηθούν στη βελτίωσή της.

Οι θεραπείες που αφορούν την εστιακή υπεριδρωσία είναι οι εξής:

- **Γενικά μέτρα:** Καλή υγιεινή, δροσερό περιβάλλον, αποφυγή των παραγόντων που επιδεινώνουν την εφίδρωση, από του στόματος υγρά λόγω διαταραχής ηλεκτρολυτών.
- **Τοπικά αντιχολινεργικά:** Διαλύματα γλυκοπυρρολάτης 0,5%-2%.
- **Ιοντοφόρηση:** Δηλαδή, η δίοδος ρεύματος μέσα από λουτρό ύδατος και εισαγωγή ιόντων στο δέρμα, με αποτέλεσμα την απόφραξη των εκφορητικών πόρων των ιδρωτοποιών αδένων. Χρειάζονται 3-4 συνεδρίες την εβδομάδα, για είκοσι λεπτά η καθεμία. Απαιτούνται συχνές επαναληπτικές θεραπείες.
- **Μεταλλικά άλατα:** Χρησιμοποιούνται τα άλατα αλουμινίου. Υπάρχουν στο εμπόριο σε συγκεντρώσεις 1%-2%, ενώ σαν φάρμακα χρησιμοποιούνται σε συγκεντρώσεις 12,5%-35%. Τα άλατα αλουμινίου φράσουν τον επιδερμιδικό πόρο του εκκρινούς ιδρωτοποιού αδένα και προκαλούν ατροφία και νέκρωση σε κυτταρικό επίπεδο. Η πιο συχνή ανεπιθύμητη ενέργεια είναι η ερεθιστική δερματίτιδα.
- **Συστηματική αγωγή:** Κατά καιρούς έχουν χορηγηθεί β-αδρενεργικοί αναστολείς, αντιχολινεργικά και παράγοντες που αποκλείουν τους διαύλους ασβεστίου. Υπάρχουν ανεπιθύμητες ενέργειες, όπως δυσκοιλιότητα, ξηροστομία, θάμβος όρασης και επίσχεση ούρων.
- **Θεραπεία με αλλαντική τοξίνη:** Γίνονται εγχύσεις τοπικά. Αυτή είναι μία μέθοδος η οποία χρησιμοποιείται ευρέως τα τελευταία χρόνια σε μέτριες ή σοβαρές μορφές εστιακής υπεριδρωσίας.

Η αλλαντική ή βοτουλινική τοξίνη (botulinum toxin BTX) είναι μια ισχυρή νευροτοξίνη, που παράγεται από το gram θετικό αναερόβιο clostridium botulinum. Η BTX-A δρα στις προσυναπτικές μεμβράνες των μεταγαγγλιακών χολινεργικών νευρικών ινών και διακόπτει την απελευθέρωση ακετυλοχολίνης.

Στις παλάμες και τα πέλματα οι εγχύσεις γίνονται έπειτα από τοπική αναισθησία με λιδοκαΐνη ή τοπική αναισθητική κρέμα, παγοκύστες ή εφαρμογή ειδικού ψυκτικού για αθλητικές κακώσεις. Στις μασχάλες η ενέσιμη εφαρμογή δεν απαιτεί αναισθησία.

Οι ενέσεις γίνονται ενδοδερμικά. Οι θέσεις έγχυσης απέχουν περίπου 2 cm μεταξύ τους.

Η μείωση της έκκρισης ιδρώτα παρατηρείται μεταξύ της 2ης και της 14ης ημέρας από τη θεραπεία. Το 95% των ασθενών ανταποκρίνεται στη θεραπεία. Το θεραπευτικό αποτέλεσμα διαρκεί από 4 έως 19 μήνες ανάλογα με την περιοχή. Αυτό εξαρτάται και από τις κλιματολογικές συνθήκες της κάθε χώρας.

Στην Ελλάδα, η αναμενόμενη διάρκεια είναι 7 μήνες για τις μασχάλες και 5 μήνες για παλάμες - πέλματα. Ως ανεπιθύμητες ενέργειες αναφέρονται τοπικά αιματώματα και μυϊκή αδυναμία που μπορεί να κρατήσει έως δύο εβδομάδες. Για τον λόγο αυτό οι θεραπείες στα χέρια είναι καλό να απέχουν 14 ημέρες μεταξύ τους.

Η ως άνω θεραπεία είναι ασφαλής και καλά ανεκτή, εύκολη και αποτελεσματική και βελτιώνει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών.

- **Χειρουργική αντιμετώπιση:** Αφορά περιπτώσεις που δεν ανταποκρίνονται στις ανωτέρω θεραπείες και περιλαμβάνει:

α) Αφαίρεση των ιδρωτοποιών αδένων της μασχάλης.

β) Ενδοσκοπική θωρακική συμπαθεκτομή.

Συμπεράσματα και μέλλον

Η υπεριδρωσία αφορά μεγάλο μέρος του πληθυσμού και επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα ζωής του. Σήμερα, με όλα τα θεραπευτικά μέσα που διαθέτουμε, μπορούμε να έχουμε αξιόλογα αποτελέσματα. Οι έρευνες συνεχίζονται σε γενετικό επίπεδο, με σκοπό να βρεθούν νέες θεραπευτικές μέθοδοι.

Δερματικό Μελάνωμα

Το Δερματικό Μελάνωμα αποτελεί μία επιθετική κακοήθη νόσο που ευθύνεται για το 60% των θανάτων από καρκίνους του δέρματος. Είναι μία νόσος με προβλέψιμη εξέλιξη και καλή πρόγνωση εάν ανιχνευθεί πρώιμα

Πρόκειται για έναν κακοήθη όγκο που οφείλεται στην εκφύλιση και εξαλλαγή των μελανοκυττάρων του χοριοεπιδερμιδικού ορίου. Εκδηλώνεται κυρίως στο δέρμα ως de novo βλάβη, αλλά μπορεί, επίσης, να αναπτυχθεί επί συγγενούς ή επίκτητου σπίλου. **(Εικόνα 1 α, β)**. Η πρώτη φάση ανάπτυξης του ΔΜ είναι κατ' επιφάνεια - οριζόντια και η δεύτερη φάση είναι διηθητική - κάθετη, με επέκταση στο βαθύτερο χόριο και το υποδόριο λίπος και την εμφάνιση ενός οζιδίου και εξέλκωσης μέσα στη βλάβη. Το πέρασμα σε αυτή τη φάση καθιστά την πρόγνωση χειρότερη, καθώς αυξάνεται δραματικά ο κίνδυνος μεταστατικής διασποράς μέσω της διήθησης των λεμφαγγείων.

Είναι μία νόσος με προβλέψιμη εξέλιξη και καλή πρόγνωση εάν ανιχνευθεί πρώιμα.

Σύμφωνα με τα δεδομένα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η επίπτωση του ΔΜ βαίνει αυξανόμενη τις τελευταίες δεκαετίες. Στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο 3-4 άτομα ανά 100.000 κατοίκους εμφανίζουν μελάνωμα.

Η σταθερά ανοδική τάση της εμφάνισης περιστατικών ΔΜ και των επισυμβάντων θανάτων λόγω της νόσου αυτής, ιδιαίτερα στις δυτικές κοινωνίες και στις παραγωγικές ηλικίες, καθιστούν παγκοσμίως το ΔΜ ένα φλέγον θέμα της δημόσιας υγείας. Η καθιέρωση από την επιστημονική κοινότητα εκστρατειών ενημέρωσης (όπως η Ευρωπαϊκή Ημέρα Μελανώματος) έχει συμβάλει αποφασιστικά στην αφύπνιση του κοινού για την προφύλαξη από παράγοντες κινδύνου (όπως η υπερέκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία) και στην ανάδειξη της κεφαλαιώδους σημασίας της έγκαιρης διάγνωσης για την επιτυχή αντιμετώπιση της νόσου.

Από επιδημιολογικής άποψης, το ΔΜ: α) προσβάλλει κυρίως τη λευκή φυλή και ιδίως τα άτομα με κόκκινα ή ξανθά μαλλιά, με ανοιχτόχρωμα μάτια, χλωμού δέρματος με εφηλίδες ή άτομα με μεγάλο αριθμό μελαγχρωματικών σπίλων ή μεγάλους δυσπλαστικούς σπίλους, β) είναι ελαφρώς συχνότερο στους άνδρες απ' ό,τι στις γυναίκες και στα άτομα της μέσης ηλικίας (55 ετών και άνω).

Οι παθοφυσιολογικοί μηχανισμοί ανάπτυξης μελανώματος αποτελούν στο σύνολό τους μια σύνθετη διαδικασία στην οποία εμπλέκονται τόσο ιδιοσυστασιακά χαρακτηριστικά και επιδημιολογικές παράμετροι όσο και γενετικοί παράγοντες.

Πολυάριθμες μελέτες διεξάγονται παγκοσμίως, καθώς αποτελούν, εύλογα, σημείο εξαιρετικού ενδιαφέροντος για τους επιστήμονες η εξακρίβωση και η ιεράρχηση των παραγόντων κινδύνου εμφάνισης ΔΜ, είτε ενδογενών (οικογενειακό ιστορικό, φαινότυπος) είτε εξωγενών (έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία λόγω της βλάβης που προκαλείται στο DNA ή στην τεχνητή ακτινοβολία - solarium).

Η μεταβολή (συνήθως αργή και ανεπαίσθητη) μιας μελαγχρωματικής βλάβης ως προς το μέγεθός της, τα όριά της, το σχήμα της και το χρώμα της αποτελούν την απόλυτη ένδειξη για ενδεχόμενη εξαλλαγή της σε ΔΜ, οπότε και πρέπει να εξεταστεί ενδελεχώς κλινικά και ιστολογικά.

Για την ασφαλέστερη και πιο έγκαιρη διάγνωση του ΔΜ, εκτός από τη λήψη του ατομικού και οικογενειακού ιστορικού και την κλινική εξέταση του ασθενούς, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η δερματοσκόπηση - απλή ή ψηφιακή **(Εικόνα 2 α, β)**.

Οι βασικότεροι τύποι ΔΜ είναι το Επιπολής Επεκτεινόμενο Μελάνωμα - SSM **(Εικόνα 3)**, το Οζώδες Μελάνωμα - NM (Εικόνα 4), το Μελάνωμα επί Κακοήθους Φακής - LMM **(Εικόνα 5)** και το Μελάνωμα των άκρων-βλεννογόνων - ALM **(Εικόνα 6)**.

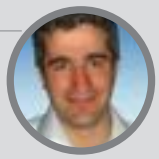
Το βάθος διήθησης αποτελεί την παράμετρο του μελανώματος με τη μεγαλύτερη προγνωστική αξία, λόγω της αντικειμενικότητάς της. Αντιπροσωπεύει τον βαθμό διηθητικής επέκτασης του όγκου στο δέρμα και στα υποκείμενα μαλακά μόρια και μετράται σε χιλιοστά.

Λόγω της πολυπλοκότητας και της ετερογένειας του ΔΜ απαιτείται συνεργασία διάφορων ιατρικών ειδικοτήτων. Κομβικό ρόλο

Γράφουν οι:

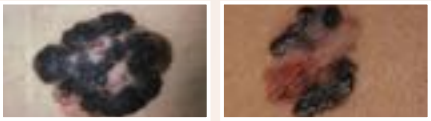
Όθων Ν. Παπαδόπουλος

Καθηγητής Πλαστικής Χειρουργικής ΕΚΠΑ, τ. Διευθυντής Πανεπιστημιακής Κλινικής Πλαστικής Χειρουργικής (othon@otenet.gr)



Γρηγόριος Γ. Χάμψας

Πλαστικός Χειρουργός, MD, MSc στη Μικροχειρουργική Αποκατάσταση Μαστού με αυτόλογους ιστούς , PhD στο Δερματικό Μελάνωμα , Επιστημονικός Συνεργάτης Πανεπιστημιακής Κλινικής Πλαστικής Χειρουργικής και Νοσοκομείου «Ανδρέας Συγγρός» (grihamel@hotmail.com)



Εικόνα 1 α,β : Δερματικά Μελανώματα

Εικόνες 2 α,β: Κλινική και δερματοσκοπική εικόνα ΔΜ των άκρων

Εικόνα 3: Κλινική εικόνα SSM

Εικόνα 4: Κλινική εικόνα NM

Εικόνα 5: Κλινική εικόνα LMM

Εικόνα 6: Κλινική εικόνα ALM

Εικόνα 7: Αφαιρετική διαγνωστική βιοψία του πρωτοπαθούς μελανώματος

Εικόνα 8 α: Μελάνωμα SSM, III, 1.2 mm παρειάς σε 71 ετών ασθενή και **β:** το αποτέλεσμα μετά από απευθείας συρραφή

Εικόνα 9 α: LMM κάτω βλεφάρου, **β:** Αντιμετώπιση με μερική βλεφαρεκτομή και αποκατάσταση με την τεχνική Abbe

Εικόνα 10 α: SSM,IV,2.6mm στην περιοχή του πτερυγίου του ωτός σε ασθενή 75 ετών, **β:** όρια εκτομής, **γ:** σύνθετο μόσχευμα από το ετερόπλευρο πτερύγιο, **δ:** τελικό αποτέλεσμα

Εικόνα 11 α: Μελάνωμα SSM, III,3.00 mm παλάμης σε ασθενή 39 ετών και αποκατάσταση μετά την εκτομή με ένα δερματικό μόσχευμα ολικού πάχους, **β:** τελικό αποτέλεσμα

Εικόνα 12 α: Μελάνωμα SSM, III, 2.3 mm δεξιάς προωτιαίας περιοχής σε ασθενή 49 ετών και αποκατάσταση με έναν μυοδερματικό κρημνό του μυώδους πλατύσματος, **β:** τελικό αποτέλεσμα

Εικόνα 13 α: Υπονύχιο μελάνωμα μεγάλου δακτύλου άκρου ποδός ALM , IV , 3.10mm σε ασθενή 52 ετών Αντιμετώπιση με ακρωτηριασμό της ονυχοφόρου φάλαγγας, **β:** Τελικό αποτέλεσμα

διαδραματίζει η εμπειρία των ειδικών ιατρών στη σωστή και έγκαιρη διάγνωση και στην επιλογή της ενδεδειγμένης θεραπευτικής αντιμετώπισης.

Η χειρουργική αντιμετώπιση αποτελεί τη μόνη αποτελεσματική θεραπεία για τους ασθενείς με ΔΜ, καθώς σε ένα ποσοστό 82%-85% των περιπτώσεων η νόσος είναι εντοπισμένη, μόνο 10%-13% είναι περιοχική και 2%-5% μεταστατική.

Η χειρουργική στρατηγική σε αυτές τις περιπτώσεις περιλαμβάνει δύο βασικά βήματα: Την εκτομή του πρωτοπαθούς όγκου για τη διενέργεια βιοψίας και την εκτίμηση των περιοχικών λεμφαδένων. Αρχικά, η βλάβη αφαιρείται (αφαιρετική βιοψία) σε υγιή όρια 2 χιλιοστών τόσο στο δέρμα όσο και στον υποδόριο ιστό **(Εικόνα 7)**. Στη συνέχεια, γίνεται ιστοπαθολογοανατομική εξέταση της αφαιρεθείσας βλάβης, που προσδιορίζει κυρίως τον τύπο και το βάθος του ΔΜ. Ακολούθως, ανάλογα με τα αποτελέσματα, πραγματοποιείται η απαραίτητη συμπληρωματική θεραπευτική εκτομή. Για τα ΔΜ με βάθος πάνω από 1 χιλιοστό πρέπει να γίνει ταυτόχρονα και βιοψία του λεμφαδένα φρουρού (εκτίμηση των περιοχικών λεμφαδένων).

Μετά τη συμπληρωματική εκτομή, η αποκατάσταση του ελλείμματος μπορεί να γίνει είτε με απλή συρραφή είτε να χρησιμοποιηθούν πιο σύνθετες τεχνικές της επανορθωτικής πλαστικής χειρουργικής, όπως είναι τα δερματικά μοσχεύματα, οι τοπικοί και οι περιοχικοί κρημνοί (Εικόνες 8-13).

Οι ασθενείς με ΔΜ πρέπει να παρακολουθούνται από τους ειδικούς ιατρούς για 10 χρόνια, ενώ πρέπει να υποβάλλονται σε τακτούς απεικονιστικούς ελέγχους (υπερηχογράφημα, αξονική τομογραφία κ.λπ.) και αιματολογικές εξετάσεις.

Τα τελευταία χρόνια η προσπάθεια της επιστημονικής κοινότητας εμπλουτίζεται διαρκώς και ουσιαστικά από τα ευρήματα των μελετών γενετικής επιδημιολογίας που συμβάλλουν στη διαλεύκανση της παθογένεσης της νόσου και στη διαμόρφωση νέων θεραπευτικών επιλογών. Η ασθένεια αυτή που αντιμετωπιζόταν, τουλάχιστον στη μεταστατική εξέλιξή της, ως ανίατη αποκαλύπτει σιγά σιγά τις μοριακές αδυναμίες της. Το 2011 ήταν χρονιά-ορόσημο για την επιστημονική προσπάθεια για τη θεραπεία του μεταστατικού ΔΜ με δύο νέους παράγοντες, το αντι-CTLA4 μονοκλωνικό αντίσωμα ipilimumab και τον ενζυμικό αναστολέα vemurafenib του γονιδίου BRAF, που φαίνεται ότι προσπορίζουν όφελος επιβίωσης σε τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές φάσης III. Οι θεραπείες αυτές έρχονται να προστεθούν στην ήδη δοκιμασμένη ανοσοθεραπεία και την ιντερφερόνη, που έχουν αυξήσει το προσδόκιμο της επιβίωσης, αλλά και τα διάφορα χημειοθεραπευτικά σχήματα που εφαρμόζονται σε ασθενείς με μεταστατική νόσο.

Τα τελευταία 31 χρόνια (1982-2012) στο Τμήμα Πλαστικής Χειρουργικής του ΓΝΑ Δερματικών και Αφροδισίων Νόσων «Ανδρέας Συγγρός», υπό τη διεύθυνσή μου, αντιμετωπίσθηκαν 1.383 ασθενείς με 1.415 ΔΜ. Το νοσοκομείο αυτό αποτελεί σημείο αναφοράς στο αντικείμενό του πανελλαδικά.

Αλλεργίες του καλοκαιριού

Οι αλλεργίες είναι σχεδόν ταυτισμένες με την άνοιξη, αφού αυτή την εποχή ανθίζουν τα περισσότερα αλλεργιογόνα φυτά. Το καλοκαίρι, όμως, μιας και ερχόμαστε σε άμεση επαφή με τη φύση, κάνουν την εμφάνισή τους άλλες αλλεργικές παθήσεις, οι οποίες χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή και πρόληψη

Μερικές, δε, από αυτές εγκυμονούν σοβαρούς κινδύνους, ακόμη και για τη ζωή, ορισμένων πολύ ευαίσθητων αλλεργικών ατόμων.

Οι σημαντικότερες και συχνότερες αλλεργικές παθήσεις του καλοκαιριού είναι:

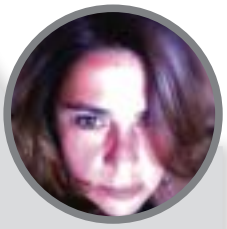
- Οι αλλεργικές δερματοπάθειες, που περιλαμβάνουν την ηλιακή, τη χολινεργική και την κνίδωση εκ ψύχους, τις δερματίτιδες εξ επαφής, καθώς και τις διάφορες αλλεργικές φωτοδερματίτιδες.
- Οι αλλεργίες που οφείλονται στο τσίμπημα διάφορων εντόμων, κυρίως των υμενοπτέρων (δηλαδή, της μέλισσας και των σφηκών) και των κουνουπιών, καθώς και στο τσίμπημα της θαλάσσιας μέδουσας.
- Οι τροφικές αλλεργίες που οφείλονται σε τροφές που καταναλώνονται κυρίως τους θερινούς μήνες.

Αλλεργικές δερματοπάθειες, κνίδωση εκ ψύχους

- Η κνίδωση εκ ψύχους είναι η τρίτη σε συχνότητα μορφή φυσικής κνίδωσης, αφού αφορά περίπου το 15% όλων των φυσικών κνιδώσεων.

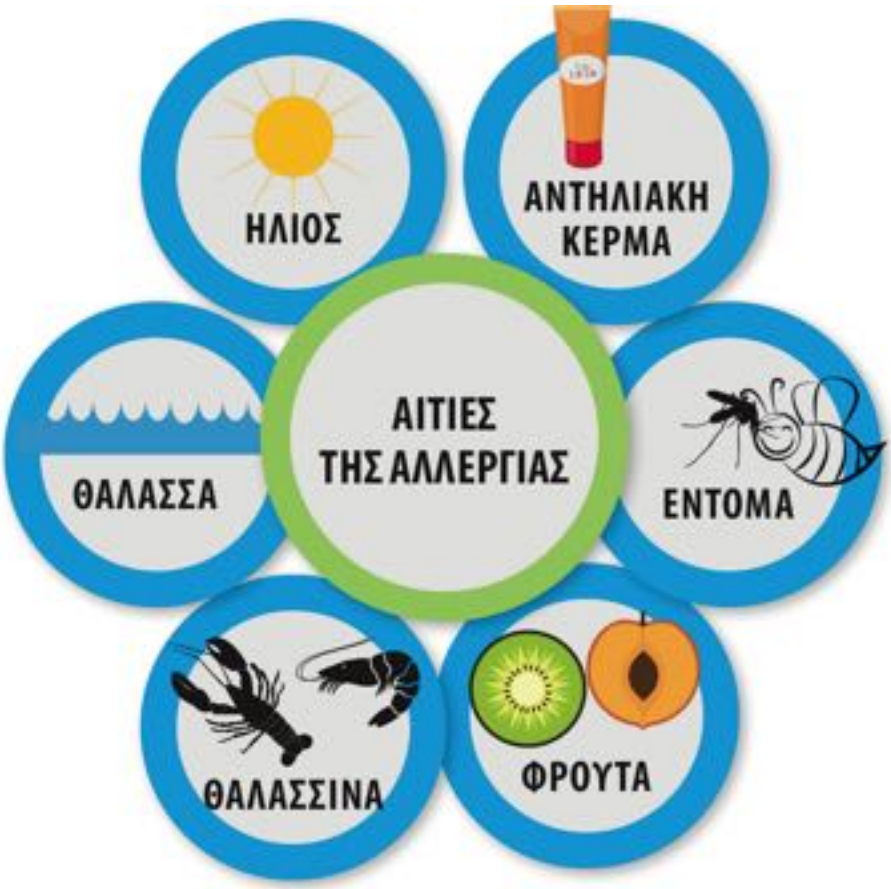
Πρόκειται για μια πολύ ενδιαφέρουσα μορφή κνίδωσης, που προκαλείται από την ελάττωση της θερμοκρασίας του δέρματος κατά την επαφή του με ψυχρό ερέθισμα,

Γράφει η:



Βίβιαν Κοροβέση

Παιδίατρος
Διευθύντρια ΕΣΥ
Παιδιατρική κλινική Γ. Ν.Παίδων Πεντέλης
Ειδική μονάδα αλλεργιολογικών και αναπνευστικών νοσημάτων



όπως κρύος αέρας, κρύο νερό ή κρύο αντικείμενο.

- Στην κνίδωση εκ ψύχους το τυπικό εξάνθημα, πομφοί (καντήλες), προκαλείται στο σημείο του σώματος που ήλθε σε επαφή με το κρύο, π.χ. εμφάνιση κνίδωσης στα χέρια όταν βγάζει το άτομο κάτι παγωμένο από την κατάψυξη του ψυγείου του ή φαγούρα στο στόμα και πρήξιμο του χείλους όταν φάει παγωτό.
- Μερικές φορές, όμως, το εξάνθημα μπορεί να είναι γενικευμένο σε όλο το σώμα, αν η επιφάνεια σώματος που έρχεται σε επαφή με το ψυχρό ερέθισμα είναι μεγάλη, συνήθως αυτό συμβαίνει όταν το άτομο εκτεθεί μαζικά σε κρύο περιβάλλον, όπως, για παράδειγμα, αν βουτήξει απότομα σε κρύα θάλασσα.
- Μπορεί να προκληθεί ακόμη και αναφυλακτική αντίδραση (αλλεργικό shock).

Για τον λόγο αυτό, τα άτομα που γνωρίζουν ότι έχουν την ευαισθησία αυτή πρέπει:

- Να κάνουν τα πρώτα μπάνια του καλοκαιριού σε ζεστά νερά και να είναι μικρής διάρκειας.
- Με την πρώτη εμφάνιση κνησμού ή εξανθήματος να εξέλθουν από το νερό χωρίς πανικό.
- Να έχουν πάντα μαζί τους και να χρησιμοποιήσουν κατά περίπτωση τα φάρμακα άμεσης ανάγκης που έχει συστήσει ο αλλεργιολόγος τους.
- Πριν από τα καλοκαιρινά μπάνια να έχει προηγηθεί προληπτική θεραπεία με αντιισταμινικά φάρμακα.

Ηλιακή κνίδωση

Είναι η εμφάνιση εξανθήματος με έντονο κνησμό στα σημεία του σώματος που εκτίθενται στον ήλιο. Το εξάνθημα εμφανίζεται σε σύντομο χρόνο και διαρκεί για λίγες ώρες. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να εκληφθεί λανθασμένα σαν έγκαυμα από τον ήλιο. Αν είναι πολύ εκτεταμένο, το άτομο πρέπει να λάβει αντιισταμινικά φάρμακα.

Απαραίτητη είναι η χρήση αντηλιακής κρέμας με υψηλό δείκτη προστασίας.

Φωτοδερματίτιδες

Οφείλονται σε πολλά αίτια. Συχνότερα ευθύνονται τοπικώς χρησιμοποιούμενα φάρμακα ή καλλυντικά, σπανιότερα φάρμακα που λαμβάνονται από το στόμα. Η αποφυγή, η χρήση αντηλιακής κρέμας και η χρήση τοπικών κορτικοειδών είναι οι ενδεδειγμένες λύσεις.

Δερματίτιδες εξ επαφής

Συνήθως καλλυντικά του καλοκαιριού (αντηλιακά) και tatoo μπορεί να προκαλέσουν αλλεργικές δερματίτιδες σε ευαίσθητα άτομα. Η αποφυγή τους και η χρήση τοπικών κορτικοειδών είναι, επίσης, η σωστή αντιμετώπιση.

Αλλεργία σε νυγμούς εντόμων

Ποια εντομα προκαλουν αλλεργια; Τα έντομα που μπορεί να προκαλέσουν επικίνδυνες αντιδράσεις ανήκουν στην κατηγορία των υμενοπτέρων, δηλαδή η μέλισσα και τα διάφορα είδη σφηκών. Τα υπόλοιπα έντομα (κουνούπια, σκνίπες, τσιμπούρια, κοριοί, αράχνες, είδη μύγας όπως ο τάβανος κ.λπ.) προκαλούν συνήθως μόνο τοπική αντίδραση στο δέρμα. Τα τσιμπήματα των υμενοπτέρων στη συντριπτική πλειονότητα των περιπτώσεων είναι αθώα και προκαλούν μόνο μικρή ερυθρότητα με οίδημα τοπικά και ήπια φαγούρα που συνήθως υποχωρούν πολύ γρήγορα.

Πώς εμφανίζονται οι αλλεργικές αντιδράσεις;

Η αλλεργία στο δηλητήριο της μέλισσας και των σφηκών μπορεί να εμφανισθεί με τρεις μορφές:

- Μεγάλη τοπική αντίδραση: Για παράδειγμα, το τσίμπημα γίνεται στο

Προφυλακτικά μέτρα για την αλλεργία στο δήγκωμα των υμενοπτέρων

Στην πράξη η αποφυγή επόμενου τσιμπήματος από υμενόπτερο είναι αδύνατη. Εντούτοις, ορισμένα πρακτικά μέτρα αποφυγής των νυγμών μπορεί να αποδειχθούν χρήσιμα για τους αλλεργικούς στα υμενόπτερα.

