

Health Magazine

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ | 11 | 2022

Νοέμβριος

Μήνας

- πρόληψης και ενημέρωσης για τον ζακχαρώδη διαβήτη

Μήνας

- ευαισθητοποίησης για την υγεία του δέρματος



Health



Healthy life



Ψυχική υγεία

Άρθρα

Κορυφαίων
Ελλήνων Ιατρών

Ψυχολογία

Όσα πρέπει
να γνωρίζεις



ciao

Rolling News



Για να
μαθαίνετε
ΤΙ ΤΡΕΧΕΙ,
ΤΩΡΑ...

www.ciao.gr



ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ



www.microlab.gr

Η Micro Lab Μοριακή Διάγνωση παρέχει εξειδικευμένες πλήρεις υπηρεσίες στους πελάτες της. Η φροντίδα των ασθενών είναι η κορυφαία προτεραιότητά μας, όσον αφορά τη δειγματοληψία, τη μεταφορά δειγμάτων, την εργαστηριακή ανάλυση αλλά και την έγκυρη και έγκαιρη ενημέρωσή τους. Η εργαστηριακή διάγνωση είναι μια κρίσιμη ιατρική διαδικασία που παίζει σημαντικό ρόλο στη

διαχείριση ασθενών. Στην εργαστηριακή ιατρική, σημαντικές, και ακριβείς μετρήσεις στην καθημερινή πράξη είναι απαραίτητες για την έγκαιρη διάγνωση, την εκτίμηση κινδύνου, τη θεραπεία και την παρακολούθηση των ασθενών.

Η Micro Lab Μοριακή Διάγνωση παρέχει αξιόπιστες Εργαστηριακές Αναλύσεις από εξειδικευμένο προσωπικό και άμεσα διαθέσιμες.

Ποιοι είμαστε

Η ανάπτυξη της Μοριακής Διερεύνησης των Γενετικών Παθήσεων, η Μοριακή Ανίχνευση Ιών και Βακτηρίων έρχεται ως εξέλιξη των κλασικών μεθόδων ανίχνευσης και ολοκλήρωση της διαγνωστικής διαδικασίας.

Το εξειδικευμένο προσωπικό της Micro Lab γνωρίζοντας την αναγκαιότητα της ολιστικής προσέγγισης ενός νοσήματος εξυπηρετεί με τον πλέον σύγχρονο και έμμεσο τρόπο τον ασθενή συνδυάζοντας την κλινική εικόνα και τα γενετικά δεδομένα.

Το Εργαστήριο παρέχει και εξετάσεις με ΕΟΠΥ.

Στο Εργαστήριο επίσης πραγματοποιείται πλήρης

- Βιοχημικός,
- Αιματολογικός,
- Ανοσολογικός
- Ορμονολογικός Έλεγχος



Δειγματοληψίες κατ'οίκον

Χωρίς περιττές μετακινήσεις και με απόλυτη ασφάλεια στο σπίτι σας πραγματοποιούνται δειγματοληψίες και αιμοληψίες κατ'οίκον. Αποστολή των εξειδικευμένων τεχνολόγων μας είναι οι κατ'οίκον υπηρεσίες λήψης δειγμάτων βιολογικού υλικού από πρόσωπα-πιθανά κρούσματα κορωνοϊού Covid-19, διαδικασία η οποία από τους ειδικούς χαρακτηρίζεται «κλειδί» για την αποφυγή διάδοσης του ιού. Επίσης πραγματοποιούνται αιμοληψίες για διάφορες Εργαστη-

ριακές Αναλύσεις. Επίσης, ευπαθείς ομάδες, ή και άτομα που απλά θέλουν να κερδίσουν χρόνο, σε συνθήκες ασφάλειας, άνεσης και διακριτικότητας, μπορούν να υποβληθούν σε διάφορες εργαστηριακές αναλύσεις κατ'οίκον κατόπιν ραντεβού.

Η κινητή μονάδα είναι πλήρως εξοπλισμένη και τηρεί όλα τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης για τη δική σας ασφάλεια αλλά και των γύρω σας.

📍 Διεύθυνση: Ξενοφώντος 59 Καλλιθέα ☎ 210 9515534, 6951540752

Editorial

Νοέμβριος

Μήνας πρόληψης και ενημέρωσης για τον ζακχαρώδη διαβήτη
Μήνας ευαισθητοποίησης για την υγεία του δέρματος



Ο μήνας Νοέμβριος είναι μήνας πρόληψης και ενημέρωσης για τον ζακχαρώδη διαβήτη.

Στις 14 Νοεμβρίου κάθε χρόνο εορτάζεται η

Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη,

που καθιερώθηκε το 1991 από την Διεθνή Ομοσπονδία για το Διαβήτη (IDF) και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO).

Απώτερος σκοπός της Παγκόσμιας Ημέρας του διαβήτη είναι η ενημέρωση του κοινού για τα αίτια, τα συμπτώματα, τις επιπλοκές, την πρόληψη και την αντιμετώπιση του ζακχαρώδη διαβήτη.

Ο Νοέμβριος είναι με βάση την αμερικανική δερματολογική εταιρεία (AAD) ο Μήνας που είναι αφιερωμένος στην υγεία του δέρματος.

Ο στόχος είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία του υγιούς δέρματος αλλά και η ενημέρωση και εκπαίδευση του κοινού σχετικά με κοινά δερματικά προβλήματα. Ενημερωθείτε από τον δερματολόγο σας για το τι χρειάζεται για να διατηρήσετε το δέρμα σας υγιές και ενυδατωμένο, καθώς και για να κατανοήσετε πώς να θεραπεύσετε και να αποτρέψετε κοινά δερματικά προβλήματα.

Στο ένθετο που κρατάτε στα χέρια σας θα διαβάσετε άρθρα κορυφαίων Ελλήνων ιατρών για την αντιμετώπιση πολλών παθήσεων με σύγχρονες τεχνικές και μέσα. Επίσης, φιλοξενούμε άρθρα για την ψυχολογία, την ψυχική υγεία και όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε, για την φυσικοθεραπεία και την ποδολογία.

Diabetes



IATROLAB
ΙΑΤΡΙΚΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ



ΕΘΥΥ
ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ

ΟΡΓΑΝΟ ΑΠΟΤΥΠΩΣΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΩΝ ΚΑΙ ΤΡΙΤΩΝ
4:30 - 20:30
ΣΑΒΒΑΤΟ
8:00 - 14:00

IATROLAB
ΙΑΤΡΙΚΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ

IATROLAB
ΙΑΤΡΙΚΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ

IATROLAB
ΙΑΤΡΙΚΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ:
ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ
ΒΙΟΧΗΜΙΚΕΣ
ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΕΣ - ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΕΣ
ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ
ΓΕΝΕΤΙΚΕΣ & ΜΟΡΙΑΚΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ
ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ
ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ
ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ
ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΙΜΟΛΗΨΙΑ
ΑΙΜΟΛΗΨΙΑ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΚΑΤΟΠΙΝ ΠΑΝΤΕΒΟΥ
COVID: RAPID - PCR (ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΑΥΘΗΜΕΡΟΝ)

Το Iatrolab είναι ένα νέο Ιατρικό Διαγνωστικό Κέντρο στην περιοχή του Μοσχάτου που ήρθε να κάνει τη διαφορά με τις υψηλού επιπέδου υπηρεσίες που προσφέρει. Διαθέτει έμπειρο και εξειδικευμένο προσωπικό όλων των ειδικοτήτων προκειμένου να διενεργεί πλήθος εξετάσεων.



Εξετάσεις

- Αιματολογικές
- Βιοχημικές
- Ανοσολογικές – Ορμονολογικές
- Μικροβιολογικές

- Γενετικής & Μοριακής Βιολογίας
- Νεοπλασματικοί Δείκτες
- Προγεννητικός Έλεγχος
- Αλλεργιογόνα
- Παιδική Αιμοληψία
- Covid: Rapid – PCR (Απάντηση αυθημερόν)

ΑΙΜΟΛΗΨΙΑ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΚΑΤΟΠΙΝ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

📍 Χρυσοστόμου Σμύρνης 48, Μοσχάτο,
☎ 211 4189758

Περιεχόμενα



ΛΑΜΠΕΡΟΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ

10, 22

10 ΛΑΜΠΕΡΟΙ
για τις γιορτές

12 ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ:
Που οφείλεται;

16 ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ
για τα μάτια μας

26 ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:
Τι είναι και ποια τα οφέλη της;

32 ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ
Συμπτώματα, πρόληψη και αντιμετώπιση

36 ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ
για την υγεία του δέρματος

42 ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΣΕ Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ
την ψυχολογία μας;

46 ΠΟΔΟΛΟΓΙΑ:
Η αρχή για καλύτερη ποιότητα ζωής!

50 ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ:
Πως να την διαφυλάξουμε στην
δύσκολη εποχή που διανύουμε

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΠΟΙΑ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ;



26, 30

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία των παθήσεων του μαστού με σύγχρονο εξοπλισμό και εξειδικευμένο ιατρικό δυναμικό

Η εταιρεία ΑΤΤΙΚΟ ΙΑΤΡΙΚΗ Α.Ε. διακρίνεται για την αρτιότητα του επιστημονικού επιπέδου του ιατρικού προσωπικού της, καθώς και για τον τελευταίο τεχνολογίας εξοπλισμό της. Διαθέτει σύγχρονα και εξειδικευμένα ιατρικά μηχανήματα χαμηλής ακτινοβολίας, υψηλής ευκρίνειας εξοπλισμό στον τομέα της απεικόνισης και πλήρη διαγνωστικά εργαστήρια, προσφέροντας αξιόπιστες και εξατομικευμένες υπηρεσίες υγείας, προσαρμοσμένες στις ανάγκες της κάθε γυναίκας.