Μερικά από τα μέτρα πρόληψης είναι:

- **Φοράτε πάντοτε υποδήματα, ιδίως έξω από το σπίτι (σφήκες).**
- **Μείνετε μακριά από σάπια φρούτα, κάδους απορριμμάτων, ανθισμένα λουλούδια κ.λπ.**
- **Προσοχή στο ψάρεμα (σφήκες).**
- **Αποφυγή χρήσης αρωμάτων, λακ, αρωματικών αντηλιακών λαδιών.**
- **Κηπουρικές εργασίες με γάντια, καπέλο, μακριά ρούχα.**
- **Αποφυγή χαλαρών ενδυμάτων με έντονα χρώματα και σχέδια. Συνιστώμενα χρώματα: Λευκό, πράσινο (χακί) και ανοικτό καφέ.**
- **Προσοχή κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων στην ύπαιθρο.**
- **Εχετε πάντοτε το κουτί πρώτων βοηθειών μαζί σας!**
- **Μην ξεχνάτε το κράνος και τα γάντια σας, όταν οδηγείτε μοτοσικλέτα.**
- **Σε θερμό και υγρό περιβάλλον τα έντομα είναι ιδιαίτερα επιθετικά.**
- **Τα υμενόπτερα είναι ιδιαιτέρως επιθετικά αργά το απόγευμα.**

Το καλοκαίρι, τέλος, έχουμε μεγάλη έκθεση και σε άλλα έντομα, όπως τα κουνούπια, οι σκνίπες κ.ά. Οι γνήσια αλλεργικές αντιδράσεις σε ενδεχόμενα τσιμπήματα είναι εξαιρετικά σπάνιες. Πρέπει να τονιστεί, ωστόσο, ότι σε προδιατεθειμένα άτομα, κυριότερη κατηγορία των οποίων είναι τα παιδιά με δερμογραφισμό ή και ατοπική δερματίτιδα, το τσίμπημα από ένα κουνούπι, για παράδειγμα, μπορεί να προκαλέσει πολύ μεγάλη τοπική αντίδραση με έντονη φαγούρα και πιθανότατα επιμόλυνση.

Η σωστή αντιμετώπιση είναι το άμεσο πλύσιμο της περιοχής με νερό και σαπούνι, η εφαρμογή κρύας κομπρέσας για την ανακούφιση και την πρόληψη άλγους και οιδήματος και κατόπιν η τοπική επάλειψη με κορτιζονούχα αλοιφή. Σε σοβαρότερες περιπτώσεις, συνιστάται λήψη αντιισταμινικού (από το στόμα). Μην ξύνετε τα σημεία των τσιμπημάτων, γιατί θα προκληθούν μικροελκώσεις που μπορεί να επιμολυνθούν. Σε περίπτωση εμφάνισης ύστερα από το τσίμπημα πυρετού, νευρολογικής συμπτωματολογίας (σύγχυση, πονοκέφαλος, λήθαργος), εμέτου, ναυτίας, μυαλγιών, ευαισθησίας στο φως ή διόγκωσης αδένων να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας.

δάκτυλο του χεριού και πρήζεται μέχρι τον αγκώνα ή και όλο το χέρι. Σε αυτή την περίπτωση, το τσίμπημα δεν είναι επικίνδυνο για τη ζωή του ατόμου. Ομως αποτελεί το πρώτο μήνυμα ότι υπάρχει ευαισθητοποίηση στο άτομο και θα πρέπει να επισκεφθεί αλλεργιολόγο για να του δώσει οδηγίες.

- Ηπια συστηματική αναφυλαξία: Σε αυτή την περίπτωση, μετά το τσίμπημα σε κάποιο σημείο του σώματος μπορεί να εμφανισθεί συνήθως δερματικό εξάνθημα κνίδωσης (σαν να έχει τριφτεί στο δέρμα τσουκνίδα), χωρίς να εμφανισθούν άλλα συμπτώματα.

Αυτή η αντίδραση είναι σοβαρότερη από την τοπική, αλλά εάν περιορισθούν τα συμπτώματα μόνο στο δέρμα, επίσης, δεν εγκυμονεί κινδύνους για τη ζωή του ατόμου.

- Συστηματική αναφυλαξία (αλλεργικό shock).

Τροφική αλλεργία

Το καλοκαίρι οι τροφές που προκαλούν συχνότερα προβλήματα είναι τα θαλασσινά, όπως ψάρια, σε παιδιά και καρκινοειδή (γαρίδες, καραβίδες κ.ά.) σε ενήλικες, καθώς και φρούτα όπως το ροδάκινο, το ακτινίδιο, το σταφύλι κ.ά.

Οι τροφές μπορεί να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις διαφορετικής βαρύτητας, όπως απλή φαγούρα στο στόμα και χείλη μέχρι και συστηματικές αντιδράσεις (αναφυλαξία - αλλεργικό shock). Για την τροφική αλλεργία η μόνη αγωγή είναι η πρόληψη, αφού βεβαίως διαπιστωθεί η ένοχη τροφή.

Πρέπει, επίσης, να τονιστεί ότι άτομο που εμφάνισε αλλεργικό shock σε κάποια τροφή και για χρόνια δεν ξαναέφαγε, απαγορεύεται να πειραματισθεί μόνο του.

Ατομα, δε, με γνωστή τροφική αλλεργία πρέπει να έχουν πάντα μαζί τους αυτοενιέμενη (αυτόματη ένεση - στυλό) αδρεναλίνη.

Φυσική καθημερινή φροντίδα για την ευαίσθητη περιοχή

Παρασκευάζονται στην Ελλάδα από την PHARMASEPT • Τηλ.: 210 4530 466 • www.pharmasept.gr

Βρείτε μας στο facebook http://www.facebook.com/Pharmasept

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Καλοκαίρι και λοιμώξεις γένους θηλυκού!

Τι πρέπει να γνωρίζει κάθε γυναίκα

Το καλοκαίρι μάς χαρίζει πολλές απολαύσεις που όλοι αναζητούμε. Ζεστός καιρός, γαλανός ουρανός, μπάνια σε ομόρφες θάλασσες, οι οποίες είναι άφθονες στην Ελλάδα, μπάνια σε ελκυστικές πισίνες, μαύρισμα σε φανταστικές παραλίες και αυξημένη διάθεση για σεξουαλική δραστηριότητα.

Αυτή είναι η «καλή πλευρά» του καλοκαιριού. Στον γυναικείο πληθυσμό, όμως, οι προαναφερθείσες δραστηριότητες προκαλούν και προβλήματα, διότι αποτελούν τους βασικούς προδιαθεσικούς παράγοντες για την αυξημένη συχνότητα εμφάνισης λοιμώξεων του γεννητικού και ουροποιητικού συστήματος κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Στις επόμενες γραμμες θα παρουσιάσω μια συνοπτική ανάλυση για το τι πρέπει να γνωρίζει κάθε γυναίκα για το θέμα αυτό και συγκεκριμένα:

Α. Ποιες είναι οι πιο συχνά εμφανιζόμενες λοιμώξεις του γεννητικού και του ουροποιητικού συστήματος κατά τους καλοκαιρινούς μήνες;

Β. Τι συμπτώματα προκαλούν και πώς διαγιγνώσκονται;

Γ. Πώς θεραπεύονται;

Δ. Τι πρέπει να προσέχει κάθε γυναίκα;

1 Μυκητιασικές λοιμώξεις του αιδοίου (αιδοιιτίδες), του κόλπου (κολπίτιδες) ή αμφότερων περιοχών (αιδοιο-κολπίτιδες).

Οφείλονται συνήθως στον μυκητα Candida Albicans. Η αυξημένη υγρασία και η θερμοκρασία της περιοχής των γεννητικών οργάνων, η τοπική ελάττωση του αερισμού από τα στενά εσώρουχα και τα ρούχα και η επαφή του δέρματος με την άμμο αποτελούν προδιαθεσικούς παράγοντες για την ανάπτυξη των μυκήτων.

Τα ακόλουθα συμπτώματα είναι ύποπτα για μυκητιασική λοίμωξη

- Κνησμός και ερυθρότητα του αιδοίου.
- Αυξημένα κολπικά υγρά, παχύρευστα και λευκωπά.
- Αίσθηση «καψίματος» στον κολπο.
- Άλγος κατά τη σεξουαλική επαφή, εντοπιζόμενο κυρίως στο κατώτερο γεννητικό σύστημα (κόλπος - αιδοίο).

Διάγνωση

Βασίζεται στα συμπτώματα της ασθενούς, τα ευρήματα της γυναικολογικής εξέτασης και στις καλλιέργειες των κολπικών και τραχηλικών εκκριμάτων, που πρέπει να γίνονται για την τελική επιβεβαίωση της λοίμωξης.

Θεραπεία

Είναι σχετικά εύκολη και περιλαμβάνει συστηματική αντιβιοτική θεραπεία (χαπάκια από το στόμα), τοπική αντιβιοτική θεραπεία με κατάλληλες κρέμες για το αιδοίο και κολπικά υπόθετα. Καλό θα είναι να θερεπεύεται και ο συντρόφος για να αποφευχθεί η αμφοτερόπλευρος μετάδοση της λοίμωξης.

2 Μικροβιακές λοιμώξεις του κόλπου (κολπίτιδες), του τραχήλου(τραχηλίτιδες) ή αμφότερων περιοχων (κολπο-τραχηλίτιδες).

Οφείλονται κυρίως στο κολοβακτηρίδιο (E.Coli), τον αιμόφιλο, το μυκόπλασμα, το ουρεόπλασμα και πιο σπάνια στα αναερόβια μικρόβια, όπως τριχομονάδες και gardnerella vaginalis.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα σε περίπτωση μικροβιακής κολπίτιδας ή τραχηλίάδας είναι:

- Αυξημένα κολπικά υγρά, κιτρινωπά, πράσινα ή λευκά.
- Σε ωρισμένες περιπτώσεις, όπως σε λοίμωξη από gardnerella vaginalis τα υγρά έχουν οσμή «ψαριού».

Γράφει ο:

Dr Λουκάς Κλέντζερης

CCST(UK) MD(Sheffield) FRCOG (London)
Μαιευτήρ - Χειρουργός - Γυναικολόγος
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Sheffield Αγγλίας
Ακόλουθος Βρετανικού Βασιλικού Κολλεγίου Μαιευτήρων & Γυναικολόγων
Αν. Καθηγητής Πανεπιστημίου Warwick-UK
Διευθυντής Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Cardiff - UK
Επιστημονικός Συνεργάτης Μαιευτηρίου ΜΗΤΕΡΑ

- Αλγος κατά τη σεξουαλική επαφή, το οποίο σε περίπτωση που το μικρόβιο έχει προσβάλει τη μήτρα και τις σάλπιγγες μπορεί να εντοπίζεται και στο κάτω μέρος της κοιλίας (πύελος) και να συνοδεύεται από πυρετό.

Διάγνωση
Βασιζεται στην κλινικη εικονα της ασθενους αλλα πρεπει να ταυτοποιηθει το μικροβιο με καλλιεργειες και να γινει αντιβιογραμμα ωστε να χορηγηθει η καταλληλος θεραπεια.

Θεραπεία
Συνίσταται στη χορήγηση αντιβιοτικών από το στόμα. Ο θεράπων ιατρός θα αποφασίσει, ανάλογα με το μικρόβιο, αν ο σύντροφος πρέπει να λάβει την ίδια θεραπεία.

3 Σεξουαλικώς μεταδιδόμενες λοιμώξεις

Οι πιο συχνές είναι αυτές που οφείλονται στον ιό των ανθρώ-

πινων θηλωμάτων (Human Papilloma Virus - HPV), τον ιό του έρπητος και τα χλαμύδια. Το πιο «επιθετικό» μικρόβιο είναι τα χλαμύδια, τα οποία μπορεί να προκαλέσουν υπογονιμότητα στη γυναίκα λόγω συμφύσεων στο εσωτερικό της μήτρας και απόφραξη των σαλπίγγων. Λιγότερο συχνές είναι οι λοιμώξεις που οφείλονται στον ιό της ηπατίτιδας Β /C, στους ιούς HIV (1+2), στο μικρόβιο της γονόρροιας και της σύφιλης.

Η συχνή αλλάγη των σεξουαλικών συντρόφων, η αυξημένη libido, που εμφανίζεται το καλοκαίρι και η μη χρήση των προφυλακτικών είναι οι κατ'εξοχήν προδιαθεσικοί παράγοντες για την αύξηση των σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων το καλοκαίρι.Σήμερα, η πιο συχνή λοίμωξη είναι από τον ιό HPV, ο οποίος προκαλεί τα οξυτενή κονδυλώματα των γεννητικών οργάνων. Οι υπότυποι 6 και 11 είναι συνδεδεμένοι με την εμφάνιση των κονδυλωμάτων, ενώ οι υπότυποι 16 και 18 ενοχοποιούνται για τον καρκίνο του τραχήλου. Βεβαίως, υπάρχουν πάνω από 100 ύποτυποι HPV και ταξινομούνται κλινικά σε τρεις κατηγορίες, ανάλογα με τον βαθμό του συνοδευόμενου κινδύνου (χαμηλού - μέτριου - υψηλού) για εμφάνιση καρκίνου του τραχήλου.

Τι συμπτώματα μπορεί να έχει μια γυναίκα που έχει κολλήσει HPV;

- Κανένα! Είναι δυνατόν η γυναίκα να έχει κολλήσει τον ιό αλλά να μην έχει εκδηλώσει κλινικά συμπτώματα.
- Εμφάνιση του ιού για πρώτη φορά στο ΠΑΠ-test.
- Παρουσία οξύτενων κονδυλωμάτων που έχουν τη μορφή εξωφυτικών βλαβών (ογκιδίων), με ανώμαλη επιφάνεια σαν κουνουπίδι. Προσβάλλουν κυρίως τα εξωτερικά γεννητικά όργανα, αλλά μπορεί να εμφανιστούν και σε άλλες περιοχές, όπως στον κόλπο, στον τράχηλο και την περιπρωκτική περιοχή.

Διάγνωση

Βασίζεται στην κλινική εξέταση της ασθενούς, το ΠΑΠ-test, και την κολποσκόπηση.

Τι πρέπει να προσέχει κάθε γυναίκα; Tips!

- *Αλλάζετε τα βρεγμένα μαγιό αμέσως μετά το πέρας της κολύμβησης.*
  Η υγρασία, η ζέστη και η μειωμένη οξυγόνωση είναι όλοι προθιαθεσικοί παράγοντες για την ανάπτυξη μυκήτων και μικροβίων.
- *Χρησιμοποιείτε μόνο βαμβακερά εσώρουχα.*
  Τα συνθετικά υφάσματα τείνουν να κατακρατούν την υγρασία και έτσι δημιουργούν ευνοϊκό περιβάλλον για τον πολλαπλασισμότων μικροοργανισμών, αερόβιων και αναερόβιων.
- *Μην κάνετε κολπικές πλύσεις*
  Υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να επεκταθούν τα μικρόβια από την κολπο-τραχηλική περιοχή προς τη μήτρα και τις σάλπιγγες και να προκληθεί ενδομητρίτιδα και σαλπιγγίτιδα.
- *Μη χρησιμοποιείτε υγροσάπουνα με χρώματα και άρωματα για τον καθαρισμό των γεννητικών οργάνων*
  Αυτές οι ουσίες, μερικές φορές, αλλάζουν τη χλωρίδα της περιοχής και διαταράσσουν την ομοιοστατική ισορροπία.
- *Αλλάζετε σερβιέτες και ταμπόν αρκετά συχνά*
  Το υλικό που έχει κρατηθεί στο ταμπόν είναι πολύ καλό υπόστρωμα για την ανάπτυξη μυκήτων και μικροβίων.
- *Αδειάζετε την ουροδόχο κύστη σας συχνά*
  Με αυτόν τον τρόπο τα ούρα δεν παραμένουν στην ουροδόχο κύστη μεγάλο χρονικό διάστημα και έτσι ελαττώνεται η πιθανότητα ανάπτυξης μικροβίων.
- *Χρησιμοποιείτε προφυλακτικό στη σεξουαλική επαφή*
  Ακόμα και αν λαμβάνετε το αντισυλληπτικό χάπι το προφυλακτικό ειναι απαραίτητο για να σας προφυλάξει (όχι, όμως, πλήρως) από σεξουαλικώς μεταδιδόμενες ασθένειες.

Θεραπεία

Τα κονδυλώματα μπορούν να θεραπευθούν με τρεις τρόπους: α) Καταστροφή των βλαβών με διαθερμία, κρυοπηξία , LASER β)τοπική εφαρμογή κρεμών, γ) χειρουργική αφαίρεση.

4 Λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος (ουρολοιμώξεις)

Οι ουρολοιμώξεις -ουρηθρίτιδες και κυστίτιδες- είναι ένα άλλο πρόβλημα που ταλαιπωρεί τις γυναίκες το καλοκαίρι.Το πιο συνηθισμένο μικρόβιο που προκαλεί τις ουρολοιμώξεις είναι το κολοβακτηρίδιο, E.Coli. Το κολοβακτηρίδιο είναι τμήμα της χλωρίδας του εντέρου του ένηλικα και μερικές φορές το άτομο μολύνει τον εαυτό του (αυτομόλυνση). Η γυναικεία ουρήθρα έχει μικρό μήκος και έτσι τα μικρόβια εύκολα εισέρχονται από το περιβάλλον (μολυσμένες τουαλέτες, θάλασσες, πισίνες) στην ουροδόχο κύστη.

Συμπτώματα ύποπτα για ουρολοίμωξη είναι:

- Συχνουορία με ή χωρίς πυρετό
- Πόνος και τσούξιμο κατά την ούρηση

Διάγνωση

Γίνεται βάσει της κλινικής εικόνας, αλλά χρειάζεται και καλλιέργεια ούρων για την εξακρίβωση της ταυτότητας του μικροβίου.

Θεραπεία

Συνίσταται στη χορήγηση αντιβιοτικών με βάση το αντιβιόγραμμα

Αν εμφανίσετε κανένα από τα συμτώματα που αναγρόφονται ανωτέρω, επισκεφθείτε τον γυναικολόγο σας.

Καλοκαίρι σημαίνει ήλιος!

Χαρίστε στο παιδί σας την πιο αποτελεσματική προστασία novalou και το πιο ζεστό χάδι του ήλιου!

novalou family
sun care milk SPF 50+

Αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος πολύ υψηλής προστασίας με δείκτη SPF 50+, κατάλληλο για όλη την οικογένεια.

Εγγυημένη προστασία έναντι UVA-UVB

περιέχει:

- φωτοσταθερά φίλτρα νέας τεχνολογίας
- φυτικά εκχυλίσματα καλέντουλας και curcuma longa
- Βιταμίνη Ε

novalou baby
sun care cream SPF 30

Αντηλιακή κρέμα προσώπου και σώματος υψηλής προστασίας με δείκτη SPF 30, για βρέφη και παιδιά.

Εγγυημένη προστασία έναντι UVA-UVB

περιέχει:

- φυσικά αντηλιακά φίλτρα
- Βιοσακχαρίτη
- Βιταμίνη Ε
- D-panthenol

+ μόνο στα φαρμακεία

* Μην εκτίθεστε πολλή ώρα στον ήλιο, ακόμα και αν χρησιμοποιείτε αντηλιακά.
* Βρέφη κάτω των 6 μηνών και μικρά παιδιά δεν πρέπει να εκτίθενται στο άμεσο ηλιακό φως.

Υποαλλεργικά και δερματολογικά ελεγμένα

Rontis

Υπεύθ. Κυκλ.: RONTIS HELLAS A.E.B.E.
Σωρού 38, 151 25 Μαρούσι, Αθήνα // Τηλ: +30 210 6109090
email: infohellas@rontis.com // www.novalou.gr
www.facebook.com/NovalouCare

novalou
sun care

Το πρώτο καλοκαίρι με το μωρό σας

Μια ευχάριστη εποχή μαζί με το μωρό σας. Θα σας θυμίσουμε, όμως, μερικές προφυλάξεις, που σίγουρα θα σας τις έχει σημειώσει και ο παιδίατρός σας.

Γράφει η:

Κατερίνα Σαλαβούρα

Επιμελήτρια Α στο Νοσοκομείο Παίδων "Αγία Σοφία" στην 1η Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών στο τμήμα Αλλεργιολογίας

salavourakaterina@gmail.com

Αλλάζει η διατροφή;

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι, όπως και ο ενήλικας, και τα μωρά χρειάζονται παραπάνω υγρά το καλοκαίρι. Ο θηλασμός διατηρείται και η μητέρα πίνει πολλά υγρά. Δεν αλλάζουμε ιδιαίτερα τα γεύματα και το πρόγραμμα του βρέφους, χορηγούμε όμως περισσότερους χυμούς με φρούτα εποχής και, αν το μωρό είναι μεγαλύτερο από 7 μηνών, δίνουμε και νερό. Σημαντική είναι η γνώση ότι τα μωρά απαγορεύεται να πίνουν νερό σε ηλικίες μικρότερες από 6-7 μηνών, γιατί κινδυνεύουν από δηλητηρίαση από νερό, που οφείλεται στο γεγονός ότι οι νεφροί είναι ανώριμοι και δεν μπορούν να το αποβάλλουν. Χρειάζεται να αποστειρώνουμε συχνά τα μπιμπερό και τις πιπίλες, δεν είναι καλό να αφήνουμε το γάλα ή οποιοδήποτε τρόφιμο εκτεθειμένο στη ζέστη περισσότερο από μισή ώρα και, αν το μωρό δεν το τρώει, το πετάμε και φτιάχνουμε καινούργιο. Υπάρχει κίνδυνος ανάπτυξης μικροβίων και λοίμωξης του βρέφους, που μπορεί να είναι σοβαρή.

Αλλάζει ο ρουχισμός;

Συμπεριφερόμαστε όπως και στον εαυτό μας. Στην πολλή ζέστη αρκεί ένα βαμβακερό φορμάκι, στη δροσούλα ένα φανελάκι με μανίκι, κουβερτούλα

πικέ για τον ύπνο ή απλό σεντονάκι ή τίποτα σε πολλή ζέστη. Προσοχή με το air conditioning. Επιτρέπεται φυσικά και η θερμοκρασία κυμαίνεται από 22oC έως 28oC. Αυτά που είναι ανεπιθύμητα είναι η κακή συντήρηση και οι μεταβολές της θερμοκρασίας από τη ζέστη στο κρύο.

Πάμε βόλτα?

Αν το μωρό είναι μεγαλύτερο από 40 ημερών, μπορούμε να το βγάλουμε βόλτα στο πάρκο, ακόμα και στη θάλασσα τις ώρες που ο ήλιος είναι ήπιος. Δηλαδή, το πρωί 8-9, το βραδάκι 7-8. Δεν χρειάζεται να φοράμε ρουχαλάκια με μανίκι για να το προστατέψουμε, χρειάζεται, όμως, να βάζουμε αντηλιακή κρέμα. Υπάρχουν πολλά σκευάσματα για παιδιά, προτιμάμε αυτά με υψηλό δείκτη προστασίας +70, χωρίς τιτάνιο. Προστατεύουμε όλα τα εκτεθειμένα μέρη και το πρόσωπο. Είναι σε όλους γνωστό ότι ο ήλιος δεν είναι όπως τα παλαιότερα χρόνια, αλλά πιο δυνατός, και η ατμόσφαιρα δεν προστατεύεται επαρκώς από το όζον. Επομένως, απαγορεύεται η παρατεταμένη έκθεση.

Μπορεί, αλήθεια, το μωρό να πάει στη θάλασσα;

Φυσικά, δεν υπάρχει καμία αντένδειξη εκτός από τον ήλιο, που μπορεί να κάψει το ευαίσθητο δέρμα του μωρού. Τα μεγαλύτερα βρέφη μπορούν ακόμα και να κολυμπήσουν με βοήθεια και μην ξεχνάμε ότι στα μωρά αρέσει πολύ το νερό, που επιπλέον τα δροσίζει.

Ας μην ξεχνάμε, ο ήλιος έχει και θετικές επιδράσεις στην υγεία. Βοηθά τον οργανισμό να παράγει βιταμίνη D, την κύρια βιταμίνη για την ανάπτυξη των οστών, και προάγει την ανάπτυξη της άμυνας.

Δεν πειράζει που κάθεται στην άμμο και έρχεται σε επαφή με άλλα παιδιά;

Δεν πειράζει να βάλει αντικείμενα και άμμο στο στόμα, αρκεί να είναι μεγαλύτερο από 5-6 μηνών, αν είναι μικρότερο μπορεί η μητέρα του να το ξαπλώνει σε μια καθαρή πετσέτα. Η πραγματικότητα είναι ότι θα χαρεί πολύ με την εμπειρία αυτή. Προσοχή στην έκθεση σε ζώα, γιατί δεν ξέρουμε τι επιπτώσεις μπορεί να έχει κάτι τέτοιο. Η έκθεση σε ασθενείς παθογόνους μικροοργανισμούς, όπως αυτοί που βρίσκονται στο χώμα, όχι μόνο δεν είναι απαγορευτική αλλά με τις καινούργιες θεωρίες βοηθά στην ωρίμανση της άμυνας του οργανισμού και προστατεύει από την ανάπτυξη νοσημάτων, όπως οι αλλεργίες και τα αυτοάνοσα νοσήματα, συμπεριλαμβανομένου του νεανικού σακχαρώδη διαβήτη. Ευκαιρία, λοιπόν, για επαφή με τη φύση!

Πρέπει να ανησυχώ για κάτι;

Ναι, για τα εγκαύματα από τον ήλιο από αμέλεια, όπως αναφέρθηκε, και για τις καλοκαιρινές λοιμώξεις από μικρόβια, που μεταδίδονται με την τροφή. Καλή, λοιπόν, παρασκευή και αποθήκευση της τροφής, αποστείρωση συχνά στα μικρότερα βρέφη και συχνό πλύσιμο των χεριών. Και πώς θα το καταλάβω; Συχνά οι λοιμώξεις αυτές δεν κάνουν ψηλό πυρετό. Εμφανίζουν, όμως, συνεχόμενους και δυνατούς «ρουκετοειδείς», όπως ονομάζονται οι έμετοι ή οι διάρροιες, που τα βρέφη δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν και για λίγο χρόνο αφυδατώνονται. Τότε χρειάζεται συχνά να νοσηλευτούν. Το καλοκαίρι συχνά είναι τα μικροτραύματα, που μια τοπική αντιμικροβιακή κρέμα είναι επαρκής για να τα αντιμετωπίσει.

Και με τα κουνούπια;

Κουνουπιέρα στον ύπνο, δεν χρειάζονται χημικά εντομοαπωθητικά, αν τα πράγματα είναι δύσκολα φυσικές κρέμες με αντικουνουπικές ιδιότητες (Crilen, Frezy Derm), τις οποίες ξεπλένουμε όταν γυρίσουμε από τη βόλτα. Καλά αποτελέσματα έχουν και οι συσκευές υπερήχων.

Πότε ανησυχώ αλήθεια;

Οταν το μωρό δεν τρώει καλά, κοιμάται πολλές ώρες και δεν είναι ζωηρό όταν ξυπνάει. Επίσης, όταν εμφανίσει πυρετό πάνω από 38 στη μασχάλη ή οποτεδήποτε διαπιστώσεις διαφορετική συμπεριφορά από τη συνηθισμένη. Τα εξανθήματα είναι ανησυχητικά όταν είναι εκτεταμένα ή όταν συνοδεύονται από οίδημα («πρήξιμο»). Αν το μωρό δεν τρώει καλά και κοιμάται πολλές ώρες χρειάζεται αμέσως να εξετασθεί από παιδίατρο.

Θα πάω διακοπές. Τι χρειάζεται να έχω μαζί μου;

Είναι η ώρα να φτιάξετε ένα μικρό φαρμακείο, που να περιέχει ένα αντισταμινικό τοπικό (π.χ. Fenistil), αντιπυρετικά (π.χ. Depon, Algofren), φακελάκια με ηλεκτρολύτες (π.χ. Almora), αντιμικροβιακή τοπική κρέμα (π.χ. Bactroban) και ένα κορτικοειδές για μια ώρα ανάγκης (π.χ. soldasanil), αποστειρωμένες γάζες και οινόπνευμα όχι Betadine.

ΝΙΚΟΣ ΒΡΑΧΝΗΣ

Όταν αγαπάς αυτό που κάνεις και περιβάλλεσαι από άτομα με το ίδιο όνειρο, όλα γίνονται πολύ πιο εύκολα

Είναι δύσκολο να περιγράψω τα συναισθήματα που σε κατακλύζουν ανακαλύπτοντας καινούριες πτυχές της ανθρώπινης φύσης μέσα από την επιστημονική έρευνα. Αισθάνομαι επίσης ιδιαίτερα τυχερός που οι περισσότερες μελέτες μου έχουν δημοσιευθεί σε περιοδικά παγκοσμίου φήμης

Photos: VM Studio

Πόσο ενημερωμένη είναι η σημερινή Ελληνίδα σε ιατρικά θέματα;
Σίγουρα πολλές γυναίκες πλέον πριν να επισκεφθούν έναν ιατρό έχουν βρει ενημέρωση σε πηγές όπως το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα η σύγχρονη Ελληνίδα να είναι περισσότερο ενημερωμένη από ό,τι στο παρελθόν. Ωστόσο, υπάρχουν αρκετές πηγές πληροφόρησης που κάθε άλλο παρά αξιόπιστες είναι, αυξάνοντας το άγχος και τον φόβο των γυναικών και δημιουργώντας εσφαλμένες εντυπώσεις και απαιτήσεις. Για τον λόγο αυτό έχω αναρτήσει στο διαδίκτυο διάφορα ενημερωτικά άρθρα για τα πιο σημαντικά θέματα τα οποία μπορούν να διαβάσουν οι γυναίκες. Επίσης, έχω αναρτήσει ολιγόλεπτα βίντεο στο YouTube για παθολογικές καταστάσεις της εγκυμοσύνης. Επιπλέον στην ιστοσελίδα της Ελληνικής Μαιευτικής και Γυναικολογικής Εταιρείας έχουν αναρτηθεί επίσημα φυλλάδια ενημέρωσης για το κοινό, στα οποία περιγράφονται και εξηγούνται με απλό τρόπο διάφορα γυναικολογικά θέματα. Επειδή συντόνισα αυτή τη συγγραφή ελπίζω να έχω βάλει κι εγώ ένα μικρό λιθαράκι στην καλύτερη ενημέρωση των γυναικών και στη γενικότερη αλλαγή νοοτροπίας και προσέγγισης ενός προβλήματος ή μιας διαγνωστικής εξέτασης.