Στόχος μας είναι η πρόληψη, η έγκαιρη διάγνωση και η θεραπεία των παθήσεων του μαστού, σε ένα φιλόξενο και ζεστό περιβάλλον, μέσω της σύγχρονης ιατρικής πρακτικής, της έρευνας και των σημαντικών ιατρικών και τεχνολογικών καινοτομιών.

Υπηρεσίες

Ο ρόλος της προληπτικής ιατρικής αποδεικνύεται καθοριστικός και στη συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων εξακολουθεί να αποτελεί την καλύτερη θεραπεία.

Αυτός είναι και ο λόγος που στην εταιρεία ΑΤΤΙΚΟ ΙΑΤΡΙΚΗ Α.Ε. προτείνουμε και εφαρμόζουμε τη μέθοδο της τριπλής εκτίμησης (triple assessment) που περιλαμβάνει:

- Κλινική εξέταση με λήψη ιστορικού και πλήρη Μαστολογική εξέταση με ψηλάφηση.
- Ψηφιακή μαστογραφία.
- Υπερηχογράφημα μαστών και κυτταρολογική εξέταση (ογκιδίων-κύστεων) με παρακέντηση αυτών δια λεπτής βελόνης, εάν και εφόσον απαιτηθεί.

Ο συνδυασμός των ανωτέρω εξετάσεων αποτελεί τη μόνη αποδεδειγμένα αποτελεσματική μέθοδο πρόληψης και πρώιμης διάγνωσης του καρκίνου του μαστού, με ποσοστό σωστής διάγνωσης που αγγίζει το 97-98%.

Επιπλέον, στην εταιρεία ΑΤΤΙΚΟ ΙΑΤΡΙΚΗ Α.Ε. ανάλογα με την περίπτωση μπορούν να πραγματοποιηθούν:

- Λήψη ιστορικού
- Κλινική εξέταση
- Αξιολόγηση εξετάσεων
- FNA (παρακέντηση δια λεπτής βελόνης): Η FNA είναι παρακέντηση με λεπτή βελόνη ογκιδίων ή κύστεων υπό υπερηχογραφική καθοδήγηση για τον καθορισμό της βλάβης.
- CORE BIOPSY (διαδερμική βιοψία): Υπό τοπική αναισθησία εκτελείται λήψη τμήματος ιστού από τη βλάβη (ογκίδιο) σε πραγματικό χρόνο (υπό υπερηχογραφική καθοδήγηση).
- Κυτταρολογική εκκρίματος θηλής
- Λήψη εκκρίματος θηλής και αποστολή του για κυτταρολογική εξέταση.

- Triple assessment (πλήρη Μαστολογική εξέταση με ψηλάφηση, λήψη ιστορικού, αξιολόγηση εξετάσεων, FNA)
- Ανοικτές βιοψίες
- Τεχνική φρουρού λεμφαδένα



Γεώργιος Α. Ι. Παπάζογλου
Μαστολόγος-Χειρουργός Μαστού,
Επιστημονικός συνεργάτης της
εταιρείας ΑΤΤΙΚΟ ΙΑΤΡΙΚΗ Α.Ε.,
Διευθυντής της Γ' Κλινικής Μαστού
του Νοσοκομείου ΜΗΤΕΡΑ,
Open Mind Attiko

- Τεχνικές ογκοπλαστικής και άμεσης αποκατάστασης μαστού
- Νέα Μη Επεμβατική Μέθοδος Αντιμετώπισης Όγκων Μαστού – CRYOABLATION
«Με τη νέα μη επεμβατική μέθοδο Cryoablation, μπορούμε να απαλλάξουμε τις γυναίκες από τους όγκους του μαστού αναίμακτα, ανώδυνα, γρήγορα και χωρίς χειρουργείο», αναφέρει ο κ. Γεώργιος Παπάζογλου, Χειρουργός Μαστού και Διευθυντής Γ' Κλινικής Μαστού ΜΗΤΕΡΑ και εξηγεί την εφαρμογή και τα συγκριτικά οφέλη της τεχνικής.
Όταν σε μια γυναίκα ανευρίσκεται μια βλάβη στο μαστό (ψηλαφητό, στη Μαστογραφία ή στον υπέρηχο), τότε πραγματοποιείται διαδερμική βιοψία (Core-biopsy) ώστε η βλάβη αυτή να ταυτοποιηθεί ιστολογικά (καλοήθεια ή κακοήθεια). Κατόπιν γίνεται εντοπισμός του όγκου με υπέρηχο μαστών. Με τοπική αναισθησία ή μέθη και με τη βοήθεια υπερηχογραφικής καθοδήγησης εντοπίζεται ο όγκος σε πραγματικό χρόνο και προωθείται η ειδική βελόνη (probe) μέσα σε αυτόν. Στη συνέχεια, πραγματοποιείται έγχυση του υγρού αζώτου μέσα στη βελόνη, πάγμα του όγκου και τμήματος ιστού πέριξ του όγκου (υγιή όρια) με αποτέλεσμα τη νέκρωση του όγκου.
Με τον τρόπο αυτό, ενεργοποιείται άμεσα ο μηχανισμός της φαγοκυττάρωσης, μίας φυσιολογικής διεργασίας του οργανισμού κατά την οποία ο οργανισμός όταν αναγνωρίζει νεκρά κύτταρα αυτομάτως στέλνει τα φαγοκύτταρα,

για να τα καταστρέψουν.

- Γιατί μία γυναίκα να κάνει Cryoablation και όχι χειρουργείο;

Το IceSense3™ Cryoablation System είναι ένα μηχανήμα

τελευταίας τεχνολογίας που έχει λάβει F.D.A., CE, C.F.D.A. και χρησιμοποιείται αρκετά χρόνια στις Η.Π.Α., Λατινική Αμερική, Ευρώπη, Κίνα, Ιαπωνία και Ταϊλάνδη.

Εφαρμόζεται σε όλους τους καλοήθεις όγκους του μαστού, ανεξαρτήτως μεγέθους όπως είναι για παράδειγμα τα ινοαδενώματα.

- Ως προς τους πρώιμους καρκίνους του μαστού, σύμφωνα με τα έως τώρα δεδομένα της μελέτης ICE 3, η μέθοδος έχει πολύ υποσχόμενα αποτελέσματα σε ασθενείς χαμηλού κινδύνου με όγκους έως 1,5cm.

- Είναι μια αναίμακτη μέθοδος με άριστο αισθητικό αποτέλεσμα, χωρίς χειρουργική επέμβαση, χωρίς αναισθησία, χωρίς μετεγχειρητικά φάρμακα, χωρίς τομή και χωρίς εκτομή τμήματος μαστού.

- Η μέθοδος αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ένα μεγάλο ποσοστό ασθενών με όγκους μαστού, ακολουθώντας πάντα αυτούσιες τις κατευθυντήριες οδηγίες (ASBS – The American Society of Breast Surgeons).

- Ποιες οι διαφορές με την κλασική χειρουργική μέθοδο εκτομής όγκου μαστού;
Κλασική χειρουργική μέθοδος εκτομής όγκου μαστού:

- Γενική αναισθησία
- Μετεγχειρητικά αντιβίωση και παυσίπονα
- Απώλεια αίματος από μικρή έως μέτρια.
- Χειρουργική τομή-εκτομή τμήματος μαστού.
- Πιθανή δυσμορφία μαστού.
- Πιθανή δύσμορφη ουλή (χιλοειδές).
- Πιθανή ρίκνωση του δέρματος
- Έλλειμμα ιστού.
- Πλαστικός χειρουργός για ογκοπλαστική και αποκατάσταση του ελλείμματος ιστού που ιατρογενώς προκύπτει από την εκτομή.
- O.D.C. ή μία ημέρα νοσηλείας
- Μη επεμβατική μέθοδος – Cryoablation:
 - Τοπική αναισθησία ή μέθη
 - Χωρίς φάρμακα μετεγχειρητικά.
 - Άσπυτο – χωρίς παυσίπονα, ο πόνος είναι φυσικό αναλγητικό
 - Αναίμακτο (μη επεμβατικό)
 - Άριστο αισθητικό αποτέλεσμα χωρίς τομή και χωρίς εκτομή τμήματος μαστού
 - Άριστο αισθητικό αποτέλεσμα (μη επεμβατική μέθοδος)
 - Παραμονή στην κλινική για 1 έως 2 ώρες

📍 **Δήμητρος 25 & Ι. Τραυλού, Ελευσίνα**

☎ 210 5565430, 210 5560441

🌐 openmindclinic.gr

📞 Open Mind Clinic 📍 [openmindclinic](https://www.openmindclinic.gr)

LABOR
BIOIMAGING
CLINIC
Open
Mind

ΑΤΤΙΚΟ
ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΠΟΛΥΙΑΤΡΕΙΑ

Αποκτήστε **ακριβείς πληροφορίες**
για την **υγεία** του εμβρύου σας από την 10η εβδομάδα

ΥΨΗΛΟΤΕΡΑ
ΠΟΣΟΣΤΑ
ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ

ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΑ ΠΟΣΟΣΤΑ
ΨΕΥΔΩΣ ΘΕΤΙΚΩΝ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

 Pacifi
N I P T

Ανευλοειδίες Χρωμοσωμάτων 21, 18, 13.
Ανευλοειδίες Φυλετικών Χρωμοσωμάτων.

 Pacifi
N I P T
Genome Wide

Ανευλοειδίες όλων των χρωμοσωμάτων.
Ελλείψεις / Διπλασιασμοί >7Mb.

CE IVD

EU-IVDR Όλη η διαδικασία ανάλυσης του δείγματος VeriSeq NIPT Solution v2 φέρει τη σήμανση CE-IVD και συμμορφώνεται με τον Κανονισμό (EU)2017/746 της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τις In Vitro Ιατρικές Συσκευές (IVDR).

Εξοπλισμός Η ΚΑΡΥΟ, εξοπλίστηκε με τεχνολογία αιχμής προκειμένου να διενεργεί το Pacifi στα εργαστήριά της.

Από την εταιρεία που εισήγαγε τον
Μη Επεμβατικό Προγεννητικό Έλεγχο στην Ελλάδα το 2013

 K A R Y O

Θεσσαλονίκη ☎ 2310 232200 / Αθήνα ☎ 210 6410054 / karyo.gr   

POWERED BY

 illumina

Γνωστοποίηση: Ο μη επεμβατικός προγεννητικός έλεγχος (NIPT) που βασίζεται στην ανάλυση του ελεύθερου εμβρυϊκού DNA από το περιφερικό αίμα της μητέρας είναι ένας έλεγχος διαλογής. Δεν είναι διαγνωστικός έλεγχος. Τα αποτελέσματα του ελέγχου δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μοναδική βάση για διάγνωση. Περαιτέρω επιβεβαιωτικοί έλεγχοι είναι απαραίτητοι πριν από τη λήψη οποιασδήποτε μη αναστρέψιμης απόφασης για την εγκυμοσύνη.



Ακρίβεια



Ασφάλεια



Διαθέσιμο
για όλες τις
εγκύους

Pacifi
N I P T
by KARYO

ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ
≥99,9%
ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

NIPT

Μη Επεμβατικός Προγεννητικός Έλεγχος

προγεννητικός έλεγχος
για την ανίχνευση
χρωμοσωμικών
ανωμαλιών του
εμβρύου

με μεγαλύτερη ακρίβεια
από τον συμβατικό
βιοχημικό έλεγχο



“εφησυχασμός,”



Λαμπεροί για τις γιορτιές

ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ

Πώς θα καταφέρουμε να φαινόμαστε πιο ξεκούραστοι, νεότεροι και φρεσκοί στις γιορτές; Η πλαστική αισθητική χειρουργική δίνει τη λύση. Υπάρχουν θεραπείες που μπορείτε να κάνετε, ώστε να υποδεχτείτε τις γιορτές με το πιο λαμπερό δέρμα και το πιο όμορφο σώμα.

Η πλαστική χειρουργική προσφέρει συνεχώς νέες λύσεις και προτάσεις. Οι νέες ιατρικές τεχνολογίες και τεχνικές, δίνουν εκπληκτικά αποτελέσματα, με ασφάλεια, αρκεί να γίνονται από εξειδικευμένους πλαστικούς ιατρούς. Προτείνουμε μερικές από τις θεραπείες που μπορείτε να κάνετε.

Χημικά peeling

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά και το καθένα έχει διαφορετική ένδειξη και τελικό αποτέλεσμα. Το γλυκολικό οξύ είναι το κατεξοχήν peel ενυδάτωσης και αντιγήρανσης, κατάλληλο για όλες τις ηλικίες αλλά ιδιαίτερα για τα 20-45. Το μανδελικό οξύ προσφέρει ενυδάτωση και αντιφλεγμονώδη δράση σε δέρματα με τάση

για ακμή. Χρησιμοποιείται μόνο του ή σε συνδυασμό με μεσοθεραπεία για συνδυασμένη λάμψη. Το TCA peel είναι εξειδικευμένο για τις δυσχρωμίες και υπερμελαγχρώσεις του δέρματος (πανάδες), είναι κατάλληλο για τους περισσότερους φωτότυπους και αποτελεί τον κύριο τρόπο θεραπείας των δυσχρωμιών μόνο του ή σε συνδυασμό με μεσοθεραπεία λεύκανσης αλλά και λευκαντικές κρέμες. Το σαλικυλικό και αζελαϊκό οξύ προσφέρει λεύκανση αλλά κυρίως αντιφλεγμονώδη δράση σε ιδιαίτερος λιπαρά δέρματα.

Botox

Η θεραπεία με botox είναι το μυστικό της νεότητας όταν γίνεται στο σωστό χρόνο

και από τον εξειδικευμένο ιατρό. Η διάρκεια της θεραπείας είναι 10 λεπτά και η διάρκεια του μέγιστου αποτελέσματος 2-4 μήνες.

Μετά την πάροδο του διαστήματος το πρόσωπο παραμένει ξεκούραστο και αν δεν επαναληφθεί επανέρχεται στην προηγούμενη κατάσταση γι αυτό προτείνεται η εφαρμογή του από 1 έως 3 φορές το χρόνο αναλόγως των αναγκών. Δεν προκαλεί παραμορφώσεις όταν γίνεται σωστά και παραμένει η συχνότερη μη χειρουργική παρέμβαση αντιγήρανσης με αύξηση 8% παγκοσμίως κάθε χρόνο.

Εμφυτεύματα υαδουρονικού

Τα εμφυτεύματα νεότερης γενιάς με έγκριση FDA είναι διαθέσιμα πλέον και στη χώρα μας και προσφέρουν λύσεις σε προβλήματα ορατής γήρανσης, όπως οι μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια, τα άτονα ζυγωματικά, οι ρινοχειλικές αυλακώσεις, οι άδειοι κρόταφοι, τα ατροφικά χείλη. ➔

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Skinboosters: για φυσική ομορφιά

Δώστε στο πρόσωπό σας την λάμψη και την φυσική ομορφιά που του αξίζει!

Νέες θεραπείες στην φαρέτρα της ιατρικής εξασφαλίζουν την επιθυμητή αντιγήρανση σε πρόσωπο και σώμα, με λίγες μόνο συνεδρίες και με φυσικό τρόπο! Πετυχαίνουν ανάπλαση του κουρασμένου δέρματος, ενώ καθυστερούν την εμφάνιση ρυτίδων και λεπτών γραμμών.

Ένα χαρακτηριστικό της γήρανσης του προσώπου είναι η απώλεια του υποδόριου όγκου και η σταδιακή μείωση της υγρασίας στους ιστούς. Αυτό εκδηλώνεται με την λέπτυνση του χορίου, με την απώλεια της ελαστικότητας του δέρματος και την ατροφία του υποδόριου λίπους στην περιοχή του προσώπου.

Ταυτόχρονα το κολλαγόνο και το υαλουρονικό οξύ, που είναι η βάση της δομής της επιδερμίδας, γίνεται λεπτότερο και μειώνεται η περιεκτικότητά του, χρόνο με τον χρόνο. Κάθε 10 χρόνια το δέρμα μας χάνει περίπου το 5% του πάχους του.

Για την συνολική αποκατάσταση των βλαβών ήμασταν αναγκασμένοι να χρησιμοποιήσουμε θεραπευτικά πρωτόκολλα μεσοθεραπειών, ενώ για την αποκατάσταση του χαμένου όγκου ενέσιμα εμφυτεύματα υαλουρονικού οξέος.

Θεραπίες με καταπληκτικά αποτελέσματα αλλά με δυο βασικά μειονεκτήματα. Πρώτον ο μεγάλος αριθμός των συνεδριών και δεύτερον ο «φόβος» των ασθενών για δομικές αλλαγές στο πρόσωπό τους με την εφαρμογή του υαλουρονικού οξέος, ειδικά σε πρόσωπα με λεπτά χαρακτηριστικά και ήπιες βλάβες. Οι γνωστές σε όλους μας «παραμορφώσεις».

Στη φαρέτρα της Ιατρικής και συγκεκριμένα της Ιατρικής Αισθητικής, προστίθενται συνέχεια νέες θεραπείες για την αντιγήρανση του προσώπου και του σώματος με λίγες μόνο συνεδρίες για φυσικό αποτέλεσμα. Πρόκειται για καινούργιες θεραπείες με εξαιρετικά αποτελέσματα για την αντιγήρανση του προσώπου και του σώματος.

Αντίστοιχα στη σύγχρονη πλαστική χειρουργική, με τα νέας τεχνολογίας υλικά που υπάρχουν πλέον, ως μέθοδο εκλογής για την ανατροφή της πτώσης και την αποκατάσταση του οβάλ του προσώπου και του λαιμού, είναι η μικροέγχυση HASKinbooster.

Τα HASKinboosters, είναι NEA βιοτεχνολογικά προϊόντα, με πολλαπλή δράση ως προς την αναζωογόνηση των ιστών. Η γρήγορη απορρόφηση από τους ιστούς δρα ταυτόχρονα στην ανάπλαση αλλά και στην αντιμετώπιση του γερασμένου, κουρασμένου δέρματος. Η ζήτηση για εφαρμογές με «φυσικότερα» αποτελέσματα και ταυτόχρονα αποτελεσματική ανάπλαση και αναδόμηση έχει οδηγήσει στην ολοένα και συχνότερη χρήση των HASKinboosters.