Επιπλέον, στα επόμενα χρόνια πρέπει να δοθεί ακόμη μεγαλύτερη έμφαση στα νεαρά κορίτσια, τις μελλοντικές γυναίκες και μητέρες, μέσω από το σχολείο και άλλους φορείς, καλύπτοντας -αν θέλετε- παράλληλα και το κενό του εκπαιδευτικού συστήματος. Εγώ από την πλευρά μου είμαι ιδιαίτερα χαρούμενος όταν συμμετέχω σε εκδηλώσεις ενημέρωσης νέων και εφήβων και παραμένω ανοιχτός σε οποιαδήποτε πρόσκληση για ενημερωτικές εκδηλώσεις για το κοινό.

Ως Μαιευτήρας - Γυναικολόγος έχετε κάποιο εξειδικευμένο αντικείμενο με το οποίο ασχολείστε;
Το εξειδικευμένο αντικείμενο με το οποίο κυρίως ασχολούμαι είναι η Εμβρυομητρική Ιατρική, ένας σχετικά νέος κλάδος της ειδικότητας της Μαιευτικής - Γυναικολογίας, που ασχολείται με την εγκυμοσύνη και τον προγεννητικό έλεγχο. Ο προγεννητικός έλεγχος αφορά μια σειρά εξετάσεων και εκτιμήσεων που αφορούν το έμβρυο και τη μητέρα, με σκοπό τη γέννηση υγιών παιδιών και την ομαλή εξέλιξη της εγκυμοσύνης. Η αξιοπιστία τους εξαρτάται τόσο από την εκπαίδευση και εξειδίκευση του Μαιευτήρα - Γυναικολόγου που πραγματοποιεί την εξέταση όσο και από τα υψηλής τεχνολογίας μηχανήματα υπερήχων. Ωστόσο στο Αρεταίειο Νοσοκομείο, όπου εργάζομαι ως επίκουρος καθηγητής του Πανεπιστημίου Αθηνών, καλούμαι να αντιμετωπίσω ένα ευρύτατο φάσμα γυναικολογικών και μαιευτικών περιστατικών. Το ίδιο συμβαίνει και στη μονάδα Γυναικολογίας, Μαιευτικής και Περιγεννητικής Ιατρικής στο Ευγενίδειο Θεραπευτήριο του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Τι είναι αυτό που σας γοητεύει περισσότερο στη Μαιευτική;
Η Μαιευτική και η εξειδίκευση της Εμβρυομητρικής Ιατρικής είναι ίσως ο μοναδικός τομέας της Ιατρικής επιστήμης που ασχολείται ταυτόχρονα με δύο ζωές. Ο κάθε γιατρός πρέπει να φροντίζει και να λαμβάνει υπόψη ταυτόχρονα τις ανάγκες και την κατάσταση τόσο της μητέρας όσο και του εμβρύου. Η σχέση αυτή είναι ιδιαίτερα συναρπαστική και ταυτόχρονα δύσκολη και περίπλοκη, ενώ κάποιες φορές μπορεί να γίνει επικίνδυνη. Η καλή κατάσταση και η υγεία της μητέρας είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την καλή υγεία και ανάπτυξη του μωρού που κυοφορεί. Ετσι οποιοδήποτε πρόβλημα εμφανίζεται στην εγκυμοσύνη πρέπει να αντιμετωπίζεται και κάθε απόφαση να εξετάζεται και να αξιολογείται διπλά θα έλεγα, προσπαθώντας να διατηρηθούν λεπτές ισορροπίες.

Το έμβρυο, από την πλευρά του, είναι ένας οργανισμός άμεσα εξαρτημένος από τη μητέρα και πολλές φορές λειτουργεί εις βάρος της, δημιουργώντας ή επιδεινώνοντας προβλήματα υγείας της, με απώτερο αντίκτυπο και στο ίδιο το έμβρυο.

Επίσης, η Μαιευτική είναι τελείως απρόβλεπτη και ποτέ δεν μπορείς να ακολουθήσεις έναν «μπούσουλα». Κάθε περίπτωση, όσο και να μοιάζει με κάποια άλλη, έχει τις ιδιαιτερότητές της και τη θεωρώ μοναδική. Μοναδική, άλλωστε, θα πρέπει να είναι και η προσέγγιση που έχει ένας Μαιευτήρας σε κάθε γυναίκα. Αυτή η προσέγγιση και επικοινωνία δεν διδάσκεται σε κανένα σχολείο και δεν περιγράφεται σε κανένα βιβλίο. Κυρίως απαιτείται κατανόηση και ακολουθούν η εμπειρία και η εκπαίδευση για τη σωστή προσέγγιση κάθε γυναίκας.

Ολα τα παραπάνω αποτελούν σχεδόν καθημερινά κλινικά προβλήματα, δίνοντας μια συναρπαστική ένταση και βαρύτητα σε κάθε απόφαση που καλείται να λάβει.

Πόσο ασφαλείς πρέπει να αισθάνονται οι έγκυοι στην Ελλάδα;
Η μακροχρόνια θητεία μου στο εξωτερικό και η συχνή επαφή μου με διακεκριμένους επιστήμονες του εξωτερικού μού έχει δείξει ότι η Ελλάδα δεν έχει να ζηλέψει πολλά πράγματα στον τομέα της Μαιευτικής, αλλά και της Ιατρικής γενικότερα αν θέλετε, από άλλες χώρες. Οι Ελληνες γυναικολόγοι είναι ιδιαίτερα καταρτισμένοι και καλά εκπαιδευμένοι και προσφέρουν πολύ υψηλό επίπεδο υπηρεσιών.

Η άποψή μου αυτή για τους Ελληνες συναδέλφους ενισχύεται ακόμη περισσότερο από τη συχνή επαφή με πάρα πολλούς από αυτούς μέσα από τα σεμινάρια Μαιευτικού και Γυναικολογικού Επείγοντος, τα οποία διοργανώνονται αρκετά συχνά σε όλη τη Ελλάδα και τα οποία συντονίζω. Επιπλέον έχει αναφερθεί στον διεθνή Τύπο ότι η Ελλάδα θεωρείται μία από τις πιο ασφαλείς χώρες για να γεννηθεί ένα παιδί, με βάση αδιάσειστα επιστημονικά δεδομένα, και αυτό αποτελεί ένα σημαντικό επίτευγμα για όλους μας. Βέβαια, επειδή

δεν ζούμε σε μια κοινωνία αγγελικά πλασμένη, όπως σε όλα τα πράγματα στη ζωή, έτσι και στον χώρο μας θα υπάρχουν και εξαιρέσεις και μερικές φορές αυτές μπορεί να επισκιάζουν το σύνολο.

Κατά τη γνώμη μου το πιο ανησυχητικό σημείο είναι η τεράστια διαρροή επιστημόνων στο εξωτερικό τα τελευταία χρόνια εξαιτίας της οικονομικής κρίσης. Αυτό το έχω ήδη επισημάνει σε αρκετά άρθρα μου και μπορεί τώρα να φαίνεται ως ένα θέμα δευτερεύουσας σημασίας στο μέλλον, όμως, οι συνέπειές του θα είναι πολύ έντονες στις επόμενες γενιές.

Τι ακριβώς είναι τα σεμινάρια επείγοντος που αναφέρατε;

Τα σεμινάρια Μαιευτικού και Γυναικολογικού Επείγοντος είναι εκπαιδευτικά σεμινάρια που απευθύνονται σε γιατρούς, μαίες και γενικά επαγγελματίες υγείας που δραστηριοποιούνται σε μαιευτικές - γυναικολογικές κλινικές.

Μέχρι το 2002 η έννοια αυτή ήταν εντελώς άγνωστη στην Ελλάδα. Τότε, με την επιστροφή μου από τη Αγγλία, διοργάνωσα για πρώτη φορά στην Αθήνα το 1ο Σεμινάριο Μαιευτικού Επείγοντος και έκτοτε έχουν διοργανωθεί περισσότερα από 60 σεμινάρια σε διάφορες πόλεις της Ελλάδας και της Κύπρου, τα οποία έχουν παρακολουθήσει περισσότεροι από 1.500 επαγγελματίες υγείας, οι οποίοι λαμβάνουν την ανάλογη πιστοποίηση εγκεκριμένη από την Αμερικανική Ακαδημία έπειτα από εξετάσεις.

Καθώς τα σεμινάρια αυτά διευρύνονταν με γοργούς ρυθμούς, «διέγνωσα» την ανάγκη, μετά και από συζητήσεις με πολλούς συναδέλφους, της δημιουργίας ενός αντίστοιχου Σεμιναρίου Γυναικολογικού Επείγοντος. Ετσι έπειτα από πολύ κόπο και δυσκολίες διοργανώθηκε το 2011 το 1ο Σεμινάριο Γυναικολογικού Επείγοντος στην Αθήνα και ακολούθησαν άλλα 10, τα οποία έχουν παρακολουθήσει περισσότεροι από 300 επαγγελματίες υγείας. Μάλιστα, το σεμινάριο αυτό αποτελεί παγκόσμια κατοχυρωμένη πατέντα και έχει ήδη κεντρίσει το ενδιαφέρον πολλών επιστημονικών εταιρειών σε διάφορες χώρες, μεταξύ των οποίων η Αγγλία και οι ΗΠΑ.

Ταυτόχρονα, δημιουργήθηκε και η Ελληνική Εταιρεία Μαιευτικού και Γυναικολογικού Επείγοντος (ΕΕΜΓΕ), της οποίας είμαι εκλεγμένος πρόεδρος, και ασχολείται με θέματα εκπαίδευσης και έρευνας ιδιαίτερα σε επείγοντα περιστατικά. Είμαι πεπεισμένος ότι όσο κι αν θέλουμε να αποφύγουμε τα επείγοντα περιστατικά και τις επιπλοκές, αυτά είναι αναπόφευκτα στην ειδικότητά μας και αρκούν λίγα δευτερόλεπτα για να εμφανισθούν ακόμη και στους καλύτερους και πιο έμπειρους. Το πιο σημαντικό, λοιπόν, εφόδιο είναι αδιαμφισβήτητα η προετοιμασία όλης της ομάδας του μαιευτηρίου για την άμεση αντιμετώπιση μέσα σε λίγα λεπτά τέτοιων περιπτώσεων, κάτι το οποίο διδάσκεται επαρκώς στα σεμινάριά μας.

Πώς αισθάνεστε που έχετε εκπαιδεύσει τόσα άτομα στην καριέρα σας;

Η ικανοποίηση είναι πολύ μεγάλη και ιδιαίτερα όταν εισπράττεις θετικά σχόλια από τους ίδιους τους εκπαιδευόμενους. Μάλιστα, αξίζει να σημειώσω ότι οι εκπαιδευόμενοι δεν είναι νέοι συνάδελφοι, αλλά και καταξιωμένοι, με πολύχρονη πείρα. Οπως όμως έχει πει και ο Σωκράτης «γηράσκω αεί διδασκόμενος», αυτό θεωρώ ότι πρέπει να είναι βασική αρχή και επιδίωξη κάθε επιστήμονα.

Το οικονομικό κέρδος δεν πρέπει να αποτελεί πρωταρχική επιδίωξη μέσα από την Ιατρική και θεωρώ πολύ πιο σημαντική την προσφορά στο κοινωνικό σύνολο και ιδιαίτερα στη γυναίκα. Καθημερινά αισθάνομαι ιδιαίτερα τυχερός που έχω τη δυνατότητα να προσφέρω τις υπηρεσίες μου στις γυναίκες, δίνοντας λύση σε σημαντικά προβλήματά τους και βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους.

Τα τελευταία χρόνια είχα τη δυνατότητα να ανταλλάξω απόψεις σε θέματα εκπαίδευσης και να γνωρίσω και να αναπτύξω καινούργιες τεχνικές ως μέλος και Σύμβουλος Εκπαίδευσης της Αμερικανικής Ακαδημίας. Με τον τρόπο αυτό γίνεται πιο συναρπαστική η διαδραστική διαδικασία της εκπαίδευσης, από την οποία θεωρώ ότι κερδίζω πολλά στοιχεία τόσο για την προσωπικότητά μου όσο και για την επιστημονική κατάρτισή μου. Μέσα από τη διαρκή εκπαίδευση και ενημέρωση των συναδέλφων μου, την οποία συντονίζω, έχω τη δυνατότητα να έρθω σε έμμεση επαφή και να προσφέρω υπηρεσίες σε χιλιάδες άλλες γυναίκες και τις οικογένειές τους. Αυτό είναι που με ενθουσιάζει και αποτελεί το κύριο κίνητρο για την οργάνωση και προώθηση όλων αυτών των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων.

Εκτός από το κλινικό σας έργο έχετε και σημαντικό ερευνητικό έργο. Πόσο εύκολο είναι να συνδυαστούν όλα αυτά;

Οταν πραγματικά αγαπάς αυτό που κάνεις και περιβάλλεσαι και από άτομα που μοιράζονται το ίδιο όνειρο, όλα γίνονται πολύ πιο εύκολα. Το κύριο ερευνητικό μου ενδιαφέρον είναι ο πρόωρος τοκετός και η επίδραση παραγόντων φλεγμονής σε διάφορες καταστάσεις στη Μαιευτική και Γυναικολογία. Η έρευνα απαιτεί ιδιαίτερο κόπο και χρόνο, χωρίς οικονομικό όφελος. Ωστόσο, είναι δύσκολο να περιγράψω τα συναισθήματα που σε κατακλύζουν ανακαλύπτοντας καινούργιες πτυχές της ανθρώπινης φύσης μέσα από την επιστημονική έρευνα. Αισθάνομαι, επίσης, ιδιαίτερα τυχερός που οι περισσότερες μελέτες μου έχουν δημοσιευθεί σε διεθνή περιοδικά παγκοσμίου φήμης.

Επίσης, τα τελευταία χρόνια ως εκλεγμένο μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Μαιευτικής και Γυναικολογικής Εταιρείας ήμουν επιστημονικά υπεύθυνος για τη συγγραφή και έκδοση των Κατευθυντήριων Οδηγιών στη Μαιευτική και Γυναικολογία. Είμαι ιδιαίτερα ικανοποιημένος από αυτή μου την προσπάθεια, καθώς κάτι τέτοιο γίνεται για πρώτη φορά στον ελληνικό χώρο, σε μια προσπάθεια βελτίωσης της άσκησης της Μαιευτικής και της Γυναικολογίας στη χώρα μας.

Η προσέγγιση που έχει ένας Μαιευτήρας για κάθε γυναίκα θα πρέπει να είναι μοναδική

Πιστεύετε πιο πολύ στο ταλέντο ή στη σκληρή δουλειά;
Και στα δύο, το ταλέντο είναι η βάση πάνω στην οποία χτίζει κανείς με σκληρή δουλειά. Μπορεί εν μέρει το ένα να υποκαταστήσει το άλλο όταν υπάρχει σε υπερθετικό βαθμό, αλλά, κακά τα ψέματα, το τελικό αποτέλεσμα είναι καλύτερο όταν υπάρχουν και τα δύο. Η Ιατρική είναι τέχνη, άρα θέλει σίγουρα κάποιο ταλέντο. Από αυτό ξεκινάς και σιγά σιγά χτίζεις. Επειδή, μάλιστα οι εξελίξεις στην Ιατρική είναι ραγδαίες, ακολουθώντας εν μέρει και τις εξελίξεις της τεχνολογίας, δεν μπορώ να σκεφτώ γιατρό χωρίς διαρκή ενημέρωση και εκπαίδευση.

Με όλα αυτά που έχετε αναφέρει μέχρι τώρα, το καθημερινό σας πρόγραμμα μου φαντάζει πολύ επιβαρυμένο. Ποια είναι η καθημερινότητά σας;
Το πρόγραμμά μου είναι ιδιαίτερα απαιτητικό. Η μέρα μου αρχίζει νωρίς το πρωί με την παρουσία μου στο Αρεταίειο Νοσοκομείο και αργότερα το μεσημέρι στο Ευγενίδειο Θεραπευτήριο, όπου καλούμαι καθημερινά να αντιμετωπίσω περιστατικά αλλά και παραπομπές σοβαρών περιστατικών. Καταλαβαίνετε ότι η αντιμετώπιση τέτοιων περιπτώσεων εκτός από χρονοβόρα είναι και ιδιαίτερα πολύπλοκη. Το καθημερινό πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει επεμβάσεις, παράλληλα με το ιδιωτικό απογευματινό μου ιατρείο, επιστημονικές συναντήσεις, καθιστώντας την καθημερινότητά μου ιδιαίτερα συναρπαστική, αλλά και πολλές φορές εξουθενωτική.

Ευτυχώς, όμως, έχω την υποστήριξη καθημερινά από αρκετούς έμπειρους και εξειδικευμένους συνεργάτες και μέσα από τη συλλογική μας προσπάθεια προσφέρουμε στις γυναίκες το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Αλλωστε, η Ιατρική γίνεται πλέον με ομάδες ιατρών, με εξειδικεύσεις για την ορθότερη προσέγγιση και διαχείριση ενός προβλήματος. Αυτό επιβάλλει η σύγχρονη επιστήμη και η διεθνής πρακτική που ακολουθείται δείχνει ότι η εποχή του «ιατρού-θεού» έχει περάσει ανεπιστρεπτί. Είναι ιδιαίτερα υπερήφανος, λοιπόν, γιατί μια τέτοια ομάδα με εξειδικευμένους επιστήμονες στον χώρο της Μαιευτικής - Γυναικολογίας και της Εμβρυομητρικής και Αναπαραγωγικής Ιατρικής έχει δημιουργηθεί υπό τον συντονισμό μου στο Ευγενίδειο Θεραπευτήριο του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Ποια είναι η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην υγεία της γυναίκας;
Η κρίση τα τελευταία χρόνια έχει επηρεάσει δραματικά όλες τις πτυχές της ζωής μας και αναπόφευκτα και την κατάσταση υγείας των γυναικών. Υπάρχουν, μάλιστα, αρκετές μελέτες που έχω δημοσιεύσει οι οποίες τεκμηριώνουν την προσωπική μου εκτίμηση για την επίδραση της κρίσης. Στις μελέτες αυτές έχουν αρχίσει να φαίνονται οι δραματικές επιπτώσεις της κρίσης και αναμένεται στα επόμενα χρόνια τα αποτελέσματα να είναι ακόμη πιο ανησυχητικά.

Μάλιστα, η ερευνητική ομάδα μου έχει ήδη ασχοληθεί επισταμένως με τις συνέπειες της οικονομικής κρίσης τόσο στο γενικό πληθυσμό όσο και στις εγκύους και τα βρέφη και τα αποτελέσματα των μελετών μας έχουν δημοσιευθεί σε μερικά από τα πιο έγκριτα διεθνή περιοδικά. Αυτό, άλλωστε, θεωρώ ότι είναι ένα πολύ σημαντικό θέμα που θα πρέπει να απασχολήσει όλους τους επαγγελματίες υγείας και σε συνεργασία με τους κρατικούς φορείς να μεριμνήσουμε με ουσιαστικές και εφαρμόσιμες προτάσεις για τον περιορισμό αυτών των συνεπειών.

Πώς επηρεάζει η οικονομική κρίση τα νοσοκομεία και το σύστημα υγείας μας;
Η οικονομική κρίση όσο και η ύφεση

επιβαρύνουν ιδιαίτερα τους ασθενείς, αλλά και το σύστημα υγείας της χώρας. Ειδικά σε περιόδους οικονομικής κρίσης τα ζητήματα υγείας όχι μόνο δεν πρέπει να υποτιμούνται, αλλά αντιθέτως πρέπει να τους δίνεται προτεραιότητα. Στην παρούσα οικονομική κρίση πρέπει να αποτραπεί πάση θυσία η περικοπή των δαπανών υγείας, καθώς αυτή εξασθενεί το σύστημα υγείας. Μια κρίση «υγείας» που θα προστεθεί στην οικονομική κρίση έχει ακόμα πιο μακροχρόνιες επιπτώσεις. Επίσης, αναμένεται το ήδη σοβαρά επιβαρυμένο σύστημα υγείας να δεχτεί ακόμα μεγαλύτερη πίεση, καθώς αναμένεται ακόμη μεγαλύτερος αριθμός ασθενών να στραφεί στη ζήτηση περισσότερων υπηρεσιών από το δημόσιο σύστημα υγείας.

Αναφερθήκατε και στο εξωτερικό. Σε πόσα μέρη έχετε ζήσει μέχρι τώρα και ποιες είναι οι εντυπώσεις σας;

Θα ήθελα να αρχίσω από το χωριό που γεννήθηκα, τη Βάρδα Ηλείας, στον Δήμο Ανδραβίδας-Κυλλήνης, όπου και πέρασα τα παιδικά και τα εφηβικά χρόνια μου. Η περιοχή έχει κυρίως αγροτικό χαρακτήρα, παράγονται πολλά προϊόντα που είναι γνωστά στο πανελλήνιο από πολύ παλιά, τα καρπούζια, οι πατάτες, οι ντομάτες και τα νεότερα χρόνια οι φράουλες. Ως έφηβος εργαζόμουν τα καλοκαίρια, θυμάμαι με πλήρωναν τότε το μισό ημερομίσθιο του ενήλικου εργάτη και είμαι ιδιαίτερα περήφανος που έχω κάνει τις περισσότερες αγροτικές εργασίες. Πόσα πράγματα έμαθα… Οσο για τις παραλίες σε απόσταση αναπνοής από το χωριό, όπως το Κουνουπέλι, η Καλόγρια και η Κυλλήνη, το παραθαλάσσιο δάσος της Στροφιλιάς με τις κουκουναριές του, τις λιμνοθάλασσες και τις αμμοθίνες, τι να πρωτοπώ… Ολα αυτά ένα βήμα από το χωριό μου, ένας πραγματικός παράδεισος, τα λόγια δεν φτάνουν για να αποδώσουν την αίσθηση, την ομορφιά και τη χαλάρωση που προσφέρουν.

Τα χρόνια στο χωριό ήταν ιδιαίτερα σημαντικά και καθοριστικά για τη μετέπειτα πορεία μου και τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς μου. Ηταν ανέμελα χρόνια, με πολλά βιώματα και εικόνες από την ελληνική επαρχία της εποχής, οι οποίες παραμένουν ανεξίτηλα χαραγμένες στη μνήμη μου και αποτελούν σημαντικό οδηγό στη ζωή μου.

Στη συνέχεια έζησα έξι πολύ ωραία χρόνια στην πόλη των Ιωαννίνων, φοιτώντας στην Ιατρική Σχολή. Αν και το χρονικό διάστημα δεν φαίνεται πολύ μεγάλο, ήταν αρκετό για να αναπτύξω σημαντικούς δεσμούς με την περιοχή και τους ανθρώπους της που διατηρούνται μέχρι σήμερα, όπως και στη Λάρισα όπου έκανα το αγροτικό μου, τα πρώτα μου βήματα ως γιατρός...

Ακολούθησε η εξαετής διαμονή μου στην Αγγλία, που περιλάμβανε πόλεις όπως το Λονδίνο, μια πόλη με τεράστιο πληθυσμό, πολυσυλλεκτική και πολυπολιτισμική. Ο τρόπος ζωής ήταν τελείως διαφορετικός, όπως και οι προτεραιότητες και η νοοτροπία των ανθρώπων. Εκεί είχα τη δυνατότητα να δω μια διαφορετική προσέγγιση και

τρόπο για να γίνονται τα πράγματα, «πέραν της πεπατημένης οδού» που είχα γαλουχηθεί στη Ελλάδα. Εργάστηκα σε κάποια από τα πιο γνωστά νοσοκομεία παγκοσμίως, δίπλα σε κορυφαίους καθηγητές Ιατρικής. Ο όγκος δουλειάς ήταν τεράστιος, αλλά «τα αγαθά κόποις κτώνται» και οι γνώσεις και οι εμπειρίες που αποκόμισα τότε ήταν σημαντικές και καθοριστικές στην πορεία μου για την επαγγελματική ολοκλήρωση μετά την εγκατάστασή μου για πρώτη φορά στην Αθήνα, ως ώριμος πλέον μαιευτήρας - γυναικολόγος.

Τι είναι αυτό που θα θέλατε να αλλάξετε στη ζωή σας;

Σε γενικές γραμμές είμαι ιδιαίτερα ικανοποιημένος από όσα μέχρι στιγμής έχω επιτύχει στη ζωή μου. Δεν θεωρώ ότι έχω κάποιο μεγάλο απωθημένο ή κάποιο μεγάλο ανεκπλήρωτο όνειρο. Μου αρέσει, όμως, καθημερινά να θέτω νέους στόχους, προκειμένου να εξελίσσομαι συνεχώς ως άνθρωπος και επιστήμονας.

Ωστόσο, θα ήθελα να έχω τη δυνατότητα να περνώ περισσότερο χρόνο με την οικογένειά μου και τους φίλους μου. Επίσης, αν και κάνω ταξίδια τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό, λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων, θα επιθυμούσα να έχω περισσότερο χρόνο για να γνωρίσω καλύτερα τις πόλεις που επισκέπτομαι. Γνωρίζοντας διαφορετικούς πολιτισμούς και νοοτροπίες ανθρώπων πιστεύω ότι μπορεί ο καθένας μας να αντλήσει αρχές και αξίες που θα ενσωματώνει στον τρόπο ζωής του.

Ποια η σημασία της οικογένειας για εσάς;

Η οικογένειά μου πάντα έπαιζε και παίζει ένα πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή μου και στη μέχρι τώρα πορεία μου. Από τους γονείς μου και το ευρύτερο συγγενικό περιβάλλον έχω επιρροές στον χαρακτήρα, στην προσωπικότητα και στον τρόπο θεώρησης των πραγμάτων. Επίσης, μου έχουν δώσει έναν κώδικα αξιών και αρχών που ακολουθώ πιστά.

Η γυναίκα μου και τα παιδιά μου αποτελούν το καθημερινό μου καταφύγιο. Η γυναίκα μου, ιατρός και η ίδια, με έχει στηρίξει σε όλες τις δυσκολίες μου, σε κάθε στιγμή αγωνίας και άγχους. Εκτός από την επαγγελματική δραστηριότητά της, έχει καταφέρει να δημιουργήσει παράλληλα ένα εξαιρετικό οικογενειακό περιβάλλον για όλους μας και της οφείλω ένα μεγάλο «ευχαριστώ» για την πολύχρονη κοινή μας πορεία.

Θα συμβουλεύατε τα παιδιά σας να ακολουθήσουν το ιατρικό επάγγελμα;

Η συμβουλή που δίνω στα παιδιά μου αλλά και στους φοιτητές μου, που κι αυτούς τους θεωρώ παιδιά μου, είναι να διαλέξουν κάτι που τους εκφράζει και τους ευχαριστεί. Πολλές αποφάσεις που έλαβα στη ζωή στηρίζονταν στη «φωνή της καρδιάς μου» και στο ένστικτο και λιγότερο στην ψυχρή οικονομική λογική. Αυτό, άλλωστε, είναι και το μυστικό της επιτυχίας και θα έλεγα και του δρόμου προς την ευτυχία.

Για να καταφέρει κάποιος νέος να αφοσιωθεί και να αποδώσει σημαντικά σε κάτι, εκτός από το «πρέπει», χρειάζεται να υποκινείται και από μία επιπλέον εσωτερική ψυχική δύναμη. Αυτοί οι άνθρωποι είναι πραγματικά ευτυχισμένοι και γίνονται και επιτυχημένοι στον χώρο τους.

Σε ό,τι αφορά το ιατρικό επάγγελμα, εγώ μοιράζομαι μαζί τους τα βιώματά μου και η τελική απόφαση ανήκει στα παιδιά μου. Ως πατέρας οφείλω να την υποστηρίξω όποια κι αν είναι αυτή και με χαρά μου διαπιστώνω ότι ακολουθούν έναν σωστό δρόμο και κυρίως είναι ικανοποιημένα με τις επιλογές τους.