Τα HASKinboosters εφαρμόζονται με μικρο-



Κωνσταντίνος Γ. Κουτρολίκος MD
Aesthetic and Reconstructive
Plastic Surgeon

Scientific Associate of Mitera
Hospital

(Μετεκπαιδευθείς στην Αισθητική
Πλαστική Χειρουργική στην
M. Βρετανία & ΗΠΑ)

www.koutrolikos.gr

koutrolikosMD@doctors.org.uk

ενέσεις σε συγκεκριμένα ανατομικά σημεία (σημεία «κλειδιά») του προσώπου, λαιμού και ντεκολτέ. Οι μικροενέσεις υδρόφιλου υαλουρονικού οξέος σε πολύ ρευστή μορφή δίνει την δυνατότητα στο υαλουρονικό να παραμένει στα επιφανειακά στρώματα του δέρματος και χάρη στα μικροσωματίδια του, το λεπτόκοκκο υαλουρονικό οξύ, να παγιδεύει και αναδιανέμει το νερό, το οποίο αναζωογονεί τα δερματικά κύτταρα. Ο λεπτός όγκος του υαλουρονικού επαναπυκνώνει και αποκαθιστά την απώλεια όγκου που συμβαίνει σταδιακά κατά την γήρανση των ιστών. Ταυτόχρονα αυξάνει την σφιγγιγλότητα, τον μυοδερματικό τόνο, τη ζωτικότητα και την ελαστικότητα μακροπρόθεσμα του δέρματος.

Η λάμψη του δέρματος αποκαθίσταται, λεπτές και επιφανειακές ρυτίδες εξαφανίζονται. Το κουρασμένο δέρμα τονώνεται, η αναισθητική τσαλακωμένη του όψη λειαίνεται και το πρόσωπο δείχνει λαμπερό και αναζωογονημένο.

Το νεότερο δέρμα, εν τω μεταξύ, διατηρείται λαμπερό, τονώνεται, ενυδατώνεται και ομορφαίνει, καθώς τα HASKinbooster μπορούν να καθυστερήσουν την εμφάνιση λεπτών γραμμών και ρυτίδων.

Η εφαρμογή μικροποσότητας υλικού σε συ-

γκεκριμένα ανατομικά σημεία (σημεία «κλειδιά») του προσώπου, ανορθώνει και γεμίζει μόνο τον χαμένο όγκο των μαλακών μορίων, χωρίς να αλλοιώνει και να παραμορφώνει την εικόνα μας, διατηρώντας τις εκφράσεις του προσώπου αναλλοίωτες και φυσικές.

Στο υπόλοιπο σώμα, οι περιοχές που αντιμετωπίζονται πιο συχνά είναι η βάση του λαιμού, το ντεκολτέ, οι αγκώνες, οι καρποί και τα χέρια.

Οι θεραπείες με HASKinbooster είναι ήπια επεμβατικές και σχεδόν ανώδυνες. Υπάρχουν πολύ λίγες αντενδείξεις όπως η εγκυμοσύνη, ο θηλασμός, οι λοιμώξεις και οι δερματικές βλάβες στην περιοχή θεραπείας.

Οι μικροενέσεις πραγματοποιούνται εν σειρά στο μέσο και στο βαθύ χόριο με χρήση κάνουλας ή πολύ λεπτής ατραυματικής βελόνης η οποία δεν αφήνει σημάδια.

Σε σπάνιες περιπτώσεις, μπορεί να εμφανιστούν μικρές εκχυμώσεις, που καλύπτονται εύκολα με το μακιγιάζ και εξασθενούν σε 2 με 3 ημέρες.

Ο αριθμός των απαιτούμενων συνεδριών κυμαίνεται από μία έως τρεις, ανάλογα με την περιοχή θεραπείας και τα επιθυμητά αποτελέσματα. Οι συνεδρίες απέχουν περίπου ένα μήνα μεταξύ τους και η θεραπεία δεν απαιτεί χρόνο διακοπής από τις καθημερινές μας δραστηριότητες. Μπορείτε να επιστρέψετε άμεσα στην καθημερινότητά σας αμέσως μετά τη θεραπεία. Η δράση των HASKinbooster διαρκεί πολύ, 8 έως 12 μήνες και το σημαντικότερο είναι ότι μετά το πέρας της διάρκειας του υλικού, η περιοχή που εφαρμόσαμε είναι σε νεότερη κατάσταση συγκριτικά με την προ εγχύσεως περίοδο. Η ανάπλαση είναι γεγονός.

Οι θεραπείες με HASKinbooster μπορούν να συνδυαστούν με άλλες ενέσιμες θεραπείες όπως Botox/Dysport και PRP για μια σφαιρική προσέγγιση αναζωογόνησης. Ιδανικό πρωτόκολλο εφαρμογής για μέγιστο αποτέλεσμα είναι η προετοιμασία του δέρματος με μια θεραπεία αναζωογόνησης/ανάπλασης με Erbium-Glass, 3 εβδομάδες προ θεραπείας με HASKinbooster και φωτοθεραπεία με φως LED μετά την ενέσιμη εφαρμογή για τη μείωση της φλεγμονής και την τόνωση της παραγωγής κολλαγόνου και ελαστίνης από τους ινοβλάστες στο δέρμα, ενισχύοντας έτσι τα αποτελέσματα των HASKinboosters.

Τέλος, οι ενέσιμη εφαρμογή HASKinbooster, αποτελεί απαραίτητη συμπληρωματική θεραπεία μετά από χειρουργικό Lifting προσώπου ή βλεφαροπλαστικής για να αντιμετωπίσουμε περιοχές όπως τις ρυτίδες «καπνιστού» στο άνω χείλος και τις ρυτίδες στο πλάι των ματιών, το γνωστό «πόδι της χίνας».

Τριχόπτωση: Που οφείλεται;

Οι συχνότερες ηλικίες εμφάνισης της γυναικείας τριχόπτωσης είναι: η εφηβεία, η περίοδος μετά τον τοκετό και η εμμηνόπαυση. Και στις τρεις αυτές περιπτώσεις το ψυχολογικό στρες της γυναίκας είναι έντονο, καθώς ανέκαθεν τα μαλλιά ήταν σημαντικό στοιχείο θηλυκότητας και ομορφιάς. Τα αίτια της γυναικείας τριχόπτωσης ποικίλλουν και μπορεί να είναι φυσιολογικά και παθολογικά.



Όπως και στους άνδρες έτσι και στις γυναίκες η τριχόπτωση εμφανίζεται σταδιακά σε τρία επίπεδα: Στο πρώτο στάδιο οι τρίχες λεπταίνουν και συρρικνώνονται με αποτέλεσμα να αραιώνουν τα μαλλιά στο επάνω μέρος του τριχωτού της κεφαλής. Στο δεύτερο στάδιο υπάρχει απώλεια τριχοφυΐας στο επάνω μέρος του τριχωτού και εμφανής μείωση της πυκνότητας των μαλλιών. Στο τρίτο στάδιο το επάνω μέρος του τριχωτού απογυμνώνεται εντελώς.

Πότε η τριχόπτωση θεωρείται φυσιολογική;

Η πτώση των μαλλιών είναι κάτι το φυσιολογικό, καθώς έτσι διασφαλίζεται η ανανέωσή τους. Ένας ενήλικας έχει μεταξύ 100.000 και 150.000 τριχοθυλακίων που αναπτύσσονται και πέφτουν συνεχώς κατά τη διάρκεια ενός κύκλου ζωής της τρίχας που διαρκεί από δύο έως κι έξι χρόνια. Υπολογίζεται ότι όλες οι γυναίκες θα εμφανίσουν κάποιο βαθμού γυναικεία τριχόπτωση σε κάποιο στάδιο της ζωής τους. Η φυσιολογική τριχόπτωση είναι έντονη κυρίως τους φθινοπωρινούς μήνες, όπου η απώλεια μαλλιών είναι αυξημένη. Αυτή η εποχιακή τριχόπτωση διαρκεί περίπου 6 εβδομάδες. Εκτός από τη φυσιολογική τριχόπτωση, που δεν είναι καθόλου ανησυχητική, κάποιες φορές τείνουμε να χάνουμε πάρα πολλά μαλλιά για μεγάλη χρονική περίοδο. Αυτή η «μη φυσιολογική» τριχόπτωση έχει πολλές αιτίες.

Ποιες είναι οι αιτίες μη φυσιολογικής τριχόπτωσης;

Ένας βασικός παράγοντας τριχόπτωσης

είναι η κληρονομικότητα. Οι άνδρες, όπως και οι γυναίκες, μπορεί να έχουν προδιάθεση για τριχόπτωση προδιαγεγραμμένη στο DNA τους. Η ανδρική αλωπεκία – συχνά κληρονομική – είναι η πιο συνηθισμένη αιτία τριχόπτωσης στην περίπτωση των ανδρών που οδηγεί σε αραίωση των μαλλιών στην κορυφή της κεφαλής και στους κροτάφους. Σε αντίθεση με τους άνδρες, οι γυναίκες παρατηρούν αραίωση σε όλο το τριχωτό της κεφαλής με την κορυφή (το λεγόμενο στεφάνι) να επηρεάζεται περισσότερο ενώ η μπροστινή γραμμή μαλλιών να παραμένει άθικτη.

Οι ορμόνες, αλλά και η διαδικασία της κύησης και του τοκετού, μπορεί να προκαλέσουν προσωρινή τριχόπτωση. Τις περισσότερες φορές όμως, η τριχόπτωση σταματάει και τα μαλλιά επανέρχονται στην προηγούμενη κατάστασή τους. Πολλές γυναίκες παρουσιάζουν αύξηση της τριχόπτωσης μέχρι και έξι μήνες μετά τη γέννα. Επίσης, πολλές γυναίκες που κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης λαμβάνουν σίδηρο, παρατηρούν αύξηση των τριχών και, όταν σταματούν την πρόσληψή του, παρατηρούν λείπτυνση της τρίχας. Οι επιρροή των ορμονών είναι παρών και όταν μιλάμε για την εμμηνόπαυση. Αν βρίσκεστε σ' αυτήν την περίοδο της ζωής σας προμηθευτείτε βιταμίνες που υπάρχουν στο εμπόριο για την ενδυνάμωση της τρίχας.

Οι δερματικές παθήσεις όπως οι μυκητιακές λοιμώξεις, εκζέματα, βαριά σμηγματορροϊκή δερματίτιδα κι άλλες προκαλούν επίσης τριχόπτωση κι αραίωση των μαλλιών.

Μεγάλη προσοχή χρειάζεται στις εξαντλητικές δίαιτες και στην μεγάλη απώλεια κιλών καθώς οδηγούν σε αιφνίδια απώλεια μαλλιών. Επιπρόσθετα, η κακή διατροφή είναι ένας πολύ σοβαρός παράγοντας που επιδεινώνει την αραίωση της τρίχας, όπως και η έλλειψη βιταμινών κι άλλων ιχνοστοιχείων είναι δυνατόν να πυροδοτήσουν έντονη τριχόπτωση. Σίδηρος, πρωτεΐνη, λιπαρά, ωμέγα -3 και ψευδάργυρος είναι βασικά για την διατήρηση της σωματικής υγείας αλλά και της υγείας των μαλλιών μας.

Η τρίχα είναι μια ζωντανή δομή και χρειάζεται αυτά τα συστατικά για να αναπτυχθεί και να ανανεωθεί καθώς είναι απαραίτητα τόσο για τη ζωντάνια και υγεία της τρίχας όσο και για την ομορφιά της. Για να διασφαλίσουμε λοιπόν, ότι η τρίχα θα μπορέσει να πάρει όλα αυτά τα στοιχεία που χρειάζεται για να είναι υγιής, θα πρέπει να έχουμε μία ισορροπημένη διατροφή.

Σημαντικό ρόλο παίζει και η ψυχολογική μας κατάσταση καθώς είναι άρτια συνδεδεμένη με την τριχόπτωση. Η κατάθλιψη, η υπερκόπωση, το άγχος και η έλλειψη ύπνου μπορούν να προκαλέσουν σημαντική πτώση των μαλλιών μας.

Μην ξεχνάτε ότι όπως και το σώμα μας, έτσι και τα μαλλιά χρειάζονται φροντίδα. Σημαντικό ρόλο στην τριχόπτωση συντελούν και οι βαφές, το ντεκαπάζ, το δυνατό βούρτσισμα και το συχνό ίσιωμα με πιστολάκι, τα οποία κάνουν εύθραυστη τόσο την ίνα όσο και τη ρίζα των μαλλιών, με αποτέλεσμα να πέφτουν σε μεγάλες ποσότητες. ➔

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Μεταμόσχευση μαλλιών:

Η ΜΟΝΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗΣ
ΜΕ ΜΟΝΙΜΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Δώστε τέλος στο άγχος της αραίωσης των μαλλιών σας, άμεσα, χωρίς πόνο με το λιγότερο κόστος. Με ποια θεραπεία μπορούμε να αναζωογονήσουμε τα εξασθενημένα μαλλιά πριν την τελική επέμβαση;

Όλες οι απαντήσεις και οι νέες τεχνικές στο My Health του Ciao magazine από τον δερματολόγο, δερματοχειρουργό Dr. Απόστολο Καραλέξη, επιστημονικό διευθυντή της Derma Hair Clinic, με παγκόσμια διάκριση στη μεταμόσχευση μαλλιών, εμπειρία άνω των 20 ετών, με μετακπαίδευση στις ΗΠΑ και με χιλιάδες περιστατικά εμφύτευσης μαλλιών σε ασθενείς από Ελλάδα και εξωτερικό.

Όταν οι συντηρητικές θεραπείες δεν επαρκούν, όταν η αραίωση μαλλιών δημιουργεί έντονα ψυχολογικά προβλήματα στον πάσχοντα, τότε η Μεταμόσχευση Μαλλιών FUE είναι η μόνη λύση. Η λήψη μιας τέτοιας απόφασης είναι εξίσου σημαντική με την αναζήτηση του σωστού κέντρου που θα πρέπει να έχει τις κατάλληλες υποδομές και τους εξειδικευμένους επιστήμονες και θα μας δώσει τα εχέγγυα για ένα τέλειο αποτέλεσμα.

- Η μεταμόσχευση μαλλιών είναι η μόνη λύση για την αντιμετώπιση της τριχόπτωσης. Πριν όμως φτάσουμε στην σημαντική αυτή απόφαση και στο τελικό στάδιο, υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης και θεραπείας της τριχόπτωσης;

Μία απόλυτα ασφαλής και ανώδυνη μέθοδος, ιδανική για τις περιπτώσεις αραίωσης των μαλλιών είναι η θεραπεία PRP με φυσικά και άρτια αποτελέσματα. Μέθοδος απόλυτα ασφαλής και ανώδυνη. Η θεραπεία PRP έχει διπλό χαρακτήρα. Από τη μία βοηθάει στο πρόβλημα της τριχόπτωσης παρατείνοντας την αναγεννητική φάση των τριχών και από την άλλη δρα προληπτικά στην τριχόπτωση εμποδίζοντας την περαιτέρω αραίωση.

- Σε ποιες περιπτώσεις βοηθάει η μέθοδος αυτή και ποιοι είναι κατάλληλοι υποψήφιοι; Μπορεί να γίνει και συνδυαστικά με την μεταμόσχευση μαλλιών;

Αποτελεί ιδανική θεραπεία για τα πρώτα στάδια της τριχόπτωσης και είναι κατάλληλη τόσο για άνδρες όσο και για γυναίκες. Τα αποτελέσματα επιτυγχάνονται μέσα σε διάστημα μόλις 6 μηνών. Η εν λόγω θεραπεία εφαρμόζεται σε περιπτώσεις γυροειδούς, ανδρογενετικής και διάχυτης αλωπεκίας, σε περιπτώσεις συντηρητικής αγωγής και σε συνδυασμό με την μεταμόσχευση μαλλιών.

- Πόσο ανώδυνη είναι η διαδικασία; Και φυσικά αν υπάρχουν παρενέργειες.

Η διαδικασία είναι πολύ απλή και ανώδυνη



Dr. Απόστολος Καραλέξης
MD Δερματολόγος
Derma Hair Clinic

Παπαδιαμαντοπούλου 4 & Βασ.
Σοφίας (Μέγαρο Μουσικής),
Αθήνα, Τηλ.: 210 7232932

www.dermahair.gr

www.karallexis.gr

info@dermahair.gr

και μπορεί να γίνει εντός μια ώρας περίπου. Η μέθοδος PRP είναι απολύτως ασφαλής για την υγεία και χωρίς καμία παρενέργεια. Είναι σημαντικό ωστόσο η ελάχιστη επεμβατική αυτή διαδικασία να εφαρμόζεται από έμπειρους γιατρούς, κυρίως δερματολόγους.

- Μετά από πόσο καιρό μπορούμε να δούμε τα πρώτα αποτελέσματα;

Τα αποτελέσματα επιτυγχάνονται μέσα σε διάστημα μόλις 6 μηνών. Η μέθοδος δεν είναι κατάλληλη για πλήρη φαλάκρα, παρά μόνο σε περιπτώσεις εξασθενημένων και αραιωμένων τριχών στην κεφαλή. Τα πρώτα αποτελέσματα πάντως είναι ορατά ακόμα και μετά την πρώτη έγχυση. Το σωστό θα ήταν να γίνουν 4 εγχύσεις σε διάστημα 4 μηνών για καλύτερα δυνατά και εμφανή αποτελέσματα.

- Μεταμόσχευση μαλλιών και νέες τεχνικές. Ποιες είναι αυτές και πόσο επώδυνη ή ανώδυνη είναι η διαδικασία; Ποιες μεθόδους θα μας προτείνετε;

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές μεταμόσχευσης μαλλιών, με τη FUE και FUT να ξεχωρίζουν και να κερδίζουν περισσότερο έδαφος.

- Σε τι διαφέρει η μέθοδος FUE από τη μέθοδο FUT;

Η διαφορά της FUE από τη FUT αφορά στον τρόπο αφαίρεσης των τριχοθυλακίων από τη

δότρια περιοχή και στη δημιουργία ουλής. Κατά την FUT ή κατά άλλους Strip, δημιουργείται μία μόνιμη επιμήκης ουλή στη δότρια χώρα, πράγμα που δεν γίνεται στην FUE. Τα υπόλοιπα βήματα των δύο επεμβάσεων είναι ίδια.

- Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της τεχνικής FUE;

- αποτελεί αναίμακτη διαδικασία
- παρουσιάζει ελάχιστο έως καθόλου πόνο
- έχει σχεδόν μηδενική πιθανότητα επιπλοκών
- επιτρέπει τη λήψη τριχοθυλακίων από διάφορες περιοχές του σώματος (Body Hair Transplant)
- δεν αφήνει ουλές ή σημάδια
- έχει ήπια μετεγχειρητική πορεία
- δεν απαιτούνται ράμματα
- ταχεία επιστροφή στην καθημερινότητα και την εργασία ακόμα και την επομένη της επέμβασης

- Τα αποτελέσματα είναι μόνιμα;

Τα αποτελέσματα είναι μόνιμα χωρίς το φόβο αραίωσης της δότριας περιοχής. Τα καινούργια μαλλιά είναι υγιή και δυνατά.

- Πότε μπορούμε να δούμε τα πρώτα αποτελέσματα;

Τα πρώτα αποτελέσματα είναι ορατά ήδη από τον 3ο μήνα, ενώ τον 6ο μήνα το αποτέλεσμα είναι πλέον εντυπωσιακό. Το ολοκληρωτικό αποτέλεσμα είναι εμφανές από τον 9ο έως τον 12ο μήνα.