Υποθέτω ότι ο ελεύθερος χρόνο σας είναι λίγος. Πώς τον αξιοποιείτε;

Παρόλο που στη ζωή μου έχω αφιερώσει πάρα πολλές ώρες διαβάζοντας βιβλία και στον ελεύθερό μου χρόνο επιλέγω την ανάγνωση βιβλίων. Βέβαια, δεν είναι ιατρικού περιεχομένου, αλλά αφορούν κυρίως την κλασική και σύγχρονη φιλοσοφία, το μάνατζμεντ και την ελληνική και παγκόσμια ιστορία.

Μάλιστα, έχω επιμεληθεί την έκδοση τριών βιβλίων που απευθύνονται και στο κοινό και αφορούν τα 170 χρόνια ιστορίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, την ιστορία της Β' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής στο Αρεταίειο Νοσοκομείο και την προσέγγιση των καλών τεχνών στην ειδικότητα της Μαιευτικής και Γυναικολογίας. Επίσης, φέτος, κυκλοφόρησε ένα βιβλίο μου για το κοινό που αφορά τα 40 χρόνια της Ελληνικής Μαιευτικής και Γυναικολογικής Εταιρείας. Μέσα από το βιβλίο αυτό παρουσιάζεται η εξέλιξη της Μαιευτικής και Γυναικολογίας στην Ελλάδα και οι σημαντικοί της σταθμοί. Μέσα από τη μελέτη του παρελθόντος πιστεύω ότι μπορεί κανείς με κριτική σκέψη να αντλήσει χρήσιμα συμπεράσματα και ιδέες για το παρόν και το μέλλον.

Η Ελληνίδα είναι μια «εύκολη ή δύσκολη ασθενής»;

Δεν υπάρχουν εύκολες ή δύσκολες ασθενείς. Ολα εξαρτώνται από τον τρόπο προσέγγισης και αντιμετώπισης κάθε γυναίκας ξεχωριστά. Μέσα από την καθημερινή επαφή με γυναίκες που αντιμετωπίζουν διάφορα προβλήματα, μπορεί κανείς να προσεγγίζει καλύτερα και τις περιπτώσεις πιο απαιτητικών γυναικών. Αλλωστε, το προσωπικό πρόβλημα κάθε γυναίκας θα πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν κάτι μοναδικό και όχι σαν μια ακόμη περίπτωση, ένα ακόμα ραντεβού στο ιατρείο.

Αυτό που εκλαμβάνω από την καθημερινή συζήτηση με τις ασθενείς μου είναι ότι, εκτός από το ιατρικό κομμάτι, ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο παίζουν και η ψυχολογική υποστήριξη και ο χρόνος που αφιερώνει ο γιατρός στη γυναίκα και τον σύντροφό της. Το ζευγάρι πρέπει να αισθανθεί άνετα και ότι ο γιατρός τού δίνει όλο τον χρόνο που χρειάζεται κατά τη στιγμή της επίσκεψης. Αυτό που με γεμίζει όταν γυρίσω σπίτι μου, έπειτα από μια κοπιαστική μέρα, είναι να ξέρω ότι βοήθησα τις γυναίκες που απευθύνθηκαν σε μένα και έκανα ό,τι μπορούσα για να φύγουν ικανοποιημένες.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΥΓΕΙΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ • ΔΙΑΤΡΟΦΗ • SUPERFOODS

Προ+βιοτικά: τα φιλικά βακτήρια

Είναι απαραίτητα στον οργανισμό, συμβιούν με αυτόν και συντελούν στην ισορροπία της εντερικής χλωρίδας. Το πλέον πλούσιο τρόφιμο - προβιοτικό είναι το κεφίρ

Σοφία Παπαγιάννη, Φαρμακοποιός

Στο έντερο πραγματοποιείται η απορρόφηση όλων των χρήσιμων συστατικών και ιχνοστοιχείων που τρέφουν τον οργανισμό μας και του εξασφαλίζουν τη ζωή και την υγεία. Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη όλες οι ασθένειες προέρχονται από το έντερο!

Στο γαστρεντερικό σωλήνα και ειδικά στο έντερο «φιλοξενούνται» τρισεκατομμύρια βακτήρια σε περίπου 400-1000 αποικίες που εγκαθίστανται εκεί αμέσως μετά τη γέννησή μας. Είναι φιλικά και απαραίτητα στον οργανισμό, συμβιούν με αυτόν και συντελούν στην ισορροπία της εντερικής χλωρίδας (αναλογία φιλικών προς παθογόνα βακτήρια: 85%-15%).

Τα φιλικά βακτήρια - προβιοτικά (σύνθετη λέξη: προ + βιοτικά, δηλ προ ζωής) …αποτρέπουν την αύξηση των παθογόνων βακτηρίων, συντελούν στη σύνθεση και απορρόφηση βιταμινών, την παραγωγή ενζύμων, την πέψη των ινών, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος κλπ.

Η κακή διατροφή, τα συντηρητικά, οι χρωστικές, το στρες, η μόλυνση της ατμόσφαιρας, η καθιστική ζωή, τα αντιβιοτικά (είτε χορηγούνται ως θεραπεία, είτε «κρύβονται» στις τροφές π.χ. κρέας από ζώα που τους έχουν χορηγηθεί αντιβιοτικά) επηρεάζουν τη χλωρίδα του εντέρου (και άρα την καλή λειτουργία του) με αποτέλεσμα τη δυσκοιλιότητα, τη διάρροια, το φούσκωμα, τη δημιουργία ουρολοιμώξεων, μυκητιάσεων, στοματίτιδας κλπ.

Η συμβουλή του επιστήμονα υγείας, γιατρού ή φαρμακοποιού, ανάλογα με τη σοβαρότητα του περιστατικού και η ενδεδειγμένη αγωγή θα θεραπεύσει το πρόβλημά μας.

Όμως οφείλουμε να είμαστε υποψιασμένοι και να φροντίζουμε προληπτικά την υγεία μας μέσα από τη διατροφή και τον τρόπο ζωής μας, ώστε να αποφύγουμε τα προβλήματα που προαναφέραμε.

Πιο συγκεκριμένα πρέπει να:

- περιλαμβάνει το καθημερινό μας φαγητό πολλές πράσινες, πολύχρωμες σαλάτες και φρούτα
- αποφεύγουμε τη ζάχαρη (τρέφει τα παθογόνα βακτήρια-μύκητες), τις τεχνητές χρωστικές, τα συντηρητικά κλπ.
- περιλαμβάνουμε στη διατροφή μας τρόφιμα στα οποία έχει συντελεστεί ζύμωση (γιαούρτι παραδοσιακό με πέτσα, κεφίρ, τουρσί) ή τρόφιμα με προσθήκη προβιοτικών
- υιοθετούμε τη λήψη συμπληρωματικών προβιοτικών τα οποία ανάλογα με το είδος τους, περιέχουν από 1 έως 5 δισεκατομμύρια φιλικά βακτήρια για προληπτική λήψη ή αντιμετώπιση ελαφρών προβλημάτων του γαστρεντερικού. Υπάρχουν επίσης σκευάσματα που περιέχουν από 1 έως 450 δισεκατομμύρια φιλικά βακτήρια για την αντιμετώπιση ειδικών προβλημάτων του γαστρεντερικού. (διάρροια, διάρροια από χρήση αντιβιοτικών, ευερέθιστο έντερο (IBS), ελκώδης κολίτις (US), νόσος crohn, κόλπωμα ειλεού, ενεργοποίηση και διατήρηση του ανοσοποιητικού συστήματος).

Κεφίρ

ΤΟ ΠΛΕΟΝ πλούσιο τρόφιμο-προβιοτικό, που είναι σχετικά εύκολο να φτιάξουμε στο σπίτι μας, είναι το κεφίρ. Η παραγωγή και χρήση του άρχισε στον Καύκασο πριν από 20 αιώνες, αλλά σήμερα είναι διαδεδομένο παντού. Αποτελεί έναν πολύ καλό σύμμαχο για την προστασία της εντερικής χλωρίδας και της υγείας μας. Δημιουργείται με τη ζύμωση του γάλακτος από μαγιά-αποικία βακτηρίων (κεφιρόσποροι) σε θερμοκρασία δωματίου, σε σκοτεινό μέρος. Επειτα από την παραμονή της μαγιάς στο γάλα (κατά προτίμηση κατσικίσιο) 12-36 ώρες, σουρώνουμε και αποθηκεύουμε το υγρό στη συντήρηση του ψυγείου (πρέπει να καταναλωθεί σε 3-4 μέρες). Στη συνέχεια ξεπλένουμε τη μαγιά (έχει τη μορφή φούντας κουνουπιδιού) στο σουρωτήρι με νερό και την τοποθετούμε εκ νέου σε γάλα για νέα ζύμωση και δημιουργία φρέσκου κεφίρ. Η αναλογία είναι ½ κούπα κεφιρόσποροι σε 1 lt γάλα. Η δοσολογία είναι ½ - 1 ποτήρι του νερού την ημέρα. Αν δεν θέλουμε να φτιάξουμε νέο υγρό, μπορούμε να το φυλάξουμε στο ψυγείο σε διάλυμα νερού-γάλακτος (αναλογία 2/3-1/3) για μία εβδομάδα. Στη συνέχεια σουρώνουμε το υγρό, ξεπλένουμε τη μαγιά και την τοποθετούμε εκ νέου σε γάλα για νέα ζύμωση. Επίσης, μπορούμε για μεγαλύτερο διάστημα (3-4 μήνες) να συντηρήσουμε τη μαγιά στην κατάψυξη. Για να την ενεργοποιήσουμε πάλι, την αποψύχουμε και την τοποθετούμε σε γάλα σε θερμοκρασία δωματίου. Μπορούμε να προμηθευτούμε μαγιά από φίλους που παρασκευάζουν κεφίρ, δεδομένου ότι οι κεφιρόσποροι σχεδόν διπλασιάζονται κάθε 15-20 ημέρες και πρέπει να χωρίζονται.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Τα σκεύη δεν πρέπει να είναι μεταλλικά! Το σουρωτήρι και η κουτάλα πρέπει να είναι πλαστικά και τα δοχεία γυάλινα.

Η ...δίαιτα πάει διακοπές;

Η απάντηση στον παραπάνω προβληματισμό βρίσκεται στο να εφαρμόσουμε βασικούς κανόνες ισορροπημένης διατροφής και να μην υπερκαταναλώσουμε φαγητό ή αλκοόλ

Οι καλοκαιρινές διακοπές πλησιάζουν και ταυτόχρονα αρχίζει και το άγχος των περισσοτέρων για το πώς θα αποφύγουν τους καλοκαιρινούς διατροφικούς πειρασμούς, προκειμένου να μην επιβαρυνθούν με περιττά κιλά.

Θεωρητικά, οι υψηλές θερμοκρασίες που επικρατούν το καλοκαίρι ευνοούν την υιοθέτηση διατροφής πλούσιας σε φρούτα, λαχανικά, χυμούς και νερό. Επιπλέον, συνδυάζοντας το φαγητό με την αυξημένη φυσική δραστηριότητα που μπορούν να προσφέρουν οι διακοπές, τα πράγματα γίνονται ακόμη πιο απλά. Το κολύμπι, οι περίπατοι, τα παιχνίδια στην παραλία μπορούν να γίνουν πολύτιμοι σύμμαχοι στην προσπάθειά να διατηρήσουμε το βάρος μας σε φυσιολογικά επίπεδα. Εντούτοις, καλή η θεωρία αλλά πώς θα μπορέσουμε να αντισταθούμε στις «διατροφικές» κραιπάλες (ταβερνάκια, ουζερί, μπαράκια) των καλοκαιρινών διακοπών;

Η απάντηση στον παραπάνω προβληματισμό βρίσκεται στο να εφαρμόσουμε τους βασικούς κανόνες της ισορροπημένης διατροφής και να μην υπερκαταναλώσουμε φαγητό ή αλκοόλ. Συγκεκριμένα, μπορούμε να απολαύσουμε γευστικά τις καλοκαιρινές διακοπές χωρίς τύψεις έχοντας υπ' όψιν τα παρακάτω:

1 Η καλή μέρα από το πρωινό φαίνεται

Η λήψη ενός καλού πρωινού είναι απαραίτητη ακόμη και στις διακοπές όπου ξυπνάμε πιο αργά. Το πρωινό γεύμα είναι αυτό που ουσιαστικά θα εφοδιάσει άμεσα με ενέργεια και θα βοηθήσει να μην τσιμπολογήσουμε κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης ημέρας. Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι ένα φλιτζάνι καφέ από μόνο του δεν αποτελεί πρωινό, καθώς, επίσης, και ότι το πρωινό στις διακοπές δεν μπορεί να είναι καθημερινά τυρόπιτα ή κρουασάν.

2 Δεν ξεχνάμε να καταναλώνουμε στις διακοπές φρούτα και λαχανικά

Τα φρούτα αποτελούν την πιο εύκολη και υγιεινή επιλογή για δροσερό σνακ στην παραλία, μιας και συντηρούνται και αντέχουν στις υψηλές θερμοκρασίες, καθώς, επίσης, μας γλιτώνουν από το να καταναλώνουμε καθημερινά παγωτά προκειμένου να δροσιστούμε.

Με τη σειρά τους, οι σαλάτες, με το υψηλό περιεχόμενό τους σε φυτικές ίνες, βοηθούν στο να χορτάσουμε πιο γρήγορα και να μην αφεθούμε στην υπερκατανάλωση των γευστικών λιχουδιών στην ταβέρνα.

Επιπλέον, τα φρούτα και τα λαχανικά συμβάλλουν στην ενυδάτωση του οργανισμού, μιας και έχουν αυξημένη περιεκτικότητα σε νερό.

3 Ενυδατωθείτε απολαυστικά!

Οταν η θερμοκρασία ανεβαίνει, πρέπει να φροντίζεις για την ενυδάτωσή σου!

Να έχεις πάντα μαζί σου μπουκαλάκια με νερό, καθώς και ποικιλία ροφημάτων και τροφίμων που μπορούν να σε ενυδατώσουν… απολαυστικά! Ροφήματα όπως γάλα, χυμοί, αναψυκτικά (χωρίς θερμίδες αν προσέχεις το βάρος σου), τσάι ή καφές, καθώς και ορισμένα τρόφιμα όπως φρούτα, λαχανικά και γιαούρτι περιέχουν πολύ νερό και συμβάλλουν σημαντικά στην ενυδάτωσή σου!

Γρηγοράκης Δημήτρης

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc

Επιστημονικός Διευθυντής Κέντρου Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ – ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Πρόεδρος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας, www.logodiatrofis.gr, , www.activekids.gr, www.care24.gr

Κολωνάκι: Σκουφά 32
Τηλ: 210 3647517
Άνω Πατήσια: Προμπονά 27
Τηλ: 210 2520977
Email: grigorakis@logodiatrofis.gr
www.apisxnansis.gr &
www.logodiatrofis.gr

4 Τα παιχνίδια στη θάλασσα είναι η καλύτερη άσκηση!

Η χαμηλή φυσική δραστηριότητα, οι πολλές ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης και ενασχόλησης με τον υπολογιστή, που ήταν οι χαρακτηριστικές ενασχολήσεις μας τον χειμώνα, καλό είναι να αντικατασταθούν με τα καλοκαιρινά παιχνίδια στην παραλία: Βόλεϊ στην παραλία, ρακέτες, ακόμα και περπάτημα ή τρέξιμο πάνω στην άμμο.

Πολλές ασκήσεις μπορούμε να κάνουμε και μέσα στη θάλασσα. Ακόμη και αν δεν ξέρουμε να κολυμπάμε, καλό θα ήταν να περπατάμε μέσα στο νερό και να κινούμαστε όση ώρα θα είμαστε μέσα σ' αυτό. Επίσης, η γυμναστική μέσα στο νερό βοηθά σημαντικά στη βελτίωση της κυτταρίτιδας, αλλά και στη σύσφιξη του δέρματος σαν μία μορφή θαλασσοθεραπείας.

5 Μην ξεχνάτε τη συχνότητα των γευμάτων!

Η ζέστη και η ξεγνοιασιά του καλοκαιριού μειώνει την όρεξή μας, με αποτέλεσμα να ξεχνάμε την πείνα μας. Αυτό έχει αποτέλεσμα να μένουμε πολλές ώρες νηστικοί και να καταναλώνουμε ένα μεγάλο γεύμα αργά μέσα στην ημέρα.

6 Και με το αλκοόλ τι γίνεται;

Οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού και η αυξημένη εφίδρωση συνιστούν τη μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, με δεδομένη την προκαλούμενη αυξημένη διούρηση και αφυδάτωση του οργανισμού. Καλό είναι να αποφεύγουμε τα βαριά ποτά και τα κοκτέιλ τα οποία έχουν πολλές θερμίδες και υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ. Αντίθετα, πρωταγωνιστής στις εξορμήσεις τόσο στην παραλία όσο και στις ζεστές νύχτες του καλοκαιριού είναι ένα ποτήρι παγωμένη μπίρα. Συγκεκριμένα, η μπίρα είναι μία πολύ καλή εναλλακτική όταν θέλουμε να καταναλώσουμε αλκοόλ, μιας και δεν περιέχει πρόσθετα συντηρητικά, αφού παρασκευάζεται από φυσικές πρώτες ύλες, όπως το κριθάρι, τα δημητριακά, η μαγιά, και το νερό αποτελεί το κύριο συστατικό της (93%). Τα ποτά με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ απορροφούνται πιο αργά από το στομάχι, με αποτέλεσμα η συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα να διατηρείται σε χαμηλά επίπεδα και να μην αυξάνεται απότομα.

Η μπίρα αποτελεί πηγή φυτικών ινών που προέρχονται από το κριθάρι, οι οποίες ρυθμίζουν την ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, επιβραδύνουν την πέψη του φαγητού και μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης. Η μπίρα είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β με σαφή οφέλη σε επίπεδο μεταβολισμού.

Τέλος, η μπίρα αποτελεί το ποτό με τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε θερμίδες 46 kcal/100 ml.

Σύμφωνα με τις συστάσεις, στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής μπορεί να καταναλώνεται καθημερινά 1 μερίδα αλκοόλ για τις γυναίκες και 2 μερίδες για τους άντρες. Ως μερίδα ορίζεται 1 κουτάκι μπίρα (330 ml).

Η θρεπτική αξία ανά κουτάκι (330 ml) ανέρχεται: Θερμίδες: 148,

υδατάνθρακες: 13,3 γρ., πρωτεΐνη: 1 γρ., λιπαρά: 0 ρ και αιθυλική αλκοόλη: 13 γρ.

7 Στις ταβέρνες & στα ουζερί λέμε «ναι»

Η καλοκαιρινή έξοδός μας για φαγητό είναι καλό να γίνεται μία φορά την ημέρα - μεσημέρι ή βράδυ. Πρέπει να περιλαμβάνει πάντα άφθονες σαλάτες, οι οποίες να συνοδεύονται άλλοτε με ψάρι ή θαλασσινά, άλλοτε με κρέας ή κοτόπουλο και κάποιες φορές με ένα μικρό πιάτο (ένα πιάτο του φρούτου) από διάφορους μεζέδες (8-10 πιρουνιές) που θα έχουμε παραγγείλει και θα υπάρχουν στο τραπέζι.

8 Στις διακοπές θέλω να τρώω παγωτά!

Το καλοκαίρι είναι εδώ… Το πρώτο πράγμα που μας έρχεται στο μυαλό είναι το παγωτό, η πιο δημοφιλής γλυκιά λιχουδιά του καλοκαιριού! Ενα επιδόρπιο που το αγαπούν μικροί και μεγάλοι.

Οταν όμως τρώμε παγωτό πρέπει να νιώθουμε τύψεις;

Ας εξετάσουμε πρώτα τη σύστασή του: Παρασκευάζεται από γάλα, αυγά, βούτυρο, γαλακτωματοποιητές, χρωστικές, γλυκαντικές ουσίες και σταθεροποιητές. Επίσης, ένα παγωτό μπορεί να περιέχει ξηρούς καρπούς, κακάο, κρέμα γάλακτος, σοκολάτα και κομμάτια φρούτων.

Η θρεπτική αξία του παγωτού είναι υψηλή, διότι προσφέρει λιποδιαλυτές βιταμίνες (A, D), βιταμίνες του συμπλέγματος B, μαγνήσιο και ασβέστιο. Ετσι, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, τον μεταβολισμό, την πνευματική διαύγεια, τη λειτουργία της όρασης και την υγεία των οστών.

Οι πρωτεΐνες που περιέχονται στο παγωτό είναι υψηλής βιολογικής αξίας, δηλαδή περιέχουν απαραίτητα αμινοξέα που ο οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει και πρέπει να τα προσλαμβάνει μέσω της τροφής.

Οι υδατάνθρακες που περιλαμβάνονται στο παγωτό, μέσω της λακτόζης του γάλακτος και τις γλυκαντικές ουσίες, χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ενέργειας και συμμετέχουν σε διάφορες μεταβολικές λειτουργίες.

Το παγωτό, όμως, προσφέρει και λιπαρά, τα οποία συνήθως είναι κορεσμένα και ως εκ τούτου βλαβερά. Ετσι, τύποι παγωτών με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, όπως το παρφέ, θα πρέπει να αποφεύγονται. Το παγωτό δεν περιέχει συντηρητικά, αλλά μπορεί να διατηρείται για μεγάλο χρονικό διάστημα στην κατάψυξη. Επιπλέον, η θερμιδική αξία του παγωτού ποικίλει από 49 έως 280 kcal στα 100 γραμμάρια.

Τα παγωτά με «0% ζάχαρη» περιέχουν συνήθως ασπαρτάμη, η οποία δεν επηρεάζει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, και μπορούν να καταναλωθούν από άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη. Τα παγωτά τύπου σορμπέ ή γρανίτα αποδίδουν ακόμη λιγότερες θερμίδες (80 kcal) και σχεδόν καθόλου λιπαρά. Ετσι, είναι προτιμότερο να επιλέγουμε αυτού του είδους τα παγωτά που μπορούμε να τα καταναλώνουμε σε μεγαλύτερη συχνότητα και με λιγότερες τύψεις (2-3 φορές/εβδομάδα).

ΤΥΠΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

ΠΡΟΙΝΟ

Ημίπαχο γάλα/1 ποτήρι χυμό & δημητριακά ολικής αλέσεως ή μπάρα δημητριακών
Ημίπαχο γάλα/1 ποτήρι χυμό & 2-3 φρυγανιές ή ρυζογκοφρέτες με μέλι ή μαρμελάδα & μαλακή μαργαρίνη ή τυρί χαμηλών λιπαρών ή ταχίνι ή αυγό βραστό
Ημίπαχο γάλα/1 ποτήρι χυμό & 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης
Ημίπαχο γάλα/1 ποτήρι χυμό & 1 τοστ με γαλοπούλα και τυρί χαμηλών λιπαρών

ΣΝΑΚ

Τοστ με ψωμί σίκαλης, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γαλοπούλα βραστή, ντομάτα
Κουλούρι ή ρυζογκοφρέτες με σουσάμι ή κράκερ ολικής αλέσεως & τυρί χαμηλό σε λιπαρά
Φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα ή χυμοί
Γιαούρτι ή γάλα χαμηλό σε λιπαρά με δημητριακά ολικής αλέσεως
Μπάρες δημητριακών
Μπισκότα τύπου πτι μπερ

ΕΛΑΦΡΥ ΓΕΥΜΑ

Τονοσαλάτα ή σαλάτα τύπου Ceasars
Ντάκος κρητικός (κρίθινο παξιμάδι με ντομάτα, ελιές, ανθότυρο ή cottage cheese)
Ρύζι με γιαούρτι
Κρύα ζυμαρικά ολικής αλέσεως με σαλάτα

ΚΥΡΙΟΣ ΓΕΥΜΑ

1 μερίδα κοτόπουλο ή ψάρι ή θαλασσινά ή μπριζόλα ή μπιφτέκια
Σαλάτα επιλογής
1 φέτα ψωμί

Cranberry & Ουρολογικές Παθήσεις

Το cranberry (Vaccinium macrocarpon) προέρχεται από τη Βόρεια Αμερική και αναπτύσσεται σε υγρά εδάφη με ήλιο. Το ώριμο φρούτο (καρπός) χρησιμοποιείται για στην παρασκευή τροφίμων, ως μυρωδικό ή χρωστική, και για θεραπευτικούς σκοπούς.

Το cranberry βρίσκεται στην κορυφή της λίστας των φρούτων που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά. Τα αντιοξειδωτικά είναι ευεργετικά για την υγεία μας, διότι εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες που μπορούν να προκαλέσουν βλάβη σε κυτταρικές δομές και στο κυτταρικό DNA. Τα ενεργά συστατικά του είναι ένα σύνολο φλαβονοειδών με αντιβακτηριακή δράση, αντιοξειδωτικά, όπως προανθοκυανιδίνες/ανθοκυανιδίνες, ευεργετικά οργανικά οξέα, όπως το ελλαγικό, κιτρικό, μαλικό, βενζοϊκό, χλωρογενικό, φερουλικό, ευγενολικό, καθώς και β-καροτένιο, ασβέστιο, φυλλικό οξύ, σίδηρο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, φωσφόρο, κάλιο, σελήνιο και βιταμίνες B1, B2, B3, C και E. Τα υπάρχοντα δεδομένα δείχνουν ότι η κατανάλωση προϊόντων cranberry (ώριμο φρούτο, αποξηραμένο, χυμός, δισκία ή καψάκια) μπορεί να έχει ευεργετικές δράσεις στο καρδιαγγειακό (ελάττωση του οξειδωτικού stress και χρόνιας φλεγμονής που προάγουν την αθηροσκλήρυνση, ελάττωση της LDL), στο γαστρεντερικό (αποτροπή οδοντικής πλάκας και περιοδοντίτιδας, προστασία από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού, πιθανή αντινεοπλασματική δράση στο έντερο) και στο ουροποιητικό (πρόληψη ουρολοιμώξεων, νεφρολιθίασης, καρκίνου προστάτη).

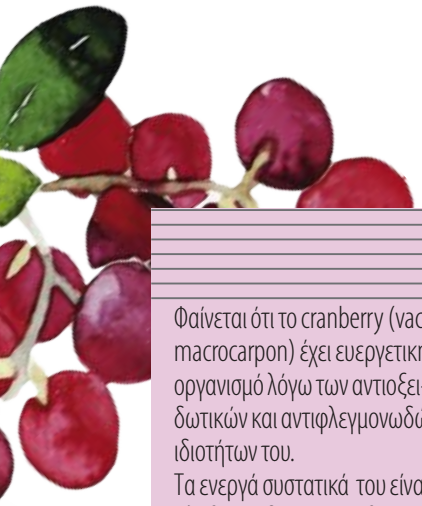
Τα τελευταία χρόνια έχουν διαπιστωθεί αρκετοί μηχανισμοί που μας βοηθούν στην εξήγηση των αντικαρκινικών ιδιοτήτων των cranberries.Οι μηχανισμοί περιλαμβάνουν: Μπλοκάρισμα στην έκφραση των μεταλλοπρωτεϊνών της θεμέλιας ουσίας, αναστολή των ενζύμων της δεκαρβοξυλάσης της ορνιθίνης που επάγουν την καρκινογένεση, αναστολή των CYP2C9s, που είναι φάσης Ι αποτοξινοποιητικά ένζυμα, και ενίσχυση της απόπτωσης (προγραμματισμένου κυτταρικού θανάτου) των καρκινικών κυττάρων. Οι ωφέλιμες αντινεοπλασματικές ιδιότητες των cranberries αναφέρονται κυρίως σε νεοπλάσματα του μαστού, του εντέρου, του πνεύμονα και του προστάτη. Μελέτες έχουν δείξει ότι το Cranberry Βορείου Αμερικής (Vaccinium macrocarpon) αναστέλλει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων μέσω αναστολής του κυτταρικού κύκλου (μεταβάλλοντας την έκφραση των ρυθμιστών του κυτταρικού κύκλου σε πειραματόζωα). Ασφαλώς τα υπάρχοντα δεδομένα δεν είναι ισχυρά, είναι απλώς ενδεικτικά για πιθανή αντινεοπλασματική δράση των προϊόντων Crunberry.