- Η Derma Hair Clinic έχει βραβευτεί τα τελευταία χρόνια ως η καλύτερη δερματολογική κλινική στην Ελλάδα από τον διεθνή οργανισμό whatclinic.com. Τι είναι αυτό που διαφοροποιεί εσάς στην Derma Hair Clinic από άλλες κλινικές εξίσου σημαντικές πάνω στον τομέα της μεταμόσχευσης μαλλιών;

Εφαρμόζουμε πρώτοι όλες τις νέες τεχνικές που αφορούν στην μεταμόσχευση μαλλιών. Επιτυγχάνουμε 100% φυσικό αποτέλεσμα και με υψηλή επιβιωσιμότητα των τριχοθυλακίων, έτσι ώστε να προκύψει ένα πλούσιο τελικό αποτέλεσμα. Η παρουσία του γιατρού είναι δεδομένη σε όλες τις φάσεις της επέμβασης, ενώ ιδιαίτερη σημασία δίνουμε στην προστασία της δότριας χώρας, έτσι ώστε να μην «αδειάσει» από υπερβολική αφαίρεση τριχοθυλακίων. Για εμάς ο κάθε ασθενής είναι μοναδικός. Αφιερώνουμε εξ ολοκλήρου τον χρόνο μας στον ασθενή μας από την αρχή της διαδικασίας μέχρι το τέλος, έτσι ώστε ο ασθενής να αισθάνεται σίγουρος και ασφαλής για το αποτέλεσμα.

Συνέντευξη στη Νίκη Μουσαμά

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Με μακρόχρονη πορεία σε ελληνικές επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στο χώρο της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας η δυναμική ιδιοκτήτρια και διευθύντρια των ιατρικών κέντρων AlphaProlipsis και ProlipsisNet, Ράνια Ουσταμπασιδου, μιλά στο Ciao magazine.



Ράνια Ουσταμπασιδου

Το Δίκτυο Ιατρικών Κέντρων Alpha Prolipsis και Prolipsis Net, ένα από τα ταχύτερα αναπτυσσόμενα δίκτυα παροχής ιατρικών υπηρεσιών, έχει αναπτύξει πλήθος συνεργασιών με Διαγνωστικά Κέντρα και ιατρούς σε όλη την Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό.

- Κυρία Ουσταμπασιδου διατελέσατε επί μια 25ετία στέλεχος και μέτοχος μεγάλων ιδιωτικών διαγνωστικών κέντρων, ενώ διατελέσατε μέλος του Δ.Σ. της HELLAS LAB, όπου και συμμετείχατε ενεργά στην εκπόνηση σχεδίων που αφορούν στην εφαρμογή των Διεθνών Προτύπων Ποιότητας στα ελληνικά ιατρικά εργαστήρια. Μεταξύ άλλων συμμετείχατε επανειλημμένα σε εκπαιδευτικά προγράμματα στην Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό. Υπό κάποιες προϋποθέσεις θα μπορούσατε να θεωρηθείτε "Γυναίκα της Χρονιάς". Μιλήστε μας για τις υπηρεσίες των εργαστηρίων AlphaProlipsis και Prolipsisnet και τα καινούργια τμήματα που έχουν προστεθεί στο χώρο σας.

Τα Διαγνωστικά Εργαστήρια ALPHA PROLIPSIS είναι μια σχετικά νέα ιατρική εταιρεία που επικεντρώνεται στην υγειονομική περιθαλψη και την προληπτική Ιατρική. Διαθέτουμε ήδη έξι

ιδιόκτητα ιατρικά εργαστήρια στην περιοχή της Αττικής. Δεχόμαστε δείγματα από εκατοντάδες ιατρικά εργαστήρια, κλινικές και πάνω από 400 ιδιώτες ιατρούς.

Τα Διαγνωστικά Εργαστήρια ALPHA PROLIPSIS εξειδικεύονται στους τομείς της Κυτταρολογίας, της Μικροβιολογίας, της Ακτινολογίας και των μοριακών εξετάσεων.

Το Κέντρο Ιατρικής Αισθητικής PROLIPSIS NET είναι μια σχετικά νέα ιατρική εταιρεία που επικεντρώνεται στην Αισθητική Ιατρική. Βρίσκεται στην Λεωφόρο Βουλιαγμένης και προσφέρει τις πιο προηγμένες αισθητικές θεραπείες με εγγυημένα μακροχρόνια αποτελέσματα. Διαθέτουμε Τμήμα Αποτρίχωσης με μηχανήματα Alexandrite τελευταίας τεχνολογίας. Οι ιατροί μας έχουν πολυετή εμπειρία σε θεραπείες botox, μεσοθεραπείας, νημάτων, lifting, χρήσης υαλουρονικού και ισοτικής ανάπλασης.

-Τι καινούργιο πιστεύετε ότι έχει φέρει στον χώρο της υγείας το δίκτυο AlphaProlipsis και Prolipsisnet;

Είμαστε μοναδικοί στο είδος μας, όχι μόνο επειδή διενεργούμε διαπιστευμένες και απόλυτα αξιόπιστες ιατρικές εξετάσεις αλλά επειδή συμβάλλουμε (εφόσον μας ζητηθεί) στο σχεδιασμό

στοχευμένων θεραπειών που βασίζονται στα εξατομικευμένα αποτελέσματα των ιατρικών εξετάσεων των ασθενών μας.

Στοχεύουμε στο συνδυασμό άριστα εξειδικευμένου προσωπικού, εξοπλισμού τελευταίας τεχνολογίας και διαπιστευμένων μεθόδων με σκοπό την αξιόπιστη πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση και τον ορθολογικό προγραμματισμό και σχεδιασμό της θεραπευτικής παρέμβασης.

-Πρόσφατα ενσωματώσατε στα κέντρα σας και τομέα Αισθητικής Ιατρικής. Μιλήστε μας γι' αυτή την καινοτομία και τους χώρους σας.

Το PROLIPSISNET είναι ένα πρότυπο Ιατρικό Κέντρο, με ολοκληρωμένες υπηρεσίες στον τομέα της Πλαστικής Χειρουργικής, Ιατρικής Αισθητικής και των Laser. Βρίσκεται στη Λεωφόρο Βουλιαγμένης, σε χώρους ειδικά σχεδιασμένους για να προσφέρουν άνεση, ασφάλεια και εξυπηρέτηση. Στο PROLIPSISNET χαρίζουμε υγεία αλλά και εντυπωσιακά αποτελέσματα στους πελάτες μας. Το εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό, αποτελείται από Πλαστικούς χειρουργούς, Κλινικούς Βιοπαθολόγους, Νοσηλευτές και Αισθητικούς. Το Κέντρο μας ανανεώνει και εμπλουτίζει την υλικοτεχνική υποδομή του, ενώ δεν σταματά να



επενδύει στη εκπαίδευση του προσωπικού, παρακολουθώντας τις διεθνείς εξελίξεις στο χώρο και συμμετέχοντας στα μεγαλύτερα Συνέδρια και Εκθέσεις. Στόχος είναι η αξιόπιστη παροχή ιατρικών υπηρεσιών υψηλών προδιαγραφών, η βελτίωση της ποιότητας ζωής των πελατών και η αυτοπεποίθηση που κερδίζουν με τα αποτελέσματα των θεραπειών.

-Πώς οραματίζετε το μέλλον των AlphaProlipsis τα επόμενα χρόνια; Σκέφτεστε να επεκταθείτε στην εγχώρια αγορά με νέα κέντρα, εκτός από τα έξι που έχετε στην Αθήνα;

Η ανάπτυξη της αισθητικής ιατρικής και των βιοεπιστημών είναι ραγδαία και απαιτεί σημαντικές επενδύσεις. Παρότι καινούρια εταιρεία, έχουμε ήδη δημιουργήσει μια ισχυρή κερδοφορία γιατί τα ιατρικά μας προγράμματα και προϊόντα είναι ξεχωριστά και έχουν τύχη ευρύτερης αποδοχής από τον ιατρικό κόσμο αλλά και τον ελληνικό πληθυσμό.

Παράλληλα, είμαστε σε διαρκή αναζήτηση δυναμικών συνεργατών που θα μοιραστούν το όραμά μας και θα συμμετάσχουν στα σχέδια

επέκτασης της εταιρείας μας. Η επιλογή των κατάλληλων συνεργατών αποτελεί το κλειδί της δυναμικής ανάπτυξης που επιθυμούμε να παρουσιάσουμε στο προσεχές μέλλον.

-Τα τόσα ταξίδια που έχετε κάνει σας έχουν βοηθήσει να γίνετε καλύτερος άνθρωπος; Ασφαλώς. Αρχικά στα ταξίδια έμαθα να σέβομαι το διαφορετικό. Είδα ανθρώπους να λειτουργούν αλλιώς σε σχέση με τη χώρα μας. Γνώρισα διαφορετικές κουλτούρες, θρησκείες και πολιτισμούς. Μαθαίνοντας να σέβομαι το διαφορετικό, έμαθα να ακούω πιο εύκολα μια διαφορετική άποψη από τη δική μου και να καταλαβαίνω πιο εύκολα έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης. Έτσι βελτίωσα την ικανότητά μου να επικοινωνώ καλύτερα με τους γύρω μου και να συνηνοούμαι ουσιαστικά, γρήγορα και αποτελεσματικά, χρησιμοποιώντας τα ερεθίσματα και τις γνώσεις που συγκέντρωσα από την επαφή με ανθρώπους από κάθε σχεδόν γωνιά του πλανήτη.

-Συμφωνείτε ότι η σωματική άσκηση είναι ένα από τα μυστικά των επιτυχημένων γυναικών;

Ασφαλώς. Καθημερινά προσπαθώ να βρίσκο-

μαι σε πολύ καλή φυσική κατάσταση, κάνοντας yoga, κυκλική γυμναστική και jogging. Από τα αθλήματα μου αρέσει περισσότερο η κολύμβηση. Το κολύμπι με βοηθά να γυμνάζω όλο μου το σώμα και παράλληλα μου δίνει ένα αίσθημα τόνωσης, χαλάρωσης και ευεξίας.

-Εκτός από τα ταξίδια και την σωματική άσκηση, πού επικεντρώνεται η κοινωνική σας δραστηριότητα;

Εκτός από τα ταξίδια και την κολύμβηση, μου αρέσουν ιδιαίτερα οι μουσικές παραστάσεις και να χαλαρώνω με καλή παρέα. Από τα είδη της μουσικής προτιμώ την ξένη ποιοτική μουσική και ιδίως την όπερα και την τζαζ.

-Ποια είναι χαρακτηριστικά που σας έκαναν μια επιτυχημένη και καταξιωμένη γυναίκα – επιχειρηματία;

Είμαι άνθρωπος που πιστεύω στον εαυτό μου και διαθέτω μεγάλη αυτοπεποίθηση. Είμαι απόλυτα αφοσιωμένη με ό,τι κάνω επαγγελματικά. Προσπαθώ να μην απογοητεύσω κανέναν και κυρίως εκείνους που με αγαπούν και με εμπιστεύονται.





Οι καλύτερες τροφές για τα μάτια μας

Οι διαταραχές της όρασης είναι πάρα πολύ συχνές. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) αναφέρει ότι περισσότεροι από ένας στους έξι κατοίκους του πλανήτη πάσχει από κάποιο νόσημα που μειώνει την όρασή του.

Ταυτόχρονα, η προσεγμένη διατροφή είναι απαραίτητη για υγιή μάτια, διότι ό,τι τρώμε μπορεί να επηρεάσει τον κίνδυνο αναπτύξεως διαφόρων οφθαλμοπαθειών.

Ορισμένα θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν κυρίως σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια και ψάρια έχει ζωτική σημασία για τα μάτια και την όρασή μας. Μελέτες έχουν δείξει ότι η ακολουθία μιας διατροφής χαμηλής σε λιπαρά και πλούσιας σε φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής ωφέλει τα μάτια. Αυτό είναι λογικό, αφού τα μάτια βασίζονται σε μικροσκοπικές αρτηρίες για να τροφοδοτηθούν με οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά, ακριβώς όπως η καρδιά βασίζεται στις δικές της, μεγαλύτερες αρτηρίες. Επομένως πρέπει να κάνουμε ό,τι μπορούμε για να διατηρούμε αυτές τις αρτηρίες ανοιχτές, χωρίς στενώσεις που περιορίζουν τον αυλό τους.

Η ακολουθία μιας υγιεινής διατροφής μειώνει και με άλλους μηχανισμούς τον κίνδυνο διαφόρων οφθαλμοπαθειών. Μελέτες έχουν δείξει ότι ορισμένα θρεπτικά συστατικά προστατεύουν τα μάτια χάρη στις αντιοξειδωτικές ιδιότητές τους.

Οι τροφές που είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η βιταμίνη C, η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη, προστατεύουν από συχνές παθήσεις των ματιών που προκαλούν απώλεια όρασης στις μεγάλες ηλικίες. Χάρη στην αντιοξειδωτική δράση της η βιταμίνη C προστατεύει τα μάτια από τις επιπτώσεις των παραγόντων που διε-



γείρουν την παραγωγή ελεύθερων ριζών και αυξάνουν τον κίνδυνο για ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και καταρράκτη. Τέτοιοι παράγοντες είναι, μεταξύ άλλων, η ηλικιακή ακτινοβολία, το κάπνισμα, αλλά και τα τηγαντά φαγητά κ.λπ. Μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών θα βρείτε στα εσπεριδοειδή (π.χ. γκρέιπφρουτ και μανταρίνι), καθώς και σε όλα τα είδη μούρων (μύρτιλο, κράνμπερι, φράουλα κ.ά.). Λαχανικά πλούσια σε αντιοξειδωτικά είναι η γλυκιά κόκκινη πιπεριά, το σπανάκι και η λαχανίδα.

Ευεργετικά για τα μάτια είναι επίσης τα φρούτα και τα λαχανικά με πορτοκαλί χρώμα, καθώς είναι πλούσια σε β-καροτένιο, μια ουσία που μετατρέπεται στον οργανισμό σε βιταμίνη A και συμβάλλει στην καλή λειτουργία του αμφιβλοστροειδούς. Επίσης απαραίτητη για την επαρκή ύγρανση των ματιών και την πρόληψη της ξηροφθαλμίας. Εκτός από το καρότο, το β-κα-

ροτένιο βρίσκεται στο μάνγκο, στο πεπόνι, κανταλούπε και στη γλυκοπατάτα.

Ένα άλλο ιδιαίτερα σημαντικό συστατικό για τα μάτια είναι τα Ω-3 λιπαρά οξέα, καθώς προστατεύουν τη δακρυϊκή μεμβράνη και ανακουφίζουν από την ξηροφθαλμία.

Τα Ω-3 λιπαρά υπάρχουν σε σημαντική ποσότητα στα λιπαρά ψάρια (σολομός, τόνος, σκουμπρί, αντζούγιες κ.λπ.), στα καρύδια και στον λιναρόσπορο.

Μελέτες δείχνουν ότι η βιταμίνη E και ο ψευδάργυρος προλαμβάνουν ή επιβραδύνουν την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας. Τα συστατικά αυτά θα τα βρείτε στα αμύγδαλα και στο σπανάκι (βιταμίνη E), καθώς και στα αυγά, στο χοιρινό κρέας και στα μύδια (ψευδάργυρος).

Η διατροφή για γερά μάτια πρέπει επίσης να περιέχει ψευδάργυρο και χαλκό. Ο ψευδάργυρος διατηρεί υγιή τον αμφιβλοστροειδή χιτώνα και προστατεύει τα μάτια από τις βλαβερές επιδράσεις της υπερύψους ακτινοβολίας του πλίου.

Ο χαλκός διεγείρει την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Τα ερυθρά αιμοσφαίρια είναι τα κύτταρα του αίματος που μεταφέρουν οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά σε όλους τους ιστούς.

Και τα δύο αυτά θρεπτικά συστατικά περιέχουν όλα τα όσπρια (π.χ. μαυρομάτικα φασόλια, φασόλια κ.λπ.). Καλές πηγές ψευδαργύρου είναι επίσης τα στρείδια, το άπαχο κόκκινο κρέας, τα πουλερικά και τα εμπλουτισμένα δημητριακά.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

PLEXR αναίμακτη βλεφαροπλαστική

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΑΙΜΑΚΤΗ ΒΛΕΦΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ;

Πώς θα απαλλαγείτε από το κουρασμένο βλέμμα με πτώση βλεφάρου και σακούλες κάτω από τα μάτια;

Με την πάροδο του χρόνου το δέρμα κάνει την ελαστικότητά του, χαλαρώνουν τα βλέφαρα και το πρήξιμο κάτω από τα μάτια γίνεται όλο και πιο αισθητό. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το βλέμμα να δείχνει κουρασμένο, θλιμμένο και γερασμένο. Η αναίμακτη βλεφαροπλαστική με την μέθοδο PLEXR μπορεί να επαναφέρει την νεανική όψη στο βλέμμα εξακτώνοντας την περίσσεια του δέρματος που συγκεντρώνεται στα βλέφαρα, καθώς και τις γραμμές στο μεσόφρυο και στο πόδι χήνας. Η αναίμακτη βλεφαροπλαστική είναι η ιδανική λύση για αισθητά νεανική εμφάνιση των ματιών, εξασφαλίζοντας συμμετρία και αρμονία στα χαρακτηριστικά του προσώπου.

Αναίμακτη βλεφαροπλαστική: Πώς... πού... πότε;

Η χαλάρωση του δέρματος είναι αποτέλεσμα της ελάττωσης του κολλαγόνου και της απώλειας της ελαστικότητάς του και είναι κάτι που συμβαίνει όσο μεγαλώνουμε. Η αναίμακτη βλεφαροπλαστική με τη μέθοδο του PLEXR μπορεί να εφαρμοστεί και να αποκαταστήσει το πρόβλημα της χαλάρωσης με άμεσα ορατά και μόνιμα αποτελέσματα. Επίσης σε συνδυασμό με το μηχανήμα OFF πραγματοποιείται λιπόλυση και αντιμετώπιση της συσσώρευσης του λίπους, διορθώνοντας έτσι τις σακούλες και ελαχιστοποιώντας το πρήξιμο των ματιών. Η μέθοδος είναι ανώδυνη, μπορεί να εφαρμοστεί σε όλες τις ηλικίες, άνδρες και γυναίκες σε περιπτώσεις βλεφαρόπτωσης, χαλάρωσης, στο πόδι της χήνας και στις σακούλες ματιών. Η αναίμακτη βλεφαροπλαστική έχει σκοπό να βελτιώσει το βλέμμα, να τονίσει τα χαρακτηριστικά και να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση.