Γράφει ο:

Μουτζούρης Γεώργιος

Δ/ντής ΕΣΥ Ουρολογικής Κλινικής Γενικού Νοσοκομείου Άργους
Πρόεδρος Δ.Σ. Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας

Αναφορικά με τη δράση του στη νεφρολιθίαση, τα δεδομένα είναι αμφιλεγόμενα. Το μαγνήσιο και τα κιτρικά άλατα είναι γνωστά ως φυσικοί αναστολείς του σχηματισμού νεφρικών λίθων και διαπιστώνονται στα ούρα. Για να είναι δραστικό κάποιο φυσικό αναψυκτικό στην πρόληψη της νεφρολιθίασης πρέπει να αυξάνει τα επίπεδα των ανασταλτών της λιθίασης και ταυτόχρονα να ελαττώνει τα επίπεδα των ουσιών που σχηματίζουν λίθους. Ο χυμός cranberry αυξάνει τα επίπεδα του μαγνησίου, κιτρικών και οξαλικών αλάτων και ασβεστίου στα ούρα. Ετσι, αν και αυξάνει τα επίπεδα δύο ανασταλτών της λιθίασης (μαγνήσιο, κιτρικά), ταυτόχρονα αυξάνει τα επίπεδα δύο βασικών συστατικών (ασβέστιο, οξαλικά) των λίθων οξαλικού ασβεστίου, που αποτελούν περίπου το 70% των νεφρικών λίθων. Τα προϊόντα cranberry διαπιστώθηκε ότι αυξάνουν τον κίνδυνο της οξαλικής λιθίασης. Επιπροσθέτως, ο χυμός cranberry μπορεί να ελαττώσει την οξύτητα των ούρων και έτσι να αυξήσει τον κίνδυνο της ουρικής λιθίασης. Από την άλλη πλευρά, ο χυμός cranberry προστατεύει από τις ουρολοιμώξεις και βοηθά στην πρόληψη σχηματισμού φλεγμονώδους λιθίασης (λίθους στρουβίτη). Αυτός ο τύπος λίθων γίνεται από μαγνήσιο, φωσφορικά και αμμωνία και συνήθως εμφανίζεται όταν υπάρχει ουρολοίμωξη. Είναι επομένως αντιληπτό



Φαίνεται ότι το cranberry (vaccinium macrocarpon) έχει ευεργετική δράση στον οργανισμό λόγω των αντιοξειδωτικών και αντιφλεγμονωδών ιδιοτήτων του.

Τα ενεργά συστατικά του είναι ένα σύνολο φλαβονοειδών με αντιβακτηριακή δράση, αντιοξειδωτικά, όπως προανθοκυανιδίνες/ανθοκυανιδίνες, ευεργετικά οργανικά οξέα, όπως το ελλαγικό, κιτρικό, μαλικό, βενζοϊκό, χλωρογενικό, φερουλικό, ευγενολικό, καθώς και β-καροτένιο, ασβέστιο, φυλλικό οξύ, σίδηρο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, φωσφόρο, κάλιο, σελήνιο και βιταμίνες B1, B2, B3, C και E.

ότι ασθενείς με ιστορικό νεφρολιθίασης πρέπει να γνωρίζουν τον τύπο της λιθίασης και να συμβουλεύονται τον γιατρό τους σε περίπτωση που λαμβάνουν προϊόντα cranberry.

Οι ουρολοιμώξεις είναι ένα πολύ συχνό κλινικό πρόβλημα και παρατηρούνται συχνότερα στις γυναίκες. Πάνω από το 60% των γυναικών εμφανίζει μία λοίμωξη του ουροποιητικού κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια της ζωής τους, ενώ για πολλές από αυτές η λοίμωξη αποτελεί χρόνιο πρόβλημα, διότι συχνά υποτροπιάζει και πολλές φορές απαιτείται η λήψη προληπτικών μέτρων για τις υποτροπές. Οι περισσότεροι ειδικοί συνιστούν αντιμικροβιακή προφύλαξη (χημειοπροφύλαξη) σε ασθενείς που εμφανίζουν τρεις ή περισσότερες ουρολοιμώξεις ετησίως. Η αντιμικροβιακή προφύλαξη είναι συνήθως αποτελεσματική, αλλά έχει ασφαλώς και ανεπιθύμητες ενέργειες, ενώ υπάρχει πάντα ο κίνδυνος της ανάπτυξης μικροβιακής αντίστασης. Αυτοί οι ενδοιασμοί και η ευρεία διάδοση της μικροβιακής αντίστασης έχουν οδηγήσει το ενδιαφέρον σε εναλλακτικούς τρόπους πρόληψης των ουρολοιμώξεων, όπως με τα προϊόντα από cranberry, που έχουν δείξει αποτελεσματικότητα στην πρόληψη της υποτροπής των ουρολοιμώξεων. Τα βακτήρια προσκολλούνται στα ουροεπιθηλιακά κύτταρα με τριχοειδείς κροσσούς, τα ινίδια τύπου 1 και τα ινίδια τύπου P. Στο παρελθόν εθεωρείτο ότι η δράση του cranberry οφειλόταν στην οξινοποίηση των ούρων, που επιτυγχάνεται όπως και με όλα τα άλλα φρούτα. Η οξινοποίηση, όμως, που επιτυγχάνεται είναι χαμηλή και παροδική και μπορεί να αναστείλει μόνο τα τύπου 1 ινίδια των βακτηριδίων. Η αναστολή των ινιδίων προσκόλλησης τύπου P δεν επιτυγχάνεται με την οξινοποίηση. Το cranberry αναστέλλει την προσκόλληση των κολοβακτηριδίων -E. Coli- στα ουροεπιθηλιακά κύτταρα, που είναι το πρώτο αναγκαίο και απαραίτητο βήμα για την ανάπτυξη της ουρολοίμωξης. Αυτή η ανταγωνιστική αναστολή οφείλεται σε ένα μη διαλυτό συστατικό, την προανθοκυανιδίνη τύπου A (PAC-A). Το cranberry περιέχει μεγάλες ποσότητες PAC-(A) σε αντίθεση με τα άλλα φρούτα. Μόνο το PAC-(A) μπορεί να αναστέλλει την προσκόλληση του E. Coli, μέσω αδρανοποίησης των ινιδίων τύπου P. Οι άλλες PAC -(B) που υπάρχουν στα άλλα φρούτα δεν έχουν αυτή τη δυνατότητα. Υπάρχουν 3 είδη cranberry και το vaccinium macrocarpon είναι το μόνο που έχει PAC-(A) σε επαρκείς ποσότητες. Τα άλλα δύο (vaccinium vitis idaea και oxycoccus) περιέχουν μικρές ποσότητες PAC-(A) για την αναστολή της προσκόλλησης και η δράση τους δεν έχει εκτιμηθεί επαρκώς. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο των αντιβιοτικών κατά τη διάρκεια οξείας λοίμωξης του ουροποιητικού, είναι όμως ιδανικό να χρησιμοποιείται μόλις ολοκληρωθεί η δράση των αντιβιοτικών προκειμένου να αποφευχθεί η υποτροπή της λοίμωξης. Εχει αποδειχθεί ότι το cranberry μειώνει τα επίπεδα των βακτηρίων στις ουροδόχους κύστεις των ηλικιωμένων γυναικών πολύ περισσότερο από το placebo, γεγονός που μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη μελλοντικών λοιμώξεων.

Η αρχική μελέτη χρησιμοποίησε χυμό από cranberry που περιείχε 36 mg PAC-(A) και διαπίστωσε ότι ελαττώνει τις υποτροπές σε σύγκριση με placebo. Αλλες μελέτες έδειξαν ότι η αποτελεσματικότητα είναι δοσοεξαρτώμενη και το ελάχιστο ποσό PAC-(A) που απαιτείται είναι τα 36 mg. Από μετα-ανάλυση των υπαρχουσών έως τώρα κλινικών μελετών φαίνεται ότι τα προϊόντα cranberry είναι αποτελεσματικά στην πρόληψη των ουρολοιμώξεων, ειδικότερα σε γυναίκες με υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις. Είναι λιγότερο αποτελεσματικά σε παιδιά, ενώ δεν φαίνεται να είναι αποτελεσματικά σε ασθενείς με νευρογενείς κύστεις που χρησιμοποιούν διαλείποντες αυτοκαθετηριασμούς. Η ανάλυση έδειξε μεγαλύτερη δραστικότητα του χυμού από τα δισκία ή τα καψάκια. Η χρόνια, όμως, λήψη χυμού είναι δύσκολη και φαίνεται ότι περίπου το 50% των ατόμων την εγκαταλείπουν, σε αντίθεση με τα δισκία ή τα καψάκια που είναι ευκολότερα στη λήψη τους. Το συμπέρασμα της μετα-ανάλυσης αναφέρει ότι «υπάρχουν δεδομένα ότι ο χυμός cranberry μπορεί να ελαττώσει τον αριθμό των συμπτωματικών ουρολοιμώξεων σε περίοδο 12 μηνών, ειδικότερα σε γυναίκες με υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις» και «η καθημερινή κατανάλωση cranberry vaccinium macrocarpon σε χυμό/σκόνη που περιέχει 36 mg προανθοκυανιδίνης ημερησίως είναι απαραίτητη για να ελαττώσει την προσκόλληση του E.Coli στα τοιχώματα των ουροφόρων οδών». Οι ανεπιθύμητες ενέργειες δεν είναι σημαντικές, πλην ενδεχομένως από ήπιες γαστρεντερικές διαταραχές από την άφθονη λήψη χυμού. Προσοχή, όμως, χρειάζεται σε αυτούς που λαμβάνουν αντιπηκτικά (Warfarin), διότι το cranberry αναστέλλει τη δράση του ενζύμου CYP2C9, που είναι απαραίτητο για τον μεταβολισμό της βαρφαρίνης στο ήπαρ. Ετσι η λήψη προϊόντων cranberry σε αυτούς που λαμβάνουν κουμαρινικά αντιπηκτικά μπορεί να προκαλέσει αιμορραγία και θέλει ιδιαίτερη προσοχή.

Φαίνεται όμως, ότι δεν είναι όλα ξεκαθαρισμένα αναφορικά με τη φαρμακοκινητική και τη βιοδιαθεσιμότητα των σκευασμάτων του και απαιτούνται κλινικές μελέτες καλά σχεδιασμένες ώστε να εξαχθούν απόλυτα ασφαλή συμπεράσματα.

Η μαγεία της Μπίρας

Ξανθιά, βαθυκόκκινη, κεχριμπαρένια ή φυσικά θολή, συνοδεύοντας το φαγητό ή την έξοδό μας, η μπίρα είναι ένα 100% φυσικό προϊόν που μας χαρίζει στιγμές απόλαυσης εδώ και χιλιάδες χρόνια, κρύβοντας μέσα της μια συναρπαστική ιστορία

Γράφει ο:

Μηνάς Μαυρικάκης

Διευθυντής Επικοινωνίας και Εταιρικών Σχέσεων Αθηναϊκής Ζυθοποιίας

Παρότι είναι μάλλον δύσκολο να αποδώσουμε την εφεύρεσή της σε έναν συγκεκριμένο πολιτισμό, το πιθανότερο είναι ότι τα πρώτα πόσιμα προϊόντα ζύμωσης εμφανίστηκαν ταυτόχρονα με την ανάπτυξη της καλλιέργειας των σιτηρών, 12.000 περίπου χρόνια πριν. Η πρώτη μπίρα από κριθάρι γεννήθηκε από τους Σουμέριους στη Μέση Ανατολή, ενώ μια ασσυριακή πινακίδα χρονολογημένη γύρω στο 2.000 π.Χ. συμπεριλαμβάνει την μπίρα ανάμεσα στις προμήθειες του Νώε για την Κιβωτό του. Στη συνέχεια, η τέχνη της ζυθοποίησης πέρασε στους Βαβυλώνιους, στους Αιγύπτιους και στους Ελληνες για να πάρει τελικά το όνομά της από τους Ρωμαίους και το λατινικό ρήμα «bibere», που σημαίνει πίνω. Το συναρπαστικό της ταξίδι συνεχίστηκε με τους Κέλτες και τα φύλα της Γερμανίας, ενώ η ευρωπαϊκή μπίρα έφτασε στην Αμερική με τα πλοία του Χριστόφορου Κολόμβου. Οι πρώτες ύλες από τις οποίες παρασκευάζεται η μπίρα είναι η βύνη κριθαριού, η μαγιά, ο λυκίσκος και το νερό. Από τον συνδυασμό των τεσσάρων αυτών φυσικών συστατικών παράγονται περισσότερες από 40.000 μπίρες σε όλο τον κόσμο.

Η μπίρα είναι μεράκι για όλους εμάς στην Αθηναϊκή Ζυθοποιία. Συνολικά παράγουμε 12 μπίρες στην Ελλάδα, με 100% ελληνικό κριθάρι. Συγκεκριμένα, οι μπίρες Amstel, Amstel Pils, Amstel Free, Amstel Radler, Amstel Bock, Heineken, Fischer, ΑΛΦΑ, ΑΛΦΑ Strong, ΑΛΦΑ Weiss, ΒΙΟΣ 5 και Buckler, είναι οι πρώτες και μοναδικές μπίρες στην Ελλάδα που ακολουθούν μια 100% ελληνική διαδρομή και αποτελούν απολαυστικές προτάσεις για κάθε εποχή και περίσταση, καλύπτοντας όλες τις στιγμές κατανάλωσης.

Για κάθε εποχή του χρόνου, αλλά και για κάθε στιγμή με την οικογένεια ή τους φίλους υπάρχει μια επιλογή μπίρας από την Αθηναϊκή Ζυθοποιία. Ετσι, τώρα το καλοκαίρι, είτε αποφασίσουμε να βγούμε έξω είτε να μαζευτούμε με φίλους γύρω από ένα τραπέζι στο μπαλκόνι ή να βρεθούμε σε ένα ταβερνάκι δίπλα στη θάλασσα, μπορούμε να βρούμε την κατάλληλη μπίρα να μας συντροφεύει, πάντα βέβαια έχοντας στο μυαλό μας να απολαμβάνουμε υπεύθυνα και με μέτρο.

Αν θέλουμε μια αναζωογονητική εμπειρία μπορούμε να επιλέξουμε μια Amstel Radler με λεμόνι ή Guarana. Αν δεν θέλουμε να βάλουμε όρια στην απόλαυση, υπάρχει για εμάς η Amstel Free με 0% αλκοόλ. Αν πάλι αναζητούμε μια ξεχωριστή εμπειρία, τότε το cider Strongbow (No1 μηλίτης στον κόσμο) θα γίνει η νέα μας αγαπημένη συνήθεια. Αλλά ας μην ξεχνάμε και τις διαχρονικά αγαπημένες μας μάρκες μπίρας, όπως η πράσινη της καρδιάς μας, η Heineken, με την αισιοδοξία να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του DNA της, η Amstel, που παραμένει η αγαπημένη μπίρα των Ελλήνων για πάνω από τρεις δεκαετίες, η ξεδιψαστική ΑΛΦΑ, που είναι συνυφασμένη με την έννοια της ελληνικότητας, και η Fischer, εκλεπτυσμένη αρωματική μπίρα που ξεχωρίζει για τη μοναδική ποιότητα της και μας καλεί να γευτούμε την κάθε στιγμή με όλες τις αισθήσεις.

ΟΜΟΡΦΙΑ

BEAUTY TIPS • ΑΣΚΗΣΗ • ΕΥΕΞΙΑ • ΝΕΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Καλοκαίρι & ομορφιά

Μυστικά για υγιές & λαμπερό δέρμα

Καλοκαίρι! Η περίοδος που οι περισσότεροι περιμένουμε και που συνδέεται με τη θάλασσα, τον ήλιο, την ανεμελιά. Ωστόσο, είναι και η περίοδος που το δέρμα μας κινδυνεύει. Αν και υπάρχουν φυσικοί προστατευτικοί μηχανισμοί, καλό είναι να προλάβουμε τις πιθανές βλάβες και να διατηρήσουμε ένα όμορφο και υγιές δέρμα

Ηλιος: Φίλος ή εχθρός;
Είναι αλήθεια ότι ο ήλιος δρα ευεργετικά στον οργανισμό μας και στην ψυχολογία μας.

Μπορεί να κάνει καλό σε ορισμένες δερματοπάθειες όπως η ακμή, το έκζεμα και η ψωρίαση.

Ομως στη χώρα μας, το καλοκαίρι, και ειδικά κατά τη διάρκεια των διακοπών, το δέρμα μας υπερεκτίθεται στην ηλιακή ακτινοβολία.

Συγκεκριμένα, η υπεριώδης ηλιακή ακτινοβολία περιλαμβάνει τις ακτίνες A (UVA) και B (UVB). Και τα δύο είδη ακτινοβολίας μπορεί να προκαλέσουν είτε βραχυπρόθεσμες είτε μακροπρόθεσμες βλάβες στο δέρμα, όπως ηλιακό έγκαυμα, πρόωρη γήρανση του δέρματος, πανάδες, φωτοευαισθησία, αλλά και καρκίνο του δέρματος, όπως το κακόηθες μελάνωμα.

Για να διατηρήσουμε ένα υγιές δέρμα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού επιβάλλεται η χρήση αντηλιακού. Τα αντηλιακά όχι μόνο προλαμβάνουν ή ελαχιστοποιούν τις βλαβερές συνέπειες της ηλιακής ακτινοβολίας, αλλά συμβάλλουν σε όμορφο και ασφαλές μαύρισμα.

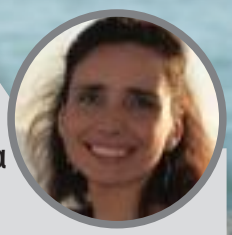
Πως επιλέγουμε το σωστό αντηλιακό;
Στις συσκευασίες των καλλυντικών αναγράφεται το SPF (Sun Protection Factor), το οποίο δηλώνει τον βαθμό προστασίας που παρέχει το αντηλιακό από την ακτινοβολία UVB.
Χωρίς τη χρήση αντηλιακού, το δέρμα μας είναι ασφαλές από 5 έως 30 λεπτά, χρονικό διάστημα που διαφοροποιείται από την εποχή του χρόνου, τον φωτότυπο της επιδερμίδας και τη γεωγραφική περιοχή.

Για να γνωρίζουμε τον συνολικό χρόνο κατά τον οποίο μπορούμε να εκτεθούμε με ασφάλεια στον ήλιο πολλαπλασιάζουμε τον δείκτη προστασίας του αντηλιακού (SPF) με τον προσωπικό μας χρόνο αντοχής στον ήλιο.

- Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο από τις 11 το πρωί έως τις 5 το απόγευμα.

Μετά το μπάνιο στη θάλασσα ή στην πισίνα κάνουμε ντους με ενυδατικό αφρόλουτρο ή ουδέτερο σαπούνι, μιας και τόσο το χλώριο όσο και το αλάτι ξηραίνουν το δέρμα. Τέλος, απλώνουμε στο πρόσωπο και στο σώμα κρέμα πλούσια σε ενυδατικούς παράγοντες, που προάγει την ανάπλαση και αναζωογόνηση της επιδερμίδας και βοηθά στη διατήρηση του μαυρίσματος.

Γράφει η:



Δρ. Μαριάννα Καραμάνου

Δερματολόγος- Αφροδισιολόγος
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Συνεργάτης Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου "Claude Bernard", Λυών, Γαλλία

Υπάρχουν τροφές που προστατεύουν το δέρμα από τον ήλιο;
Εκτός από τα αντηλιακά υπάρχουν τρόφιμα που μας προστατεύουν από τον ήλιο και ταυτόχρονα μας βοηθούν να αποκτήσουμε ένα υγιές και λαμπερό δέρμα.

Το μυστικό τους είναι τα αντιοξειδωτικά. Εκτός από τις αντιοξειδωτικές βιταμίνες (A, C, E), που ενισχύουν την αντοχή του δέρματος στην ηλιακή ακτινοβολία, σημαντικό ρόλο έχουν τα καροτενοειδή, όπως είναι η λουτεΐνη, το β-καροτένιο και το λυκοπένιο. Στην προστατευτική δράση των καροτενοειδών δρα ενισχυτικά και η βιταμίνη Ε, που βρίσκεται κυρίως στο ελαιόλαδο, στα αμύγδαλα και το αβοκάντο.

Το β-καροτένιο το συναντούμε στα καρότα, στα βερίκοκα, στα ροδάκινα, στο πεπόνι και στο σπανάκι. Λυκοπένιο προσλαμβάνουμε από την τομάτα, το κόκκινο γκρέι φρουτ και το καρπούζι και λουτεΐνη από το σπανάκι, τα πράσινα φασόλια και το λάχανο. Εξίσου σημαντικό ρόλο στην αντηλιακή προστασία έχουν τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα που βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, το σκουμπρί, ο κολιός και η τσιπούρα, και στους ξηρούς καρπούς.

Τέλος, οι πολυφαινόλες, που βρίσκονται στο πράσινο και στο μαύρο τσάι, μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη του καρκίνου του δέρματος. Ερευνα που δημοσιεύτηκε στο έγκριτο περιοδικό «Archives of Biochemistry and Biophysics» το 2011 αναφέρει ότι όσοι πίνουν ένα φλιτζάνι τσάι την ημέρα έχουν χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης μελανώματος.

Ομορφα νύχια το καλοκαίρι
Τα όμορφα, υγιή και περιποιημένα νύχια όχι μόνο αντανακλούν τη γενικότερη κατάσταση του οργανισμού μας αλλά έχουν σημαντική θέση στην εξωτερική εμφάνισή μας.

Το καλοκαίρι, η συνεχής έκθεση των νυχιών στο νερό προκαλεί ξηρότητα και ξεφλούδισμα, που ωστόσο μπορεί να προληφθεί με την καθημερινή χρήση ειδικών κρεμών για τα νύχια, που εκτός των ενυδατικών παραγόντων τους περιέχουν βιταμίνες.

Ωστόσο, το καλοκαίρι η πιο συνήθης πάθηση των νυχιών είναι η ονυχομυκητίαση.

Η ζέστη, η υγρασία, οι τραυματισμοί των νυχιών, η αθλητική δραστηριότητα και η πολύωρη χρήση κλειστών παπουτσιών δημιουργούν το κατάλληλο περιβάλλον για την ανάπτυξη μυκήτων στα νύχια των ποδιών.

Τα νύχια που προσβάλλονται μπορεί να παρουσιάζουν υπερκεράτωση, ονυχόλυση και αλλοίωση του χρώματος σε λευκό, κίτρινο ή κιτρινο-καφέ.

Η διάγνωση της ονυχομυκητίασης γίνεται με καλλιέργεια δείγματος από λέπια όνυχος. Η θεραπεία θα εξαρτηθεί από την έκταση του προβλήματος και μπορεί να γίνει με τοπικές κρέμες και διαλύματα ή με αντιμυκητιασική αγωγή από το στόμα.

Η τελευταία εξέλιξη στη θεραπεία της ονυχομυκητίασης αφορά τη χρήση ειδικού λέιζερ στην επιφάνεια των νυχιών. Πρόκειται για μια επαναστατική μέθοδο, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλες τις ηλικιακές ομάδας, είναι ασφαλής και δεν έχει τις πιθανές παρενέργειες της από του στόματος θεραπείας.

Ωστόσο, επειδή είναι καλύτερα να προλαμβάνουμε παρά να θεραπεύουμε, καλό είναι ειδικά το καλοκαίρι να ακολουθήσουμε μερικούς βασικούς κανόνες:

- Σε περίπτωση που επισκεπτόμαστε επαγγελματίες για τη φροντίδα των νυχιών μας, καλό είναι να έχουμε δικά μας εργαλεία όπως ψαλίδια, λίμες κ.λπ.
- Αποφεύγουμε τα τεχνητά νύχια, γιατί εύκολα μπορεί να εγκλωβιστεί και να αναπτυχθεί μικροοργανισμός.
- Φοράμε άνετα παπούτσια.
- Φοράμε βαμβακερές κάλτσες και τις αλλάζουμε καθημερινά ή και περισσότερο από μία φορά την ημέρα σε περιπτώσει έντονης εφίδρωσης.
- Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί πούδρα με οξείδιο του ψευδαργύρου που θα εμποδίσει την ανάπτυξη μυκήτων και θα βοηθήσει τα πόδια μας να παραμείνουν στεγνά.
- Αποφεύγουμε να βαδίζουμε ξυπόλητοι σε δημόσιους χώρους, όπως πισίνα και αποδυτήρια.

Λαμπερό πρόσωπο το καλοκαίρι: Δύο μοναδικές θεραπείες
Το καλοκαίρι, λόγω της έντονης ηλιοφάνειας, υπάρχει περιορισμός στις θεραπείες ανανέωσης του προσώπου. Ωστόσο, υπάρχουν δύο θεραπείες που μπορούν να γίνουν το καλοκαίρι και βοηθούν το δέρμα μας να παραμείνει λαμπερό και ενυδατωμένο.

- Μεσοθεραπεία ενυδάτωσης και αποκατάστασης με υαλουρονικό οξύ και βιταμίνες

Η μεσοθεραπεία είναι μία από τις πιο δημοφιλείς μεθόδους αντιγήρανσης παγκοσμίως.

Χρησιμοποιούμε είτε ειδική βελόνα είτε συσκευή μικρονυγμών (microneedling) ή ειδικό περιστρεφόμενο κύλινδρο (roller)

Τρόποι επιλογής και σωστής χρήσης του αντηλιακού

- Αν το δέρμα μας είναι ξηρό, επιλέγουμε αντηλιακό με πλούσια ενυδατική υφή.
- Αν είναι λιπαρό, με τάση για ακμή, επιλέγουμε αντηλιακό oil free (χωρίς λιπαρά συστατικά), μη φαγεσωρογόνο, που απορροφάται εύκολα και δίνει ανάλαφρη αίσθηση στο δέρμα.
- Αν το δέρμα μας είναι ώριμο, το αντηλιακό που θα επιλέξουμε θα πρέπει να περιέχει ενυδατικούς παράγοντες και αντιοξειδωτικά συστατικά, που θα ενισχύσουν την άμυνα της επιδερμίδας.
- Απλώνουμε το αντηλιακό στο πρόσωπο και στο σώμα μισή ώρα πριν από την έκθεση στον ήλιο.
- Κατά την επάλειψη, χρησιμοποιούμε για κάθε ηλιοεκτεθειμένο τμήμα του σώματος τουλάχιστον 2 κουταλιές της σούπας (10 ml) αντηλιακό.
- Ανανεώνουμε το αντηλιακό έπειτα από 2 ώρες, αν μπαίνουμε στη θάλασσα ή αν έχουμε έντονη εφίδρωση σε πιο σύντομο χρονικό διάστημα.

και εγχέουμε στο δέρμα ουσίες όπως υαλουρονικό οξύ και βιταμίνες.
Η μεσοθεραπεία ενεργοποιεί την παραγωγή ινοβλαστών, που ευθύνονται για την παραγωγή του κολλαγόνου και της ελαστίνης.

Το ποσοστό διαδερμικής απώλειας νερού αναπληρώνεται, η ελαστικότητα και η σφριγηλότητα βελτιώνονται και το δέρμα μας αποκαθίσταται και αποκτά όχι μόνο την έντονη ενυδάτωση που χρειάζεται ακόμη περισσότερο το καλοκαίρι, αλλά προστατεύεται χάρις στους αντιοξειδωτικούς παράγοντες των βιταμινών.

Τα αποτελέσματα είναι άμεσα και θεαματικά. Η μεσοθεραπεία μπορεί να γίνει τους καλοκαιρινούς μήνες, βοηθώντας το δέρμα μας να αντεπεξέλθει στην αφυδάτωση και την ηλιακή ακτινοβολία.

- Δερμοαπόξεση με διαμάντι

Η δερμοαπόξεση, όπως, για παράδειγμα, αυτή που γίνεται με διαμάντι, είναι η πιο προηγμένη θεραπεία μικροδερμοαπόξεσης για το πρόσωπο, το ντεκολτέ και τα χέρια, επιτυγχάνοντας μηχανική αποκόλληση των νεκρών κύτταρων.
Με τη μέθοδο αυτή, το δέρμα απολεπίζεται ήπια και ομοιόμορφα μέσω καθαρισμού και αναρρόφησης, χάρις σε μια ειδική ράβδο με ρύγχος από διαμάντι. Τα αποτελέσματα φαίνονται άμεσα. Η μικροκυκλοφορία και η σύνθεση του κολλαγόνου διεγείρονται, τα μαύρα στίγματα απομακρύνονται οι λεπτές γραμμές βελτιώνονται και η φθορά του δέρματος επιβραδύνεται. Το δέρμα ανανεώνεται σε βάθος και είναι καθαρό, φωτεινό, λαμπερό.
Η δερμοαπόξεση με διαμάντι γίνεται με ασφάλεια και το καλοκαίρι, αφού ο ερεθισμός είναι μηδαμινός, δεν απαιτείται χρόνος αποθεραπείας και αμέσως μετά μπορούμε να επιστρέψουμε στις καθημερινές δραστηριότητές μας.

Στα επιπλέον πλεονεκτήματα της θεραπείας είναι ότι εφαρμόζεται σε όλες τις ηλικίες και δεν προκαλεί αλλεργική αντίδραση, αφού δεν γίνεται χρήση χημικών ουσιών.

Τέλος, καλό είναι να θυμόμαστε τρία πράγματα

1 Οι ανάγκες μας σε νερό το καλοκαίρι είναι αυξημένες. Το νερό αποτελεί την κύρια πηγή ενυδάτωσης του οργανισμού και του δέρματος και μας βοηθά να διατηρήσουμε ένα νεανικό και υγιές δέρμα.

2 Προσέχουμε να μην καούμε από τον ήλιο και σε περίπτωση που δούμε κάποιον σπίλο μας να αλλάζει κλείνουμε άμεσα ραντεβού στον δερματολόγο.

3 Μετά το τέλος του καλοκαιριού επισκεπτόμαστε τον δερματολόγο μας, που θα μας προτείνει τις κατάλληλες θεραπείες αποκατάστασης του δέρματος, βοηθώντας το να ανακάμψει από τη φθορά της ηλιακής ακτινοβολίας.

HYDROVIT
HEALTHCARE

SUN MOUSSE

INNOVATIVE FORMULA

Καινοτόμο αντηλιακό προϊόν
με την τεχνολογία **Crackle Effect**
σε μορφή mousse

"Feel & Hear the effect"

SPF 20
UVB UVA Medium Protection

-20%
~~Λ.Τ. 24,90€~~
ΝΕΑ Λ.Τ.
19,90€

- Αντιηλιακή προστασία στο σύνολο του φάσματος της ηλιακής ακτινοβολίας (UVB-UVA)
- UVA κάλυψη σύμφωνα με τις Ευρωπαϊκές συστάσεις
- **Ισχυρή** και **άμεση απορροφησιμότητα*** των συστατικών
  *έναντι κοινών γαλακτωμάτων
- Με μη λιπαρή υφή - oil free
- Προσφέρει καταπραϋντικές και μαλακτικές ιδιότητες
- Ενισχύει την επιδερμική κυκλοφορία - **"δράση μηχανικού μασάζ"** - όταν το προϊόν έρχεται σε επαφή με το δέρμα.
- Οι **«μικροεκρήξεις»** προσφέρουν μια **μοναδική εμπειρία εφαρμογής** και παράλληλα αναζωογονητική επίδραση στο δέρμα

150ml

Διατίθεται σε συσκευασία κλειστού περιέκτη που προσφέρει:
-Μεγαλύτερη διάρκεια ζωής
-Ασφάλεια του προϊόντος καθώς αποτρέπει οξειδώσεις & μολύνσεις

Διατίθεται μόνο στα φαρμακεία ✚ Δερματολογικά ελεγμένο

Target PHARMA HEALTHCARE
Έδρα: Μενάνδρου 54, 104 31 Αθήνα, Τηλ.: 210 5224830, Fax: 210 5224838
Υποκατάστημα: Πρωτομαγιάς 17, 543 52 Κωνσταντινοπολίτικα Θεσ/νίκη, Τ. & F.: 2310 942896
E-mail: info@targetpharma.gr, http://www.targetpharma.gr

Υψηλή Ποιότητα Ελέγχου
ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification Nº 209508

Botox, υαλουρονικό οξύ ή νήματα PDO; Τί να επιλέξετε και γιατί

Ελάχιστα επεμβατικές θεραπείες αντιγήρανσης που άλλαξαν τα δεδομένα της αισθητικής ιατρικής

Το **Botox** είναι ένα ειδικά επεξεργασμένο πρωτεϊνικό σύμπλοκο. Εφαρμόζεται σαν ενέσιμη θεραπεία κατά των ρυτίδων του προσώπου για περισσότερο από τριάντα χρόνια και είναι η μόνη θεραπεία που δρα στην αιτία των ρυτίδων, που είναι οι συσπάσεις των μυών κατά την έκφραση.

- Η συγκεκριμένη ουσία εμποδίζει παροδικά τη μεταφορά των εντολών που προκαλούν την ακούσια σύσπαση των μυών.
- Η δράση της είναι τοπική, μόνο στους μύες που ενίεται και έχει πλήρως αναστρέψιμο αποτέλεσμα.
- Ουσιαστικά, περιορίζει την κινητικότητα των μυών, και κατά συνέπεια του υπερκείμενου δέρματος, και προσφέρει μια ανανεωμένη και πιο ξεκούραστη εμφάνιση.

Γράφει ο:

Κωνσταντίνος Παναγιωτόπουλος

Πλαστικός Χειρουργός
Υπεύθυνος Τμήματος Πλαστικής Χειρουργικής Νοσοκομείου ΙΑΣΩ
Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών

Ερευνες αναδεικνύουν τη θεραπευτική εφαρμογή του botox και στις ημικρανίες και στην υπεριδρωσία.

Ενδείξεις στην πλαστική χειρουργική

Το botox βελτιώνει και προλαμβάνει τις ρυτίδες του μεσοφρύου, του μετώπου και τις ρυτίδες στον έξω κανθό (πόδι της χήνας). Παράλληλα, βοηθά να ανασηκωθούν τα φρύδια (browlift). Υπό προϋποθέσεις, μπορεί να βελτιώσει έως έναν βαθμό τη χαλάρωση στον λαιμό. Ενισχύει το αποτέλεσμα έπειτα από βλεφαροπλαστική και συμπληρώνει τη γενικότερη εικόνα ενός facelift. Δύναται να συνδυαστεί με άλλες θεραπείες ανανέωσης του προσώπου, όπως laser αντιγήρανσης, μεσοθεραπείες ανάπλασης και ενέσιμες θεραπείες με υαλουρονικό οξύ.

Εφαρμογή & αποτελέσματα

Η θεραπεία του botox γίνεται στο ιατρείο. Τα αποτελέσματα της χρήσης του θα φανούν έπειτα από 3-4 ημέρες και συνήθως διαρκούν 4-6 μήνες. Συνίσταται μετά την πάροδο 10 ημερών από τη θεραπεία να ελέγχεται το αποτέλεσμα για την περίπτωση που ίσως χρειαστεί κάποια επιπλέον δόση.

Η απόφαση για το πότε πρέπει να αρχίσει κανείς τη θεραπεία με botox είναι υποκειμενική. Καθορίζεται με κριτήριο τον βαθμό της ρυτίδωσης και την ποιότητα του δέρματος του προσώπου. Συνήθως, η εφαρμογή του botox απευθύνεται στις ηλικίες 30-65 ετών.

Παρενέργειες

Επιπλοκές από τη χρήση του botox είναι σπάνιες και αφορούν: Μώλωπες, οίδημα τοπικά κι ασυμμετρία των φρυδιών. Συνήθως υποχωρούν σε λίγες ημέρες.

Το υαλουρονικό οξύ

Το υαλουρονικό οξύ είναι φυσικό υδρόφιλο συστατικό του δέρματος. Στην πλαστική χειρουργική είναι συνήθως προϊόν βιοτεχνολογίας (προϊόν μη ζωικής προέλευσης), γεγονός που πρακτικά σημαίνει ότι δεν υπάρχει κίνδυνος μετάδοσης ασθενειών ή αλλεργικής αντίδρασης στο υλικό. Το υαλουρονικό οξύ επιβραδύνει τη διάχυση του νερού από το χόριο προς την επιδερμίδα, αυξάνοντας την ενυδάτωση του δέρματος, ενισχύει την αντοχή του δέρματος σε βλαπτικούς εξωτερικούς παράγοντες και την επουλωτική κι αναπλαστική ικανότητα του δέρματος.

Ενδείξεις στην πλαστική χειρουργική

Με την έγχυση υαλουρονικού οξέως βελτιώνουμε:

- Ρινοπαρειακές αύλακες
- Ρυτίδες μεσοφρύου
- Περιστοματικές ρυτίδες
- Χείλη και περίγραμμα χειλιών
- Ουλές και απώλεια όγκου
- Ζυγωματικά

Εφαρμογή & αποτελέσματα
Η θεραπεία διαρκεί περίπου 30 λεπτά και πραγματοποιείται στο ιατρείο. Η εμφύτευση γίνεται μετά την εφαρμογή αναισθητικής κρέμας ή τοπικής αναισθησίας και τα αποτελέσματα είναι αντιληπτά άμεσα. Το αποτέλεσμα της θεραπείας με υαλουρονικό οξύ διαρκεί από 8 έως 12 μήνες.

Συχνά συμπληρώνει τη γενικότερη εικόνα ενός facelift και δύναται να συνδυαστεί με άλλες θεραπείες ανανέωσης του προσώπου, όπως laser αντιγήρανσης, μεσοθεραπείες ανάπλασης και botox.

Παρενέργειες
Δεν υπάρχουν σοβαρές παρενέργειες από τη χρήση του υαλουρονικού οξέος στο πρόσωπο. Μετά την έγχυση, συνήθως εμφανίζεται ήπια ερυθρότητα και οίδημα στην περιοχή. Σε κάθε περίπτωση, τα παραπάνω διαρκούν λίγο και μπορούν να καλυφθούν με make up. Σπανίως εμφανίζονται εκχυμώσεις, οι οποίες υποχωρούν έπειτα από 4-5 ημέρες.

Τα νήματα PDO
Τα νήματα PDO (πολυδιοξανόνη) είναι μονόκλωνα αγγειοχειρουργικά ράμματα, που απορροφούνται πλήρως σε 6 με 9 μήνες.

Χρησιμοποιώντας μία λεπτή βελόνα δημιουργούμε ένα εσωτερικό πλέγμα μέσα στο δέρμα, παρέχοντας υποστήριξη στους ιστούς του.

Ταυτόχρονα, κατά μήκος της φοράς που έχουν τοποθετηθεί τα νήματα, διεγείρεται η παραγωγή κολλαγόνου, με αποτέλεσμα την τόνωση των ιστών που παρουσιάζουν χαλάρωση. Επίσης, ανανεώνεται η επιδερμίδα μέσα από τη διαδικασία της επούλωσης του δέρματος, τη νεοαγγείωση και την αύξηση της ελαστίνης.

Ενδείξεις στην πλαστική χειρουργική
Δεν αντικαθιστούν το χειρουργικό lifting, αλλά αποτελούν μια πολύ καλή εναλλακτική για τα άτομα που έχουν ήπια χαλάρωση ή ακόμα και σημαντική χαλάρωση αλλά δεν επιθυμούν να υποβληθούν σε χειρουργική επέμβαση.

Εφαρμογή & αποτελέσματα
Αρχικά ο γιατρός διαμορφώνει ένα σχεδιάγραμμα με τα σημεία που θα τοποθετήσει τα νήματα και στη συνέχεια τοποθετούνται υποδορίως. Μετά την τοποθέτησή τους, ο γιατρός αφαιρεί τις βελόνες-οδηγούς που φέρουν τα νήματα και έτσι ολοκληρώνεται η εφαρμογή. Η θεραπεία πραγματοποιείται στο ιατρείο και διαρκεί από 20 έως 30 λεπτά.

Παρενέργειες
Μετά την εφαρμογή, συνήθως εμφανίζεται ήπιο οίδημα στην περιοχή και σπανίως εμφανίζονται εκχυμώσεις. Σε κάθε περίπτωση, τα παραπάνω διαρκούν λίγο και μπορούν να καλυφθούν με make up.

Η πλήρης απορρόφηση των νημάτων διασφαλίζει ότι δεν θα προκληθούν κοκκιώματα και άλλες αντιδράσεις στον ιστό του δέρματος, όπως έχουν παρατηρηθεί με παλαιότερης τεχνολογίας μη απορροφήσιμων νημάτων.

Κολύμπι η τέλεια άσκηση για όλους

Βοηθά στη έκκριση ενδορφινών με συνέπεια τη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης, τη μείωση άγχους και έντασης ενώ αντιμετωπίζει συμπτώματα μελαγχολίας

Η είσοδος στο νερό πάντα σου φέρνει ένα πρώτο ρίγος για την επικείμενη επαφή μαζί του. Ρίγος που έπειτα από λίγο μετατρέπεται σε απολαυστικό εναγκαλισμό. Αίσθηση που απολαμβάνεις είτε στη θάλασσα είτε σε κάποια πισίνα. Πέρα, όμως, από τη δροσιά που σου προσφέρει το νερό μέσα στο καυτό καλοκαίρι ή τη σκληρότητα που νιώθεις αντιμετωπίζοντας την κρυάδα του τον χειμώνα, είναι ένα από τα αποτελεσματικότερα μέσα εκγύμνασης και προσαρμογής που διαθέτει η φύση στην υπηρεσία της εξέλιξης του ανθρώπου.

Για να κρατηθείς στην επιφάνειά του ή να το διασχίσεις, χρησιμοποιείς όλους σχεδόν τους μύες του σώματός σου. Για να κολυμπήσεις γρήγορα στον προορισμό-στόχο σου πρέπει να προσπαθήσεις αρκετά. Οι μύες σου θα εργαστούν δυνατά και για να γίνει αυτό πρέπει η καρδιά σου να χτυπήσει γρηγορότερα και τα πνευμόνια σου να δουλέψουν εντατικότερα. Εξασκούνται τα πάντα. Το αισθάνεσαι αμέσως στον τόνο του σώματός σου και το βλέπεις στον καθρέπτη σε λίγες μόνο ημέρες.

Είναι γνωστό, άλλωστε, ότι στις κολυμβήτριες, όχι μόνο υψηλού επιπέδου, η κολυμβητική προπόνηση επιδρά θετικά στα σωματομετρικά χαρακτηριστικά τους και στην εικόνα του σώματος σε σχέση με τις μη αθλήτριες. Επίσης, οι άνδρες κολυμβητές έχουν από τα πιο σμιλεμένα κορμιά μεταξύ των αθλητών. Οι μυϊκές ομάδες των χεριών σου, των ώμων, της ράχης, του στήθους σου, των κοιλιακών και των ποδιών σου γυμνάζονται ικανοποιητικά λόγω της αντίστασης του νερού και

αυξάνεται η αντοχή και η δύναμή σου.

Πέρα από την εξωτερική εμφάνιση όμως, οφέλη παράγονται και για τον οργανισμό σου, καθώς βελτιώνεται η καρδιαγγειακή λειτουργία του και γίνεται επαρκέστερη η τροφοδοσία του με οξυγόνο από την ισχυροποίηση των αναπνευστικών μυών. Αναπτύσσεται μια ήπια βραδυκαρδία σε κατάσταση ηρεμίας με μακροχρόνια κέρδη. Επιπρόσθετα, μειώνεται η αρτηριακή πίεση σου, μειώνεται η κακή χοληστερόλη, ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημά σου και βελτιώνεται η κιναίσθηση. Η άνωση του νερού, από τη μια, μειώνει τη βαρύτητα και από την άλλη η πίεσή του αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος, μειώνοντας έτσι και τα πρηξίματα των ποδιών σου. Οι αρθρώσεις σου δεν επιβαρύνονται τόσο όσο σε άλλα αθλήματα και γι' αυτό έχει τους λιγότερους τραυματισμούς. Ακόμη, μπορείς να το χρησιμοποιήσεις ως θεραπευτική αγωγή για αποκατάσταση τραυματισμών στα άκρα, για να απαλύνεις τους πόνους στη μέση και συνιστάται για τη βελτίωση ανατομικών διαταραχών της σπονδυλικής στήλης ιδίως στα παιδιά. Η κολύμβηση μπορεί να συνεισφέρει στη διατήρηση της οστικής πυκνότητάς σου.

Το κολύμπι, ως ήπια άσκηση, βοηθά στη έκκριση ενδορφινών, με συνέπεια τη βελτίωση της ψυχικής διάθεσής σου, τη μείωση του άγχους και της έντασής σου και αντιμετωπίζει συμπτώματα μελαγχολίας. Η χαλαρή κολύμβηση σου προσφέρει από τη μία πλευρά τη δυνατότητα ενδοσκόπησης και διαλογισμού. Από την άλλη, η χρήση μάσκας και αναπνευστήρα κατά την κολύμβηση στα ρηχά νερά της θάλασσας σου επιτρέπει την παρατήρηση του βυθού και των δραστηριοτήτων που συμβαίνουν, χαρίζοντάς σου αναζωογόνηση και ευεξία. Επίσης, το άνετο κολύμπι μπορεί να καταπολεμήσει συμπτώματα άσθματος και να βελτιώσει την αναπνοή σου κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Η εγκυμοσύνη περιορίζει τη κινητική δραστηριότητα, αλλά η κολύμβηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν είναι επιβλαβής ούτε για τη μητέρα ούτε για το έμβρυο και φαίνεται ότι προσφέρει πλεονεκτήματα. Ακόμη, η αμηνόρροια ή η ολιγομηνόρροια συναντώνται σπανιότερα στις κολυμβήτριες.

> Με χαλαρό ρυθμό κολύμβησης δαπανάς 3-5 θερμίδες στο 1', αλλά μπορείς να ξοδέψεις μέχρι και 500 θερμίδες κολυμπώντας λίγο εντονότερα για μία ώρα

> Μισή ώρα, τρεις φορές την εβδομάδα συστηματική κολυμβητική δουλειά, με στόχο καθορισμένη απόσταση και ένταση, σου δίνει μετρήσιμα οφέλη

Με χαλαρό ρυθμό κολύμβησης δαπανάς 3-5 Θερμίδες στο 1', αλλά μπορείς να ξοδέψεις μέχρι και 500 θερμίδες κολυμπώντας λίγο εντονότερα για μία ώρα. Μπορείς απλώς να κολυμπάς με οποιοδήποτε τρόπο. Μπορείς να χρησιμοποιείς εξαρτήματα όπως τα «χεράκια ή παλάμες» για την αύξηση της αντίστασης στα χέρια, τη «σανίδα» για την επιβάρυνση των ποδιών κρατώντας την με τα χέρια σου, το «βαρελάκι» για την ακινητοποίηση των ποδιών και την εξάσκηση μόνο των χεριών και τα βατραχοπέδιλα για τη διευκόλυνση της κολύμβησης, για την ανάπτυξη αντοχής και τη βελτίωση της κινητικότητας των αστραγάλων. Τρία πράγματα πρέπει να μετράς πάντα για τον έλεγχο της άσκησης και της επιβάρυνσής σου: Τον χρόνο κολύμβησης, την απόσταση και την ένταση. Ενώ τα δύο πρώτα είναι απλά, το τρίτο μπορείς να το ελέγχεις με το μέτρημα των σφυγμών σου για έξι ή δέκα δευτερόλεπτα ή τον ρυθμό των αναπνοών σου - λαχάνιασμα. Μπορείς, επίσης, να κάνεις ασκήσεις σε κάθετη θέση μέσα στο νερό, όπως πόδια ψαλιδάκια, και κινήσεις των χεριών δεξιά και αριστερά με τις παλάμες να παράγουν όσο μεγαλύτερη αντίσταση γίνεται.

Μισή ώρα, τρεις φορές την εβδομάδα συστηματική κολυμβητική δουλειά, με στόχο καθορισμένη απόσταση και ένταση, σου δίνει μετρήσιμα οφέλη. Το καλοκαίρι η άσκηση συνεπικουρούμενη από το «μπάνιο» σου στη θάλασσα έχει καταπληκτικά αποτελέσματα.

Οπως είναι φυσικό, πάντα πρέπει να λαμβάνονται μέτρα προστασίας κατά την κολύμβηση: Να αποφεύγεται η πρόσληψη τροφής τουλάχιστον τρεις ώρες πριν, η υπερβολική άσκηση για να μη συμβούν κράμπες ή μυϊκοί τραυματισμοί, η απομάκρυνση από την ακτή και η υπερβολική παραμονή στο νερό για το κρύωμα.

Η κολύμβηση είναι μια δραστηριότητα που μπορεί να γίνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σου και τα οφέλη που σου προσφέρει αξίζουν τη βουτιά στο νερό.

Γράφει ο:

Δρ. Γιώργος Τσαλής

Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο ΑΠΘ
Καθηγητής Φ.Α. με ειδίκευση κολύμβηση
Προπονητής κολύμβησης

E- mail: tsalisg@phed.auth.gr

ΩΝΑΣΕΙΟ
ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ

Το Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο είναι το πλέον εξειδικευμένο και σύγχρονο νοσοκομείο για τις παθήσεις της καρδιάς ενηλίκων και παίδων. Για περισσότερο από 20 χρόνια, υποδέχεται ασθενείς που απολαμβάνουν:

- υψηλοτάτου επιπέδου ιατρικές υπηρεσίες
  από το εξαιρετικό και έμπειρο επιστημονικό προσωπικό,
- υποδειγματικές συνθήκες νοσηλείας,
- σύγχρονη, άρτια και πρότυπη υποδομή.

Ανοίγουμε τις πόρτες της υγείας σε όλους
Το Ωνάσειο διαθέτει σύγχρονο Τμήμα Εξωτερικών Ιατρείων που καλύπτει όλο το φάσμα της πρόληψης και της διάγνωσης των νοσημάτων καρδιάς και διαφόρων άλλων νοσημάτων.
Για τον προγραμματισμό εξέτασης, επικοινωνείτε με το 210 94 93 933.

Λ. Συγγρού 356, 176 74 Καλλιθέα
T: 210 94 93 000, F: 210 94 93 199
E: info@onasseio.gr, www.onasseio.gr

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Συνέντευξη
στην Κάτια Μηλιαράκη

Λένα Μαντά

«Δεν φοβάμαι τον χρόνο γιατί κάθε μέρα του, φέρνει κάτι νέο, κάποια ακόμα εμπειρία, με κάνει πιο πλούσια»!

ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ ή οι εικόνες έχουν μεγαλύτερη δύναμη; Το ερώτημα είναι ρητορικό, αφού μία πρώτη προσωπική απάντηση θα μπορούσε να είναι μεγαλύτερη δύναμη έχουν εκείνες οι λέξεις που φτιάχνουν την πιο όμορφη εικόνα. Κάπως έτσι, θα περιέγραφα το συγγραφικό έργο της δημιουργού των επιτυχιών, της κυρίας Λένας Μαντά.
Η Λένα Μαντά γεννήθηκε στην Κωνσταντινούπολη, αλλά ήρθε στην Ελλάδα σε μικρή ηλικία. Σπούδασε νηπιαγωγός, χωρίς ποτέ να θελήσει να ασκήσει το συγκεκριμένο επάγγελμα. Επί τρία χρόνια είχε δικό της θίασο κουκλοθέατρου, με έργα δικής της συγγραφής. Εχει δημοσιεύσει άρθρα σε τοπικές εφημερίδες και για δύο χρόνια διετέλεσε διευθύντρια προγράμματος σε ραδιοφωνικό σταθμό των βορείων προαστίων. Είναι παντρεμένη, έχει δύο παιδιά και μένει μόνιμα στο Καπανδρίτι. Βραβεύτηκε «Συγγραφέας της Χρονιάς» το 2009 και το 2011 από το περιοδικό «Life & Style». Τα βιβλία της έχουν πουλήσει περισσότερα από 1,5 εκατομμύριο αντίτυπα.
Κάθε της νέο βιβλίο, μία κατάθεση ψυχής, κάθε σελίδα των βιβλίων της, μία γιορτή συναισθημάτων και μηνυμάτων, κάθε νέα κυκλοφορία της, ένα νέο best seller. Ομως, πολλά είπαμε εμείς για εκείνη. Ας αφήσουμε την ίδια να μιλήσει με τον δικό της τρόπο για όσα είναι, όσα κάνει, όσα ελπίζει, όσα ονειρεύεται, αλλά και όσα δεν ξέρουμε για εκείνη…

Το μόνο που λέω, ακόμα και στις παρουσιάσεις μου, είναι ότι για κανέναν λόγο ένα πρόβλημα υγείας, όσο σοβαρό κι αν είναι, δεν πρέπει να μας κλείσει στο σπίτι, να μας αποκόψει από τον περίγυρο, γιατί το πιο σοβαρό μέρος κάθε θεραπείας είναι η καλή ψυχολογία του ασθενούς

Κυρία Μαντά, πώς θα περιγράφατε τον εαυτό σας με λίγες λέξεις;
Ξεκινήσατε με την πιο δύσκολη ερώτηση! Θα προσπαθήσω όμως… Είμαι σκληρή, εγωίστρια, αρκετά ιδιότροπη, απαιτητική, κυρίως με τον εαυτό μου, και, σε πλήρη αντίθεση με τα παραπάνω, πληγώνομαι εύκολα και αντιδρώ άσχημα όταν πληγωθώ. Επιπλέον, δεν μου αρέσουν τα πολλά λόγια που αφορούν συναισθήματα. Πιστεύω περισσότερο στις πράξεις.

Κάθε βιβλίο σας σχεδόν πριν να κυκλοφορήσει γίνεται best seller. Ειδικά το καλοκαίρι, μία στις τρεις λουόμενες στην παραλία κρατούν μία …Μαντά στα χέρια της. Πού αποδίδετε αυτήν την επιτυχία;
Αυτή την επιτυχία που λέτε την έφερε η αγάπη του κόσμου, και γενικότερα η αγάπη είναι ευλογία. Για ό,τι καλό, λοιπόν, έχει έρθει στη ζωή μου αρκούμαι στο να το δέχομαι, να το απολαμβάνω και να το ανταποδίδω όπως μπορώ και όχι να το αναλύω ή να το ψάχνω.

Ποια/ποιον ηρωίδα /ήρωα από τα βιβλία σας αγαπάτε περισσότερο;
Την Ελπίδα από το «Βαλς με δώδεκα θεούς» και την Ντάτα από το «Με λένε Ντάτα». Είναι δύο ηρωίδες που κρατούν την ψυχή μου.

Πώς σας κάνει να αισθάνεστε το γεγονός ότι ζείτε στην Ελλάδα -πλέον - της οικονομικής ύφεσης, του Μνημονίου και της κρίσης αξιών; Ως πολίτης, ως συγγραφέας, ως άνθρωπος που επηρεάζει άλλους ανθρώπους , ως γυναίκα, ως μητέρα.
Νομίζω ότι περισσότερο νιώθω θυμωμένη. Δεν παραμερίζω τις ευθύνες που έχουμε ως λαός, αλλά από την άλλη θεωρώ ότι τελικά η Ελλάδα ήταν πάντα στο στόχαστρο για διάφορους λόγους, κυρίως ιστορικούς, και τώρα βρήκαν την ευκαιρία να μας… αλώσουν! Ενα μέρος του θυμού μου στρέφεται, λοιπόν, και σε μας, που τους δώσαμε τα όπλα για να μας χτυπήσουν. Ως μητέρα ανησυχώ πολύ για τα παιδιά και το μέλλον τους, αλλά η αισιόδοξη πλευρά του χαρακτήρα μου επιμένει ότι, ακόμα και έτσι, θα τα καταφέρουμε. Ακόμα και τώρα που μας έριξαν κάτω και μας ποδοπατούν, εμείς θα επιβιώσουμε και θα σηκωθούμε και πάλι όρθιοι.

Μιλήστε μας λίγο για τα πράγματα που κάνετε αυτή την εποχή.
Αυτή την εποχή είμαι σε περιοδεία ανά την Ελλάδα με το νέο μου βιβλίο «Μια συγνώμη για το τέλος» και διαβάζω βιβλία που δεν μπορώ να διαβάσω τον χειμώνα που γράφω. Τον Αύγουστο θα ξεκουραστώ. Εξάλλου, το επόμενο βιβλίο μου, για το 2016, έχει ήδη παραδοθεί στις εκδόσεις Ψυχογιός και έτσι μπορώ να ξεκουραστώ, μέχρι φυσικά τη στιγμή που κάτι νέο θα γεννηθεί και τότε θ' αρχίσω πάλι να γράφω!

Ποιος ή τι υπήρξε η μεγαλύτερη επιρροή στον τρόπο που σκέφτεστε /λειτουργείτε;
Μάλλον ο άντρας μου…. Βλέπετε, είμαι με τον Γιώργο από τα 18. Μαζί του μεγάλωσα ουσιαστικά, μαζί ζήσαμε τόσα όσα με έκαναν ό,τι είμαι σήμερα.

Πρόσφατα περάσατε μια σημαντική περιπέτεια υγείας… και βγήκατε νικήτρια! Μιας και το περιοδικό μας ασχολείται με θέματα υγείας και πρόληψης, θα θέλατε να μας μιλήσετε λίγο γι' αυτό;
Το 2013, έπειτα από επίμονους πόνους στο στομάχι, οδηγήθηκα να κάνω γαστροσκόπηση, η οποία και αποκάλυψε κάποιο πρόβλημα, που οι περαιτέρω εμπεριστατωμένες εξετάσεις έδωσαν και την πλήρη διάγνωση. Επασχα από λέμφωμα στομάχου. Ακολούθησαν χημειοθεραπείες για έξι μήνες, οι οποίες και εξάλειψαν το πρόβλημα το οποίο είχε, ευτυχώς, για μένα, διαγνωστεί στο ξεκίνημά του.

Σαφώς και ήταν οι πιο δύσκολοι μήνες της ζωής μου, οι παρενέργειες των χημειοθεραπειών σχεδόν με διέλυσαν, αλλά ούτε για μια στιγμή δεν επέτρεψα στον εαυτό μου να λυγίσει. Παράλληλα, δεν σταμάτησα καμιά δραστηριότητά

μου. «Τα πέντε κλειδιά» γράφτηκαν εν μέσω των θεραπειών, έκανα περιοδεία κανονικά και επέστρεφα μόνο για να κάνω τη θεραπεία μου και να ξαναφύγω την επομένη, δεν άλλαξα στο παραμικρό την καθημερινότητά μου. Επέλεξα να δω τη χημειοθεραπεία περίπου…. σαν αντιβίωση! Ηξερα πως ό,τι κι αν περνούσα εξαιτίας των φαρμάκων ήταν μηδαμινό, αφού μου έδινε πίσω την υγεία μου.

Τι θα λέγατε στους ανθρώπους που δίνουν τη δική τους μάχη με σοβαρά ή χρόνια θέματα υγείας;
Για τον κάθε άνθρωπο το πρόβλημά του είναι διαφορετικό και θα ήταν επικίνδυνο να προσπαθήσω να συμβουλεύσω κάποιον.
Το μόνο που λέω, ακόμα και στις παρουσιάσεις μου, είναι ότι για κανέναν λόγο ένα πρόβλημα υγείας, όσο σοβαρό κι αν είναι, δεν πρέπει να μας κλείσει στο σπίτι, να μας αποκόψει από τον περίγυρο, γιατί το πιο σοβαρό μέρος κάθε θεραπείας είναι η καλή ψυχολογία του ασθενούς.

Στο μέτρο που ο καθένας μπορεί πρέπει να βγαίνει, να επικοινωνεί, να στηριχθεί σε φίλους και οικογένεια… Να είναι καλά ψυχολογικά! Με όποιον τρόπο μπορεί ο καθένας ας μην επιτρέψει στο μυαλό του να «γλιστρήσει» σε άσχημες σκέψεις…

Ποια είναι η χειρότερη συμβουλή που σας έδωσαν ποτέ;
Μη μιλάς!

Ποιο βιβλίο υπάρχει στο κομοδίνο σας αυτή την εποχή;
«Το διώροφο της Τσιμισκή», της Γιώτας Φώτου, και δεν μπορώ να το αφήσω από τα χέρια μου!

Η σχέση σας με τον χρόνο ποια είναι; Κάνετε σχέδια για το μέλλον;
Δεν φοβάμαι τον χρόνο γιατί κάθε μέρα του φέρνει κάτι νέο, κάποια ακόμα εμπειρία, με κάνει πιο πλούσια. Με τα σχέδια για το μέλλον δεν τα πάω πολύ καλά, ίσως γιατί πιστεύω τη ρήση: «Οταν ο άνθρωπος κάνει σχέδια, ο Θεός γελάει»…

Σαν μητέρα, ανησυχώ πολύ για τα παιδιά και το μέλλον τους, αλλά η αισιόδοξη πλευρά του χαρακτήρα μου επιμένει ότι ακόμα και έτσι θα τα καταφέρουμε. Ακόμα και τώρα που μας έριξαν κάτω και μας ποδοπατούν, εμείς θα επιβιώσουμε και θα σηκωθούμε και πάλι όρθιοι.

Πάντα στη ζωή μου έβρισκα την ευτυχία και τον λόγο για να χαμογελάω στα πιο μικρά, στα πιο απίθανα.

Σε μία πρόσφατη συνέντευξή σας διάβασα ότι πάντα αφαιρείτε 18 χρόνια από την ηλικία σας. Μου φάνηκε πολύ ιντριγκαδόρικη αυτή η στάση ζωής… Αλήθεια, γιατί το κάνετε αυτό;
Γιατί είναι πραγματικότητα! Νιώθω ότι με τον Γιώργο ξεκίνησε η ζωή μου ή -αν προτιμάτε- η ευτυχισμένη ζωή μου. Δεν λέω ότι ήταν πάντα εύκολα, αλλά ακόμα και οι προκλήσεις και οι πολλές αναποδιές που βρήκαμε στον δρόμο μας, το μόνο που έκαναν ήταν να μας φέρουν πιο κοντά. Είναι το άλλο μου μισό, ο καλύτερός μου φίλος, ο άνθρωπος που ξέρει τα πάντα για μένα. Τα παιδιά μας ήρθαν να συμπληρώσουν την ευτυχία μας, αλλά ξέρουμε και οι δύο ότι είναι περαστικά από τη ζωή μας. Ηδη άνοιξαν τα δικά τους φτερά και εμείς τα καμαρώνουμε που μπορούν να σταθούν στα πόδια τους. Τώρα, μάλιστα, που έχουμε περισσότερο χρόνο οι δυο μας, είναι παράδεισος για μας! Ισως γι' αυτό δεν μπορώ να αισθανθώ τα 51 μου χρόνια… Μου λείπουν πάντα… 18!

Θα μας εκμυστηρευτείτε ένα πράγμα που δεν ξέρει κανείς -ακόμα- για τη Λένα; (Μαντά)
Δεν ξέρω τι άλλο υπάρχει να ειπωθεί, δεν έχω κρύψει τίποτα, γιατί δεν έβλεπα τον λόγο να το κάνω… Αυτό που ίσως δεν ξέρει ο κόσμος είναι το πόσο εύκολα κλαίω!

Τι είναι για εσάς χαρά στην κάθε μικρούλα στιγμή; Τι ολοκλήρωση; Τι ευτυχία;
Ενα φιλί από τα παιδιά μου… Ενα τους χαμόγελο… Το χέρι του Γιώργου που κρατάει πάντα σφιχτά το δικό μου… Πάντα στη ζωή μου έβρισκα την ευτυχία και τον λόγο για να χαμογελάω στα πιο μικρά, στα πιο απίθανα. Σε όσα μέσα στην καθημερινότητα έχουμε μάθει να θεωρούμε δεδομένα. Εγώ πάλι, τίποτα στη ζωή μου δεν παίρνω σαν δεδομένο… Και καθετί που έχω, ευγνωμονώ τον Θεό γι' αυτό…

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ «ΕΛΛΗ ΛΑΜΠΕΤΗ»

της Ελληνικής Εταιρείας Μαστολογίας
Διεύθυνση: Σόλωνος 78 (Καλφοπούλειο - 1° Δημοτικό Ιατρείο Δήμου Αθηναίων)
Τηλ & Φαξ. 210 - 77 73 112, E - mail: reception@mastologia.gr

Τι είναι το Κέντρο «ΕΛΛΗ ΛΑΜΠΕΤΗ»

Το Κέντρο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης Γυναικών με καρκίνο του μαστού «Έλλη Λαμπέτη» ιδρύθηκε από την Ελληνική Εταιρεία Μαστολογίας το Μάρτιο του 2002 με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των γυναικών με καρκίνο του μαστού, καθώς και τη στήριξη των μελών, των οικογενειών τους. Είναι ένα ανεξάρτητο ελληνικό εξωνοσοκομειακό Κέντρο που επιχορηγείται από δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς.

Από τη δημιουργία του μέχρι σήμερα, το Κέντρο έχει προσφέρει τις υπηρεσίες του σε πάνω από 4000 γυναίκες και άνδρες που το επισκέφθηκαν, ή έκαμαν τηλεφωνική συνεδρία ή από την επαρχία, ή επειδή δεν μπορούσαν να μετακινηθούν, ή ακόμη επειδή ήθελαν να διατηρήσουν την ανωνυμία τους.

Στο ιδιαίτερα φιλικό και ευχάριστο περιβάλλον του Κέντρου, καταρτισμένοι ψυχολόγοι, παρέχουν ΔΩΡΕΑΝ υπηρεσίες ψυχολογικής και κοινωνικής υποστήριξης με ραντεβού, τηρώντας τις αρχές του ιατρικού απορρήτου.

Σε ποιους απευθύνεται το Κέντρο

- Σε όλες τις γυναίκες με πρόσφατη διάγνωση της νόσου
- Σε όλες τις γυναίκες που έχουν διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού και ακολουθούν θεραπευτική αγωγή
- Σε όλες τις γυναίκες που βρίσκονται στο στάδιο της αποθεραπείας
- Στα άτομα του στενού οικογενειακού, εργασιακού και κοινωνικού τους περιβάλλοντος
- Στις γυναίκες με καρκινοφοβία

Οι υπηρεσίες που προσφέρει το Κέντρο

Το Κέντρο προσφέρει, χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση:

- Ενημέρωση σε σχέση με τη νόσο
- Ατομική ψυχολογική και συμβουλευτική
- Υποστήριξη σε γυναίκες με πρόβλημα καρκίνου του μαστού
- Ψυχολογική και συμβουλευτική υποστήριξη στις οικογένειες τους, τόσο κατά τη διάρκεια της θεραπείας όσο και μετά
- Υποστήριξη στη διαδικασία της επανένταξης στο οικογενειακό και εργασιακό περιβάλλον
- Δυνατότητα γνωριμίας και επαφής με άλλες γυναίκες που αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα
- Συμμετοχή σε πολιτιστικές εκδηλώσεις και άλλες δραστηριότητες (ημερίδες, εορταστικές εκδηλώσεις, bazaars, συναυλίες, εκθέσεις ζωγραφικής κτλ.)
- Group Therapy
- Θεραπευτικές ομάδες καλλωπισμού
- Θεραπευτικές ομάδες διαιτητικής
- Παροχή ειδικού έντυπου υλικού

Η ευεργετική επίδραση της καλοκαιρινής ξεκούρασης στην ψυχολογία

Το καλοκαίρι είναι εδώ και, παρόλες τις δυσκολίες, συζητάμε με φίλους και στην οικογένεια πού θα πάμε. Στα γνωστά μέρη που έχουμε εξοχικό, κάπου που δεν έχουμε επισκεφτεί ή σε ένα μέρος που θα βρούμε φίλους, σχέσεις και θα περάσουμε υπέροχα. Θα πάμε μόνοι ή θα προτιμήσουμε εκείνη ή την άλλη παρέα. Και για κάποιους, δυστυχώς, αυτό το καλοκαίρι θα είναι χωρίς διακοπές για πολλούς λόγους. Τι είναι εκείνο που μας ωθεί να φύγουμε, να «δραπετεύσουμε» από τις συνήθειές μας; Είναι ο νέος αστικός τρόπος ζωής ή είναι κάτι περισσότερο ριζωμένο στη φύση μας.

Είναι αλήθεια ότι οι διακοπές έτσι όπως τις εννοούμε σήμερα είναι δεμένες με τον νέο τρόπο ζωής. Είναι συνήθεια του αστικού τρόπου ζωής να ξεφεύγεις από την καθημερινότητα. Αυτός, όμως, ο τρόπος έχει διαπεράσει σε όλα τα στρώματα της κοινωνίας. Οσοι έχουν ρίζες σε χωριά ξανασμίγουν με την οικογένεια και τα νέα παιδιά μαθαίνουν και έρχονται σε επαφή με τον τόπο καταγωγής των γονιών τους.

Αλλά και σε προγενέστερες εποχές υπήρχε η έννοια των καλοκαιρινών διακοπών. Οχι, βέβαια, κατ' ανάγκη με την απομάκρυνση από τον τόπο διαμονής. Ομως το καλοκαίρι είναι η εποχή με τα περισσότερα πανηγύρια στα χωριά. Οι κάτοικοι μιας περιοχής μπορούν και συνευρίσκονται και γιορτάζουν. Τα σόγια σμίγουν, συμφωνίες επισυνάπτονται και γάμοι τελούνται. Και όλα αυτά γιατί είναι καλοκαίρι. Μπορεί ο χρόνος να αλλάζει μέσα στον χειμώνα, αλλά ψυχολογικά για το νέο ξεκίνημα στη χρονιά ξεκινάμε το φθινόπωρο. Η σπορά ξεκινά το φθινόπωρο, τα σχολεία αρχίζουν την ίδια περίοδο, οι προετοιμασίες για το χειμώνα, τα νέα σχέδια για την εργασία και οι νέοι προσανατολισμοί. Ενδεχομένως και γιατί στις νότιες χώρες το καλοκαίρι προσφέρεται για ξεκούραση και είναι σχετικά απαγορευτική η εργασία στην ύπαιθρο.

Μα χρειαζόμαστε διακοπές. Ολο και περισσότερες εταιρείες, ιδιαίτερα αυτές που ζητούν από τους υπαλλήλους τους «δημιουργική σκέψη», τους προτρέπουν να παίρνουν λιγότερες ή περισσότερες ημέρες ή και ώρες «διακοπές» από την εργασία και να επανέρχονται δημιουργικότεροι. Γνωστό είναι το μοντέλο της Google που επιτρέπει σε εργαζομένους της να ψυχαγωγηθούν ή και να κοιμηθούν αν το νιώθουν ανάγκη και να επανέλθουν στην εργασία τους.

Εστω και λίγες ώρες μακριά από τα προβλήματα βοηθούν τον εγκέφαλο να αναδιοργανώσει τις σκέψεις του και να επανέλθει στα θέματα που τον απασχολούν με δημιουργικότερο τρόπο. Πολύ δε περισσότερο εάν πρόκειται για την αναδιοργάνωση των στόχων όλης της χρονιάς.

Η συνεχής εργασία χωρίς διακοπές στην καθημερινή ρουτίνα και το χρόνιο στρες οδηγούν σε ευερεθιστότητα, καταθλιπτικά συμπτώματα, αυξανόμενη δυσκολία επίλυσης των προβλημάτων χαμηλότερη παραγωγικότητα και σε σχέσεις με μεγαλύτερη ένταση με τους δικούς μας. Και αναφέρουμε τα παραπάνω γι' αυτούς που έχουν τους ενδοιασμούς τους, αν οι διακοπές είναι ανασταλτικός παράγοντας στην παραγωγικότητά τους.

Οι διακοπές κι ιδιαίτερα οι καλοκαιρινές ενισχύουν τους δεσμούς στην οικογένεια. Οι γονείς μεταξύ τους και με τα παιδιά να συμβιώνουν σε ένα χαλαρό περιβάλλον επιτρέπει μεγαλύτερο «δέσιμο» μεταξύ τους και πέρα από αυτό της καθημερινότητας του χειμώνα. Πόσοι από εμάς δεν θυμούνται με νοσταλγία κάποιες διακοπές με τους γονείς μας στα παιδικά μας χρόνια. Αλλά και γι' αυτούς που δεν έχουν οικογένεια το καλοκαίρι είναι ευκαιρία για τη δημιουργία νέων σχέσεων και δεσμών.

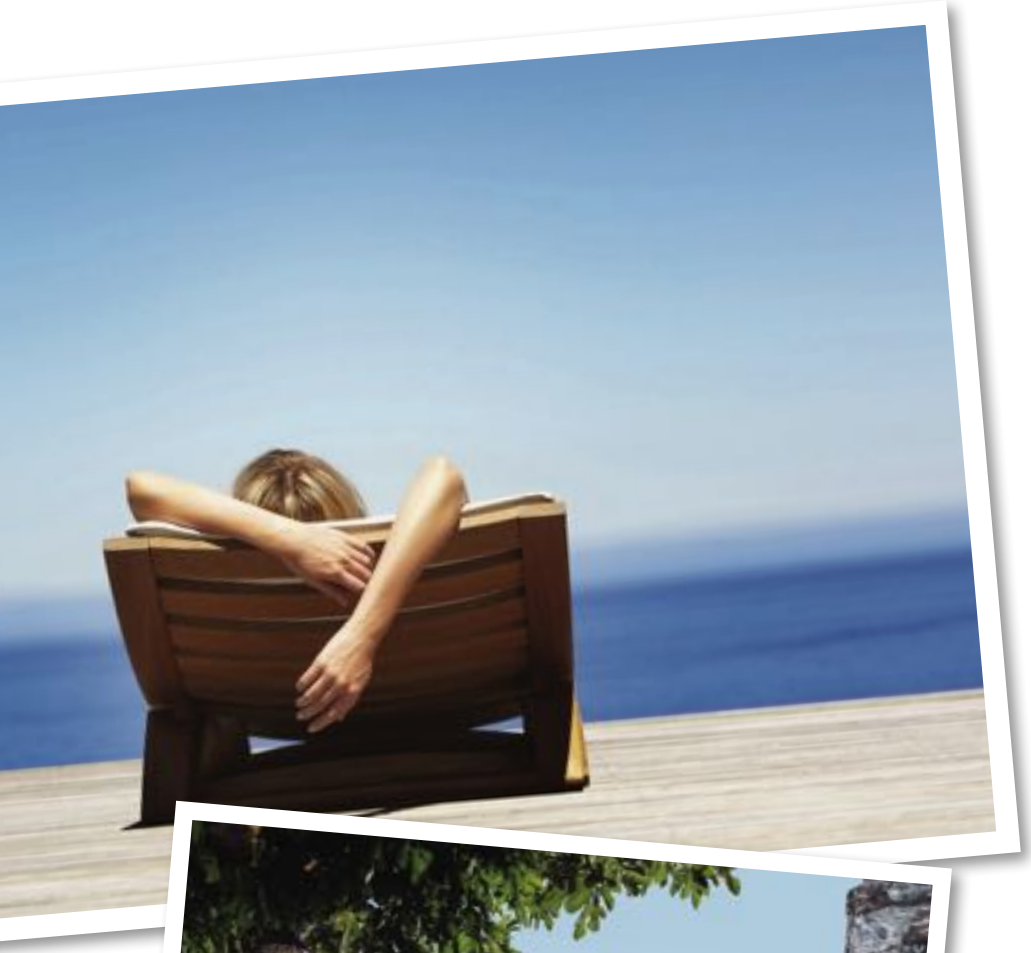
Ακόμα και ο προγραμματισμός των διακοπών αυξάνει τα επίπεδα ευχαρίστησης, όπως έχουν δείξει μελέτες. Οσο περισσότερο «περιπετειώδεις» και

Γράφει ο:

Γιάννης Παπατριανταφύλλου

Ψυχίατρος

Περιφερειακό Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών "Γ. Γεννηματάς". Ιατρείο Διαταραχών Μνήμης, Νευρολογική Κλινική
E-mail: jpapatriantafyllou@gmail.com



συναρπαστικές είναι οι διακοπές μας τόσο μεγαλύτερη είναι η ευχαρίστηση μετά το τέλος τους. Δυστυχώς, η ευχαρίστηση αυτή μπορεί να διαρκέσει έως 2 εβδομάδες, αλλά η καλή και χαλαρή λειτουργικότητά μας επεκτείνεται έως και 6 εβδομάδες μετά τις διακοπές.

Εχει ενδιαφέρον η μελέτη που διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο της Ιντιάνα στις ΗΠΑ. Οι φοιτητές χωρίσθηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Στην πρώτη ομάδα ζητήθηκε να βρουν τα περισσότερα μέσα συγκοινωνίας που πρότεινε μια άλλη ομάδα φοιτητών που έμεναν στην Ιντιάνα. Στη δεύτερη ομάδα ζητήθηκε να βρουν τα περισσότερα μέσα συγκοινωνίας που πρότεινε μια ομάδα φοιτητών της Ιντιάνα οι οποίοι είχαν επισκεφτεί την εξωτική γι' αυτούς Ελλάδα.

Η πρώτη ομάδα περιέγραψε αυτοκίνητα, τρένα, πλοία κι αεροπλάνα. Αντίθετα, η δεύτερη ομάδα πρόσθεσε ζώα, ποδήλατα μέχρι και διαστημόπλοια. Η σχετικά ουδέτερη αναφορά και μόνο ότι κάτι γινόταν μακριά από τα στενά πλαίσια της πραγματικότητας επέτρεψε στους φοιτητές να ξεδιπλώσουν τη φαντασία τους.

Ας ετοιμαστούμε για τις καλοκαιρινές διακοπές μας και να υποσχεθούμε ότι θα είναι συναρπαστικές. Αλλά και για όσους δεν τα καταφέρουν να φύγουν μακριά, έστω και μικρές εκδρομές μπορεί να δώσουν τη χαρά της απόδρασης.

Καλές διακοπές σε όλους

Βιβλιογραφία:
1) Lile Jia, (2009). Lessons from a Faraway land: The effect of spatial distance on creative cognition, Journal of Experimental Social Psychology 45, 1127–1131
2) Joudrey, A.D. & Wallace, J.E. (2009). Leisure as a coping resource: A test of the job demand-control-support model. Human Relations, 62, 195-217.
3) Lehto, X. Y., Choi, S., Lin, Y., & MacDermid, S.M. (2009). Vacation and family functioning. Annals of Tourism Research, 36, 459-479.
4) McCabe, S. (2009). Who needs a holiday? Evaluating social tourism. Annals of Tourism Research, 36, 667-688.

Παιδί & Διαζύγιο

Διακοπές με τη Μαμά ή τον Μπαμπά;

Η ώρα των διακοπών είναι πολύ δύσκολη για όλα τα χωρισμένα ζευγάρια, κυρίως μάλιστα για εκείνα που χώρισαν πρόσφατα και είναι η πρώτη φορά που το παιδί τους θα βρεθεί μόνο με τον έναν

Το μικρό παιδί μερικές φορές δυσκολεύεται να πάει διακοπές με τον γονιό που δεν έχει καθημερινή επαφή, περνώντας δεκαπέντε ημέρες ή και έναν μήνα μαζί του, ενώ ταυτόχρονα θα είναι μακριά από τον άλλο γονιό.

Στις περιπτώσεις που υπάρχουν έντονες διαμάχες μεταξύ των δύο γονιών και το παιδί γίνεται μάρτυρας αυτών, ίσως πιέζεται ν' αποχωριστεί τον γονιό με τον οποίο συγκατοικεί.

Γράφει η:

Καππάτου Αλεξάνδρα

Ψυχολόγος - Παιδοψυχολόγος
Συγγραφέας

Χατζηκώστα 5 & Βασ. Σοφίας
1ος όροφος, Πλ. Μαβίλη, ΤΚ 115 21
Τηλ.1 : (+30) 210 64 522 54
Τηλ.2 : (+30) 210 64 557 51
e-mail : akappatou@akappatou.gr
www.akappatou.gr

Πώς να το χειριστείτε...

- Αν είστε ο γονιός που μένει με το παιδί θα πρέπει να το πείσετε ότι οι χωριστές διακοπές αποτελούν σπουδαία ευκαιρία να περάσει περισσότερο χρόνο με τον άλλο γονιό του - συνήθως τον πατέρα.
- Η στάση σας να δείχνει βεβαιότητα, δηλαδή ότι οι διακοπές με τον άλλο γονιό του είναι απαραίτητες και μη διαπραγματεύσιμες!
- Σε περίπτωση που το παιδί σάς πει «δεν θέλω να πάω», θα του εξηγήσετε ότι είναι δικαίωμα και υποχρέωση του μπαμπά να περάσει κάποιες ημέρες μαζί του, ώστε να μοιραστείτε ευχάριστες δραστηριότητες: Θα παίζετε, θα κάνετε περιπάτους κ.λπ.
- Είναι σημαντικό όταν το παιδί εκφράσει την επιθυμία να μιλήσει μ' εσάς που δεν είστε μαζί του στις διακοπές να έχει τη δυνατότητα να το κάνει.
- Τα μικρά παιδιά συνήθως επιδιώκουν να επικοινωνούν με τον γονιό με τον οποίο μένουν μαζί μόνιμα.
- Αν, όμως, το παιδί αρνείται να σας μιλήσει, δεν σημαίνει ότι σας ξέχασε. Ακόμα κι αν κάποια φορά δεν θελήσουν να σας ακούσουν, είναι σημαντικό γι' αυτά ότι τηλεφωνήσατε.
- Ανεξάρτητα από τα δικά σας προβλήματα, πρέπει να δίνεται η δυνατότητα στο παιδί να επικοινωνεί ανεμπόδιστα και με τους δύο γονείς του, ακόμα και στην περίπτωση που εσείς βρίσκεστε στη μέση δικαστικής διαμάχης.

«Αν έχω νέα σχέση, να πάρω μαζί τον/τη σύντροφό μου;»

Τα παιδιά χρειάζονται χρόνο για να συνειδητοποιήσουν το διαζύγιο των γονιών και το γεγονός ότι δεν θα είναι ποτέ ξανά η οικογένεια μαζί. Αυτή είναι μια μακρά διαδικασία και αρκετά πολύπλοκη, κατά την οποία το παιδί περνά από διάφορες φάσεις. Γι' αυτό απαιτούνται προσεκτικοί χειρισμοί στην εμφάνιση νέων συντρόφων.

Σε κάθε περίπτωση, το παιδί θέλει να

περάσει χρόνο με τον γονιό του και όχι με τον/τη σύντροφο. Αν, παρ' όλα αυτά, είναι μια σημαντική σχέση ή ετοιμάζονται να ξαναπαντρευτούν, και πάλι δεν θα πρέπει ο/η σύντροφος να περάσει όλες τις διακοπές μαζί με τον γονιό και το παιδί. Ακόμα κι αν είναι ο/η σύντροφος μαζί, θα πρέπει ο γονιός να ασχολείται κυρίως με το παιδί. Αυτό ισχύει και στις νέες οικογένειες, ο γονιός να περνάει χρόνο με το παιδί κάνοντας δραστηριότητες, ενώ ο/η νέος/α σύζυγος να κρατά διακριτικό ρόλο.

Δεν συνιστώ να πάρει ο γονιός τον/τη σύντροφό του μαζί αν το παιδί προηγουμένως δεν έχει γνωριστεί με το συγκεκριμένο πρόσωπο και δεν έχει περάσει ικανό χρονικό διάστημα μετά τον χωρισμό.

«Θέλω να πάρω το μικρό παιδί μου για διακοπές»

Το παιδί προσχολικής ηλικίας δυσκολεύεται να απομακρυνθεί από τη μητέρα του, ιδίως αν δεν έχει τακτική επικοινωνία με τον πατέρα κι αν δεν έχει προηγηθεί μια φάση τουλάχιστον μερικών μηνών διανυκτέρευσης μαζί του, έστω κάθε δεύτερο Σαββατοκύριακο. Αυτές οι προϋποθέσεις αποτελούν ένδειξη ότι το παιδί μπορεί να περάσει κάποιες ημέρες με τον άλλο γονιό του. Παρ' όλα αυτά, οι διακοπές θα πρέπει να είναι ολιγοήμερες, διότι, αν το παιδί είναι κάτω των πέντε ετών, προσκολλάται στον γονιό με τον οποίο διαμένει.

Σε αντίθετη περίπτωση, ίσως εμφανίσει άγχος, ανησυχία, ανασφάλεια και να αρνείται να αποχωριστεί τον γονιό που έχει την επιμέλεια. Αν το παιδί είναι πολύ μικρό ή είναι η πρώτη φορά που θα απομακρυνθεί από τη μητέρα του, μια καλή λύση είναι ο άλλος γονιός να το ακολουθήσει εκεί όπου παραθερίζει. Θα έχει τη δυνατότητα να περνά αρκετές ώρες της ημέρας μόνος μαζί του, χωρίς να διαταραχθεί το πρόγραμμά του. Επίσης, θα μπορούσαν οι γονείς να συμφωνήσουν ώστε ο τόπος διακοπών να εξυπηρετεί και τους δύο.

Μια καλή ιδέα είναι να υπάρχει στην παρέα οικογένεια με παιδιά, ώστε κι εκείνο να αισθάνεται πιο άνετα. Κυρίαρχο πρόσωπο πρέπει πάντα να είναι το παιδί και γι' αυτό θα πρέπει να κάνετε σωστούς χειρισμούς.

Τέλος, να έχετε υπόψη ότι το παιδί είναι απαραίτητο να κάνει διακοπές, έστω και χωριστά, και με τους δύο γονείς του.

Η Αλεξάνδρα Καππάτου είναι συγγραφέας αρκετών βιβλίων μεταξύ των οποίων τα «Οι γονείς κάνουν τη διαφορά», «Μεγαλώστε ευτυχισμένα παιδιά», «Οι γονείς χωρίζουν» και «Παιδιά στην εφηβεία, γονείς σε κρίση».

Ένα πιο πράσινο ελληνικό καλοκαίρι

Tips για να αποκτήσουμε οικολογική συνείδηση στην καθημερινότητα και στις διακοπές μας

Αν όλοι οι άνθρωποι ζούσαν όπως εμείς στην Ελλάδα, τότε θα χρειαζόμασταν τρεις πλανήτες για να καλύψουμε τις ανάγκες μας!

Το WWF Ελλάς πιέζει το κράτος και τις επιχειρήσεις να κάνουν τις απαραίτητες αλλαγές, ώστε ο τρόπος ζωής μας να γίνει βιώσιμος. Στόχος είναι να χτίσουμε ένα μέλλον όπου ο άνθρωπος θα ευημερεί μέσα στα όρια που επιτρέπουν την ανανέωση των πλουτοπαραγωγικών πηγών του πλανήτη.

Αλλαξε συνήθειες!

Σε αυτήν την προσπάθεια, υπάρχουν πάρα πολλά που περνούν από το χέρι μας. Αυτό το καλοκαίρι αλλάζουμε, λοιπόν, συνήθειες, γινόμαστε λίγο πιο «πράσινοι» στην καθημερινότητά μας και βοηθάμε τον πλανήτη -που είναι το μεγάλο μας σπίτι που μας φιλοξενεί όλους- να πάρει μία βαθιά ανάσα ανακούφισης.

Πρασινίζουμε το μπαλκόνι μας

Αν μείνεις στην πόλη και δεν πας διακοπές, το καλοκαίρι είναι η πιο κατάλληλη εποχή για πρασινίσεις το μπαλκόνι και τη ζωή σου!

Ενα πράσινο μπαλκόνι σου δίνει:

- Δροσιά και σκιά το καλοκαίρι! Τα φυλλοβόλα δέντρα ή τα αναρριχόμενα φυτά εξασφαλίζουν σκίαση το καλοκαίρι, ενώ τον χειμώνα επιτρέπουν την ηλιακή ακτινοβολία να ζεσταίνει στο σπίτι.
- Πρώτη ύλη για τη μαγειρική σου! Βασιλικό για το πέστο σου. Ρίγανη για τη σαλάτα σου. Δάφνη για τις φακές σου… Η λίστα είναι μεγάλη - άρχισε με αυτά που σου αρέσουν περισσότερο και φύτεψε στο μπαλκόνι σου το μυστικό του σούπερ σεφ!
- Γιατρικό! Αν κάνεις στον ήλιο το καλοκαίρι, μια γλάστρα με αλόη βέρα είναι το καλύτερο αντίδοτο. Βέβαια μια γλάστρα με λεβάντα θα σώσει τα πουλόβερ σου τον χειμώνα, χωρίς να χρειαστεί να αγοράσεις χημικά αντισκωρικά.
- Η κηπουρική στο μπαλκόνι είναι εύκολη και φθηνή. Αρχισε από κάτι απλό.
- Και βέβαια… βοηθάς στη μάχη μας για το περιβάλλον: Περισσότερο οξυγόνο στην πόλη, λιγότερη ανάγκη για τεχνητό κλιματισμό χάρη στη φυσική σκίαση που παρέχουν οι γλάστρες. Λιγότερη μεταφορά τροφίμων από μακρινές περιοχές όταν στη σαλάτα σου βάζεις τις δικές σου πιπεριές.

Πληροφορίες και στοιχεία WWF Ελλάς

Προιόντα φωτισμού με τεχνολογία LED

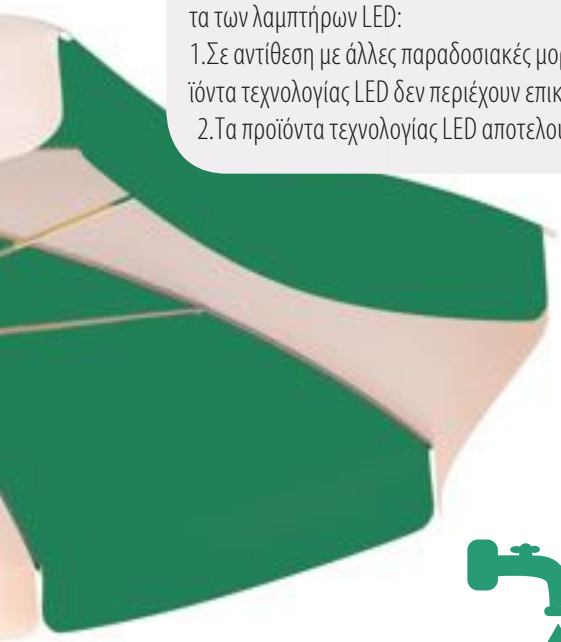
Σε μια εποχή που η οικολογική συνείδηση και η εξοικονόμηση χρημάτων και ενέργειας έχει γίνει πλέον ανάγκη η τεχνολογία LED όχι μόνο αποτελεί την απόλυτα φιλική προς τον πλανήτη εναλλακτική λύση στις παραδοσιακές πηγές φωτός αλλά θεωρείται και το μέλλον του φωτισμού διατηρώντας άριστα επίπεδα ενεργειακής απόδοσης και υψηλά περιβαλλοντικά οφέλη. Τέσσερα σημαντικά πλεονεκτήματα των λαμπτήρων LED:

1.Σε αντίθεση με άλλες παραδοσιακές μορφές του φωτισμού τα προϊόντα τεχνολογίας LED δεν περιέχουν επικίνδυνες χημικές ουσίες

2.Τα προϊόντα τεχνολογίας LED αποτελούν τα πιο αναπτυγμένα προϊόντα τεχνολογίας φωτισμού με μεγάλη διάρκεια ζωής (30.000 ώρες δηλαδή 30 χρόνια, με λειτουργία 2,7 ώρες/ημέρα) και 90% οικονομία σε σχέση με τις λάμπες πυρακτώσεως και 50% σε σχέση με τις λάμπες οικονομίας CFL.

3.Η διάρκεια ζωής είναι πολύ μεγαλύτερη από αυτή ενός συμβατικού λαμπτήρα που σημαίνει ότι μπορείτε να ξεχάσετε τη διαδικασία και το κόστος αντικατάστασης χρησιμοποιώντας την απόλυτα φιλική προς το περιβάλλον λύση φωτισμού.

4. Τέλος προσδίδουν και ψυχολογική ευεξία λόγω της άριστης ποιότητας φωτός.



- Δεν έχεις μπαλκόνι; Βάλε φυτά εσωτερικού χώρου μέσα στο σπίτι. Καθαρίζουν τον αέρα. Εχεις διαβάσει μελέτες που λένε ότι ο αέρας μέσα σε ένα διαμέρισμα είναι συχνά πολύ πιο μολυσμένος απ' ό,τι έξω στην πόλη;

Ετοιμοι για πιο… πράσινες διακοπές;

Λίγο πριν να κλείσετε τις βαλίτσες των διακοπών δείτε πόσο εύκολα μπορείτε να αποκτήστε μια ολοκληρωμένη eco-friendly ταξιδιωτική εμπειρία

- Σκέψου να επισκεφτείς έναν οικοτουριστικό προορισμό, όπως τη Δαδιά, τη λίμνη Κερκίνη, τις Πρέσπες και τόσους άλλους φυσικούς θησαυρούς στην Ελλάδα. Δοκίμασε ένα διαφορετικό είδος διακοπών, που ίσως γεμίσει πολύ καλύτερα τις «μπαταρίες» σου.
- Μην πετάς ποτέ αναμμένα τσιγάρα έξω από το αυτοκίνητο και μην ανάβεις ποτέ φωτιά σε δασική περιοχή, κοντά σε δέντρα ή όπου υπάρχουν ξερά χόρτα.
- Μην πετάς τσιγάρα μέσα στη θάλασσα. Ενα φίλτρο χρειάζεται 1 με 5 χρόνια για να διασπαστεί. Το τρώνε θαλασσοπούλια, ψάρια και θαλάσσια θηλαστικά, με τραγικά αποτελέσματα.
- Μην πετάς σκουπίδια στη θάλασσα ή στις παραλίες. Οι θαλάσσιες χελώνες, για παράδειγμα, τρώνε τις πλαστικές σακούλες νομίζοντας ότι είναι μέδουσες, με αποτέλεσμα να πεθαίνουν από ασφυξία.
- Αν συναντήσεις φίδια, απόφυγέ τα αλλά μην τα σκοτώσεις. Παίζουν κι αυτά σημαντικό ρόλο στη φυσική ισορροπία.
- Αν χρειαστεί να πλυθείς ή να πλύνεις τα ρούχα σου στην ύπαιθρο, φρόντισε να βρίσκεσαι σε απόσταση τουλάχιστον 30 μέτρων από οποιαδήποτε πηγή νερού (λίμνη, ρυάκι, πηγή κ.λπ.).
- Μην κόβεις κλαριά δέντρων, π.χ. όταν κάνεις κάμπινγκ. Οταν φεύγεις, παίρνε όλα σου τα σκουπίδια μαζί σου.
- Μην πετάς στη θάλασσα ή στις ακτές την πετονιά με την οποία ψάρεψες. Μπορεί να μπερδευτεί στα πόδια και το ράμφος των πουλιών και να γίνει θανάσιμη παγίδα.
- Αν αντιληφθείς άτομα που ψαρεύουν με δυναμίτη, μπουκάλες οξυγόνου ή κάνουν νυχτερινό ψαροντούφεκο -τρεις δραστηριότητες απαγορευμένες από τον νόμο- κατάγγειλέ το στις λιμενικές Αρχές.
- Απόφυγε την προσέγγιση σε ακτές που αποτελούν καταφύγιο για απειλούμενα ζώα και ενημερώσου για τις ειδικές προφυλάξεις που απαιτούν οι προστατευόμενες παραλίες.
- Κατά την παραμονή σου στο ξενοδοχείο, ειδοποίησε να μη σας αλλάζουν σεντόνια και πετσέτες σε καθημερινή βάση. Βοηθάς έτσι σημαντικά στην εξοικονόμηση νερού.
- Οπου και αν βρεθείς, μην αγοράσεις προϊόντα προερχόμενα από απειλούμενα είδη (ελεφαντόδοντο, ταρταρούγα, κοράλλια, δέρματα ερπετών, γούνες και είδη τροφίμων που παράγονται από ζώα ή φυτά που βρίσκονται σε κίνδυνο).

SOS

Κάτι με τσίμπησε!

Πρώτες βοήθειες για τα μικροατυχήματα της παραλίας

Τι κάνετε αν σας τσιμπήσει τσούχτρα

ΟΙ ΤΣΟΥΧΤΡΕΣ που ζουν στις ελληνικές θάλασσες δεν θεωρούνται ιδιαίτερα δηλητηριώδεις, οπότε είναι μάλλον απίθανο να προκληθεί αλλεργικό σοκ από το τσίμπημα.

Για να μη σας μείνει, όμως, μόνιμο σημάδι, ξεπλύνετε την περιοχή με άφθονο νερό -είτε θαλασσινό είτε βρύσης- και χρησιμοποιήστε αμμωνία ή κάποια κορτιζονούχο κρέμα. Εναλλακτικά, μπορείτε να ανακατέψετε 1 φλιτζανάκι του καφέ ξίδι σε 3 φλιτζανάκια νερό και να βάλετε επιθέματα στην περιοχή ή να τυλίξετε πάγο σε μια πετσέτα και να την προσθέσετε στο σημείο του τσιμπήματος.

...Αν πατήσετε αχινό

ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ τα αγκάθια, για να μη δημιουργηθεί απόστημα στο δέρμα, χρησιμοποιώντας τσιμπιδάκι φρυδιών, ή -αν δεν είναι εφικτό- ρίξτε λάδι για να μαλακώσει η περιοχή και να διευκολύνετε τα αγκάθια να βγουν από μόνα τους.

Αν μπορείτε, αποστειρώστε την περιοχή με οινόπνευμα ή οξυζενέ. Ο πόνος διαρκεί συνήθως 2 ημέρες. Αν δεν υποχωρεί και φαίνονται μαύρα σημαδάκια, απευθυνθείτε σε φαρμακοποιό ή γιατρό για να σας τα αφαιρέσει.

Αν σας τσιμπήσει μέλισσα ή σφήκα

ΣΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ που γνωρίζετε ότι είστε αλλεργικοί στα τσιμπήματα εντόμων, πρέπει να έχετε μαζί σας ένεση κορτιζόνης και αδρεναλίνης. Αν δεν σας έχει ξανατσιμπήσει μέλισσα και εμφανίσετε συμπτώματα όπως εξανθήματα, ωχρότητα, κρύος ιδρώτας, ρίγη και δύσπνοια, σημαίνει ότι είστε αλλεργικοί και θα πρέπει να ζητήσετε βοήθεια από γιατρό αμέσως. Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να αφαιρεθεί το κεντρί της μέλισσας (ή της σφήκας) με προσεκτικές κινήσεις, ώστε να μη σπάσει και προκληθεί μεγαλύτερη φλεγμονή. Για τον πόνο, χρησιμοποιήστε κάποιο ειδικό προϊόν για τσιμπήματα εντόμων. Καλό, πάντως, είναι σε κάθε περίπτωση να έχετε πάντα μαζί σας στην τσάντα της παραλίας μία ειδική αλοιφή από αυτές που υπάρχουν στα φαρμακεία για τα τσιμπήματα εντόμων κ.λπ.

Νυχτερινή ενούρηση στα παιδιά..

ΑΝ ΓΙΑ κάποιο διάστημα το παιδί σας «λερώνει» το κρεβάτι του, ενώ δεν είναι πια σε ηλικία που να δικαιολογεί τέτοια «ατυχήματα», δώστε του προτού πέσει για ύπνο 1 κουταλάκι μέλι. Η γλυκιά γεύση του μελιού θα απαλύνει τον εκνευρισμό που του προκαλεί η σκέψη ότι μπορεί να του ξανασυμβεί το δυσάρεστο περιστατικό, ενώ η σύσταση του μελιού θα βοηθήσει τον οργανισμό να κατακρατήσει τα υγρά μέχρι το πρωί.

Αμύγδαλα για ακούραστη καρδιά

ΤΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ μπορεί να ελαχιστοποιήσουν τον κίνδυνο καρδιακής νόσου. Αυτό είναι σημαντικό για τα άτομα με διαβήτη, διότι, σύμφωνα με την Παγκόσμια Ομοσπονδία Καρδιάς, τα άτομα με διαβήτη διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο καρδιακής νόσου. Τα αμύγδαλα είναι πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά, που έχουν πολλά οφέλη για την υγεία της καρδιάς. Μια μερίδα περιέχουν 13 γραμμάρια ακόρεστου λίπους και μόνο 1 γραμμάριο κορεσμένου λίπους. Πόσα πρέπει να τρώω; Οι ξηροί καρποί είναι υψηλής θερμιδικής αξίας σνακ, που, όταν καταναλώνονται με μέτρο, δεν φαίνεται να συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους. Λίγα αμύγδαλα μπορούν να βοηθήσουν σε μεγάλο βαθμό. Καλό είναι να καταναλώνετε καθημερινά 23 αμύγδαλα, που περιέχουν 161 θερμίδες, 6 γραμμάρια πρωτεΐνης και 3 γραμμάρια διαιτητικών ινών.

Πηγή: Logodiatrofis.gr

Τα SOS για τη φύλαξη των φαρμάκων

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ χάνουν τη θεραπευτική δράση τους -και μπορεί να γίνουν και επικίνδυνα- όταν εκτίθενται στις υψηλές θερμοκρασίες. Γι' αυτό χρειάζεται πολλή προσοχή στο πού τα φυλάτε και πώς τα μεταφέρετε. Αυτό ισχύει τόσο για τα συνταγογραφούμενα φάρμακα όσο και για τα φάρμακα καθημερινής χρήσεως και τα συμπληρώματα διατροφής (βιταμίνες, πρωτεϊνούχα σκευάσματα κ.ά.).

Κανένα φάρμακο δεν πρέπει να εκτίθεται σε θερμοκρασίες μεγαλύτερες των 30 βαθμών Κελσίου - θερμοκρασία που μπορεί να υπάρχει ορισμένες ώρες στο μπάνιο και σίγουρα στο πορτμπαγκάζ του αυτοκινήτου.

Οι φαρμακευτικές εταιρείες συνιστούν τα προϊόντα τους να αποθηκεύονται σε ελεγχόμενη θερμοκρασία 20-25 βαθμών Κελσίου.

Συμβουλές για την ασφαλή διατήρηση και τη μεταφορά τους

- Μη φυλάτε τα φάρμακα στο ντουλαπάκι του μπάνιου.
- Μην τα αφήνετε ποτέ σε μέρος που τα βλέπει ο ήλιος.

- Να τα φυλάτε σε ένα ντουλάπι στο σπίτι σε ψηλό σημείο (όπου δεν φθάνουν τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα) ή σε κλειδωμένο συρτάρι και μακριά από εστίες θερμότητας και υγρασίας (π.χ. καλοριφέρ, φούρνος, κουζίνα ή βρύση).
- Να έχετε κλειστό το κάλυμμά τους.
- Μη φυλάτε τα φάρμακα στην τσάντα σας, εάν μετακινείστε στη ζέστη.
- Να έχετε τα φάρμακα σε ξεχωριστή τσάντα μέσα στο αυτοκίνητο. Μην την αφήνετε μέσα όταν βγαίνετε.
- Να παίρνετε μαζί σας το κουτί πρώτων βοηθειών του αυτοκινήτου κατά τις πολύ ζεστές μέρες.
- Στο αεροπλάνο, να έχετε τα φάρμακα μαζί σας (μαζί με την ιατρική συνταγή) και όχι στις αποσκευές που μεταφέρονται σε χώρους με μη ελεγχόμενη θερμοκρασία.
- Εάν πρέπει να έχετε πάντα μαζί σας ένα φάρμακο για άμεση βοήθεια, όπως είναι η έτοιμη αδρεναλίνη για σοβαρές αλλεργίες, ζητήστε από το φαρμακείο ειδική θήκη για να το μεταφέρετε.
- Να φυλάτε τα φάρμακα στην αρχική συσκευασία τους και με το φυλλάδιο των πληροφοριών.
- Οταν τα αγοράζετε από το φαρμακείο, να τα πηγαίνετε αμέσως στο σπίτι.
- Μη φυλάτε τα φάρμακα στο κομοδίνο (μπορεί να πάρετε λάθος φάρμακο ή λανθασμένη δόση λόγω υπνηλίας).
- Να ελέγχετε τα φάρμακά σας μία φορά τον χρόνο και να πετάτε όσα έχουν λήξει ή δεν είναι σε καλή κατάσταση.
- Μη χρησιμοποιείτε ποτέ φάρμακο που έχει αλλάξει χρώμα, συνοχή, οσμή ή σχήμα ή είναι μαλακότερο ή σκληρότερο από όσο συνήθως, ανεξάρτητα από την ημερομηνία λήξεως.

Βιβλία

Το βιβλίο που σε κάνει σούπερ έξτρα ευτυχισμένο
Συγγραφέας:
Μπουσέ Φρανσουάζ
Μεταφραστής:
Μανδηλαράς Φίλιππος
Εκδόσεις Πατάκη

Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία - 40 χρόνια
Νικόλαος Δ. Βραχνής
Εκδόσεις ΕΜΓΕ

Υποδοχείς σωματοστατίνης & Πυρηνική Ιατρική
Λεοντή Α., Βαλοτάσιου Β., Τσιούρης Σ.
Εκδόσεις ΒΗΤΑ

3000 Ερωτήσεις αξιολόγησης στη σύγχρονη ουρολογία - με απαντήσεις
Κομνηνός Χρ.Α.
Εκδόσεις ΒΗΤΑ

Μια συγγνώμη για το τέλος
Λένα Μαντά
Εκδόσεις Ψυχογιός

Πόλεμος και πόλεμος
Συγγραφέας: Krasznahorkai, László
Εκδόσεις: Πόλις

DIY: Σπιτική λοσιόν μαυρίσματος με καρότα

ΘΕΛΕΤΕ να μαυρίσετε γρήγορα -και ποιος δεν το θέλει-, δίχως να μοιάζετε με τουρίστα στις πρώτες ημέρες των διακοπών του στα ελληνικά νησιά; Οχι, το σολάριουμ μη το σκεφτείτε - οι έρευνες έδειξαν ότι απαγορεύεται διά ροπάλου. Τι θα λέγατε για σπιτική λοσιόν που βοηθάει στο μαύρισμα;

Τι περιέχει αυτή η λοσιόν; Καρότα, τα οποία βοηθούν στην επιτάχυνση της παραγωγής της βιταμίνης D, η οποία μας βοηθάει να μαυρίσουμε γρήγορα !

Τι θα χρειαστείτε

- 3 lt νερό
- 500 γρ. καρότα (μην τα ξεφλουδίσετε)
- 2 φλ. καστανή ζάχαρη
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο

Πώς θα τη φτιάξεις:

- Πλύνετε τα καρότα και κόψτε τα σε λεπτές φέτες.
- Βάλτε όλα τα υλικά σε κατσαρόλα, μετά την πρώτη βράση χαμηλώστε τη φωτιά και αφήστε τα να σιγοβράζουν για περίπου 3 ώρες.
- Οταν το μίγμα κρυώσει, σουρώστε την υγρή λοσιόν πολύ καλά, πιέζοντας καλά τα καρότα να πάρετε όλα τα υγρά τους.

Βάλε τη λοσιόν σε ένα μπουκάλι με σπρέι και ψεκαστείτε, αφού πρώτα έχετε βάλει το αντηλιακό σας -το οποίο θα έχει δείκτη προστασίας- κάθε φορά που θέλετε να καθίσετε στον ήλιο. Καλές βουτιές!

Φροντίστε τα πέλματά σας

Η αίσθηση πρηξίματος και κούρασης, που ξεκινά από τα πέλματα και φτάνει μέχρι τις γάμπες, συνήθως οφείλεται στην ορθοστασία, τα ψηλά παπούτσια και τη ζέστη. Μπορείτε να ξεκουράσετε τα πόδια σας κάνοντας ένα ποδόλουτρο με χλιαρό νερό, στο οποίο θα έχετε διαλύσει άλατα μπάνιου ή μία χούφτα μαγειρικό αλάτι και 3-4 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντα.

Market tips

PHARMASEPT

FLOGO Calm Cream, 50ml: 7,90€ Λ.Τ.
Άμεση ανακούφιση από ερεθισμούς και εγκαύματα παντός τύπου

Η **FLOGO Calm Cream** είναι μία επουλωτική κρέμα εξειδικευμένης δράσης για εγκαύματα κάθε είδους (θερμικά, ηλιακά, χημικά). Η εξειδικευμένη της σύνθεση βασίζεται στο ενεργό συστατικό OGT (φυτικοί οξυγονοποιημένοι εστέρες με ευεργετικές ιδιότητες) χάρη στο οποίο καταπραΰνει την πληγή και βοηθά στην ταχύτερη επούλωση του εγκαύματος. Παράλληλα, είναι εμπλουτισμένη με Υαλουρονικό οξύ για βαθειά ενυδάτωση και ελαστικότητα της επιδερμίδας, Tea tree oil για αντιμικροβιακή δράση, φυτικά έλαια και βιταμίνη Ε.

Κλινικά μελετημένη στο Γερμανικό Ινστιτούτο Derma Consult & κατάλληλη για κάθε σημείο του προσώπου ή του σώματος.

Σε επιλεγμένα φαρμακεία, χωρίς αλλεργιογόνα και parabens.

CLERIA Renewal Dry Oil, 100ml: 20,90€ Λ.Τ.
Το μυστικό της νεότητας!

PHARMASEPT

ΝΕΟ ΞΗΡΟ έλαιο για πρόσωπο, σώμα και μαλλιά, πλούσιο σε ενυδατικά & αντιγηραντικά συστατικά. Η μοναδική του σύνθεση συνδυάζει τη δύναμη της πολύτιμης Μαστίχας, λάδι Καμέλιας και Ω3-Ω6 λιπαρά οξέα που θρέφουν και ενυδατώνουν την επιδερμίδα, ενώ ταυτόχρονα προσφέρουν ορατή ανανέωση και λάμψη στο πρόσωπο και στα μαλλιά. Χάρη στο συμπυκνωμένο έλαιο Μαστίχας η πυκνότητα και η ελαστικότητα της επιδερμίδας αυξάνονται κατά 23% μέσα σε 28 μόλις ημέρες. Επιπλέον, ενισχύει την παραγωγή της πρωτεΐνης klotho –την πρωτεΐνη της νεότητας- επιβραδύνοντας σημαντικά τα σημάδια της γήρανσης. Δερματολογικά ελεγμένο, με υπέροχο άρωμα και ελαφριά υφή που απορροφάται αμέσως χωρίς να αφήνει αίσθηση λιπαρότητας.

Σε επιλεγμένα φαρμακεία, χωρίς αλλεργιογόνα & parabens.

SiderAL® FORTE και SiderAL® Folico
Τα καινοτόμα σκευάσματα σιδήρου και σιδήρου με φυλλικό οξύ από την WinMedica

ΔΥΟ ΝΕΑ, μοναδικά και καινοτόμα σκευάσματα σιδήρου κυκλοφόρησαν στην ελληνική αγορά από τη φαρμακευτική εταιρεία WinMedica. Πρόκειται για το SiderAL® FORTE και το SiderAL® Folico, που έχουν μελετηθεί ειδικά ώστε να ανταποκρίνονται στις αυξημένες ανάγκες σε σίδηρο και φυλλικό οξύ που παρατηρούνται τόσο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, όσο και σε άλλες περιόδους στη ζωή της γυναίκας, όπως η εφηβεία, η έμμηνος ρύση και η εμμηνόπαυση. Τα προϊόντα SiderAL® FORTE και SiderAL® Folico βασίζονται σε μια προηγμένη τεχνολογία για τη μεταφορά και απόδοση του σιδήρου ή/και των βιταμινών στον οργανισμό. Και αυτό γιατί εξασφαλίζει αυξημένη απορρόφηση χωρίς τις ενοχλητικές ανεπιθύμητες ενέργειες των σκευασμάτων σιδήρου (πόνος στο στομάχι, δυσκοιλιότητα, ναυτία κ.λπ.), σημαντική βελτίωση των αιματολογικών παραμέτρων, καθώς και λήψη μια φορά την ημέρα, οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας, ανεξαρτήτως διατροφής. Σημειώνεται ότι εκτός από σίδηρο και φυλλικό οξύ, το SiderAL® Folico περιέχει βιταμίνη Β6, Β12, C & D που είναι πολύτιμες για τον οργανισμό και ειδικά για τις γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το SiderAL® FORTE και το SiderAL® Folico στην ιστοσελίδα: www.anemia-sideral.gr

ΓΙΑ ΤΟΝ έλεγχο του βάρους εμπιστευθείτε το **Libramed** της εταιρίας **Aboca**. Το Libramed χάρη στο σύμπλεγμα Policaptil Gel Retard®, το οποίο έχει κατοχυρωθεί με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας, δρα ελέγχοντας τις μεταγευματικές γλυκαιμικές εξάρσεις, περιορίζοντας τη συσσώρευση λίπους και το αίσθημα της πείνας. Χάρη σε αυτόν τον μηχανισμό δράσης, το Libramed σε συνδυασμό με ισορροπημένη διατροφή και τακτική φυσική δραστηριότητα διευκολύνει την μείωση του βάρους και της κοιλιακής περιφέρειας. Ενδείκνυται και για παιδιά ηλικίας 8 ετών και άνω. Gluten free.

Είναι ένα Ιατροτεχνολογικό Προϊόν με σήμανση CE 0373. Διαβάστε προσεκτικά τις προειδοποιήσεις και τις οδηγίες χρήσης. Στα φαρμακεία. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.aboca.com/gr

HYDROVIT Cooling Mousse

ΚΑΙΝΟΤΟΜΟ δροσιστικό & ενυδατικό προϊόν με την τεχνολογία **Crackle Effect** σε μορφή mousse. Λόγω της δράσης των συστατικών του, είναι ιδανικό για ηλιακά και θερμικά εγκαύματα, μετά από εφαρμογές laser ή αποτρίχωσης και σαν after sun καθώς προσφέρει καταπραϋντικές, μαλακτικές και έντονα ενυδατικές ιδιότητες.

HYDROVIT SUN Medium Protection Mousse SPF20

ΚΑΙΝΟΤΟΜΟ αντηλιακό προϊόν με την τεχνολογία **Crackle Effect** σε μορφή mousse. Κατά την εφαρμογή, απελευθερώνονται εκατομμύρια μικροσκοπικές φυσαλίδες που κροταλίζουν μέχρι το προϊόν να απορροφηθεί πλήρως, προσφέροντας μοναδική εμπειρία και αναζωογονητική επίδραση που ενισχύει τη μικροκυκλοφορία του δέρματος.

Ασφαλής αντηλιακή περιποίηση novalou

Ο ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΣ ήλιος, όσο πολύτιμος και απαραίτητος είναι για την διατήρηση της καλής μας υγείας, άλλο τόσο επικίνδυνος μπορεί να γίνει, ιδιαιτέρως για το ευαίσθητο παιδικό δέρμα. Είναι σημαντικό λοιπόν να απολαμβάνουμε το χάδι του, ακολουθώντας καθημερινά μέτρα αντηλιακής προστασίας.

Η **Rontis Hellas** έχοντας ενεργή παρουσία στο χώρο της καταναλωτικής υγείας, διαθέτει στην ελληνική αγορά τα αντηλιακά προϊόντα novalou, ειδικά σχεδιασμένα ώστε να προσφέρουν ολοκληρωμένη αντηλιακή προστασία και βαθιά ενυδάτωση σε βρέφη, παιδιά και ενήλικες. Η αντηλιακή σειρά novalou περιλαμβάνει δύο παιδικά αντηλιακά υψηλής (novalou baby sun care cream SPF 30) και πολύ υψηλής αντηλιακής προστασίας (novalou family sun care milk SPF 50+) και διατίθεται αποκλειστικά στα φαρμακεία.

+MEDI PRINOU

www.mediprinou.gr
τηλ.801 801 1035 (αστική χρέωση) - (+30) 210 6159000

48 χρόνια

εξειδίκευσης & πρωτοπορίας στην αποτελεσματική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας με κλασικές και σύγχρονες μεθόδους

People Care for Health

We

Care for People

genepharm

www.genepharm.com