Τι γίνεται με τις σακούλες και το πρήξιμο ματιών και πώς αντιμετωπίζονται;

Η αντιμετώπιση του πρηξίματος και της σακούλας που δημιουργείται κάτω από τα μάτια είναι μια δύσκολη υπόθεση όχι όμως ακατόρθωτη. Με το μηχανήμα OFF επιτυγχάνουμε αναίμακτη λιπόλυση μέσω της καταστροφής του λιπώδους ιστού στην περιοχή των βλεφάρων. Η μέθοδος είναι αναίμακτη, ανώδυνη, πραγματοποιείται χωρίς αναισθησία και μετά την εφαρμογή ο ασθενής μπορεί να συνεχίσει κανονικά τις δραστηριότητές του ακόμα και να εκτεθεί στον ήλιο χωρίς κανένα κίνδυνο. Συχνά η μέθοδος αυτή συνδυάζεται και με τη χρήση του PLEXR για την εξάνκνωση των ρυτίδων στο κάτω βλέφαρο και έτσι έχουμε ορατά καλύτερα αποτελέσματα.

Αλήθειες και ψέματα γύρω από την αναίμακτη βλεφαροπλαστική. Όλη η αλήθεια γύρω από την βλαφαροπλαστι-



Γεωργιάδου Ειρήνη

Χειρουργός Οφθαλμίατρος

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Α.Π.Θ.

📍 Εγνατία 77 (6ος όροφος),

Θεσσαλονίκη

☎ 2310 221279, 2310 242634

🌐 www.igeorgiadiou.gr

κή με PLEXR

Η εφαρμογή γίνεται με την χρήση μιας τοπικής αναισθητικής κρέμας και τα αποτελέσματα είναι ορατά άμεσα από την πρώτη συνεδρία. Επίσης το γεγονός ότι υπάρχουν συνεδρίες αποτελεί ένα ακόμη σημαντικό πλεονέκτημα της μεθόδου αυτής, καθώς διορθώνονται οι τυχόν ατέλειες σταδιακά και χωρίς να επηρεάζεται το καθημερινό πρόγραμμα οι δραστηριότητες και η ποιότητα ζωής του ατόμου. Με την μέθοδο PLEXR ουσιαστικά επιτυγχάνουμε το χειρουργικό αποτέλεσμα αναίμακτα, χωρίς την χρήση ραμμάτων, χωρίς πόνο χωρίς ουλές, ενώ αποφεύγονται οι μετεγχειρητικές επιπλοκές που μπορεί να υπάρξουν μετά από μια κλασική χειρουργική βλεφαροπλαστική.

Συχνές ερωτήσεις

1. Είναι ανώδυνη; Η μέθοδος είναι ανώδυνη και η εφαρμογή γίνεται με μια αναισθητική αλοιφή.

2. Αφήνει σημάδια; Καίει το δέρμα; Αυτά δεν ισχύουν σε καμία περίπτωση, καθώς ιστολογικές μελέτες που έχουν δημοσιευτεί σε ξένα περιοδικά αποδεικνύουν ότι δεν διαπερνά την βασική στιβάδα, οπότε είναι αδύνατον να γίνουν ουλές ή άλλα σημάδια. Επιπλέον, δεν γίνονται τομές, δεν μπαίνουν ράμματα και δεν αλλοιώνονται τα χαρακτηριστικά.

3. Δεν είναι για όλες τις ηλικίες; Δεν

υπάρχει περιορισμός σε αυτό το θέμα, καθώς πολλές νέες ηλικίες το εφαρμόζουν και σαν πρόληψη μόλις εμφανιστούν τα πρώτα σημάδια.

4. Θα κλειστώ στο σπίτι; Δεν θα βγω έξω; Δεν μπορώ να πάω στην δουλειά; Σε καμία περίπτωση δεν εμποδίζεται το πρόγραμμα. Οι δραστηριότητες συνεχίζονται κανονικά, καθώς δεν υπάρχει κάποιος σοβαρός περιορισμός. Το οίδημα που μπορεί να εμφανιστεί κρατάει 2 μέρες περίπου και ελαχιστοποιείται σημαντικά με την χρήση του πάγου. Τα σημάδια αποπύτουν σε 3 με 7 μέρες και μέχρι τότε καλύπτονται άνετα με make up.

5. Το χειρουργείο έχει μόνιμο αποτέλεσμα; Τίποτα δεν έχει μόνιμο αποτέλεσμα με την έννοια του για πάντα. Δεν σταματάμε τον χρόνο. Ο οργανισμός γερνάει και το δέρμα συνεχίζει να χαλαρώνει, οπότε πιθανόν αυτή η πτυχή στο βλέφαρο να ξαναεμφανιστεί μετά από κάποια χρόνια. Με το PLEXR τα αποτελέσματα είναι άμεσα ορατά για περίπου 3 χρόνια.

6. Έχει μεγάλο κόστος; Το κόστος είναι ένα λεπτό ζήτημα, κυρίως στις μέρες μας, με την οικονομική κατάσταση που επικρατεί. Παρόλα αυτά, θεωρείτε πιο οικονομική σε σχέση με άλλες μεθόδους και τεχνικές και σχεδόν το 1/3 μιας χειρουργικής βλεφαροπλαστικής. Έτσι, λοιπόν μπορούμε να έχουμε ένα όμορφο νεανικό βλέμμα σε 10 λεπτά με 3 απλά βήματα.

Αντιγήρανση και νεανικό βλέμμα σε 10 λεπτά, ανώδυνη, αναίμακτα, χωρίς επιπλοκές

Είναι γεγονός ότι μετά τα 30 αρχίζουν να εμφανίζονται τα πρώτα σημάδια γήρανσης στην περιοχή των ματιών. Οι ρυτίδες έκφρασης, οι μαύροι κύκλοι και το πρήξιμο των βλεφάρων κάνουν το βλέμμα να δείχνει κουρασμένο και ταλαιπωρημένο. Όσο μεγαλώνουμε τα σημάδια αυτά επιδεινώνονται και γίνονται όλο και πιο εμφανή. Η πτώση βλεφάρων και φρυδιών καθώς και οι σακούλες κάνουν τα μάτια να φαίνονται μικρά και όλη την εικόνα μας να δείχνει γερασμένη. Με την χρήση του PLEXR, μπορούμε όμως να παρατείνουμε την νεανική εμφάνιση και να αντιμετωπίσουμε τα ίχνη του χρόνου και της κόπωσης στην περιοχή των ματιών. Η μέθοδος είναι ανώδυνη αναίμακτη χωρίς επιπλοκές και έχει άμεσα ορατά και μόνιμα αποτελέσματα. Η συνεδρία έχει διάρκεια περίπου 10 λεπτά και εξασφαλίζει ένα φυσικό αποτέλεσμα.

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΡΙΘΗΣ

«Την έχω πάρει
την απόφασή μου.
Τα παιδιά μου
θα μεγαλώσουν
στην Πάτρα...»



Στην Αθήνα είναι ο τέταρτος χρόνος λειτουργίας του φυσικοθεραπευτικού κέντρου του.

Και είναι απόλυτα επιτυχημένος!!! Αλλά για μόνιμη εγκατάσταση στην πρωτεύουσα ούτε λόγος. Δύο φορές την εβδομάδα ξεκινάει πρωί πρωί για Αθήνα και γυρίζει αυθημερόν αργά τη νύχτα στην Πάτρα. Και άλλες δύο φορές μέσα στην εβδομάδα δουλεύει στο κέντρο φυσικοθεραπείας στην Πάτρα που έχει ιδρύσει από το 2006.

Ακούει καθημερινά την ίδια ερώτηση. «Γιατί δεν έρχεσαι μόνιμα στην Αθήνα;» Ο Παναγιώτης Κρίθης, όμως, την απόφασή του την έχει πάρει. Και είναι τελεσίδικη: Πάτρα, με λίγη Αθήνα. Επαγγελματικά και κατ' επέκταση οικονομικά η απόφασή του, πέρα για πέρα ακατανόητη! Γι' αυτούς που δεν τον ξέρουν... Όσοι τον ξέρουν όμως δεν εκπλήσσονται. Γιατί αυτοί γνωρίζουν τα ευαίσθητα σημεία του. Τα «κουμπιά του». Γνωρίζουν πόσο λατρεύει την οικογένειά του, την Κατερίνα, τον Νικόλα και την Νατάσσα. Όσες σειρήνες λοιπόν κι αν ηχούν στα αυτιά του, με όση ένταση κι αν ηχούν, δεν μπορούν να τον επηρεάσουν. Από μικρό παιδί είχε στο μυαλό του υπήρχαν δύο πράγματα: 1) Να γίνει επαγγελματίας ποδοσφαιριστής και να φορέσει το εθνόσημο στο στήθος. 2) Να γίνει φυσικοθεραπευτής. Αλλά φυσικοθεραπευτής διαφορετικός... ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ; ΔΗΛΑΔΗ; Ούτε ο ίδιος δεν ήξερε όταν ξεκινούσε το ταξίδι της γνώσης, της εξειδίκευσης... Αλλά ήξερε πως η φυσικοθεραπεία που είχε γνωρίσει σαν αθλητής μέσα από τον πρωταθλητισμό που έκανε, δεν του αρκούσε... Ήθελε να βρει το διαφορετικό... και το κατάφερε με εκκωφαντικό τρόπο!!!

- Επάγγελμα φυσικοθεραπευτής. Αυτό θέλατε από μικρός;

Όσο θυμάμαι τον εαυτό μου, εκτός από το να παίξω με την Εθνική Ελλάδα στο ποδόσφαιρο, ήθελα να γίνω φυσικοθεραπευτής. Αυτό που με εξίταρε πάντα, όπως και τώρα, είναι να βλέπω στα πρόσωπα των ασθενών

“ **Πάντα πίστευα στην εξειδίκευση του τρόπου σκέψης του μυαλού και των χεριών του φυσικοθεραπευτή και όχι τόσο στα μηχανήματα.** ”

μου την ικανοποίηση και την ευτυχία ότι τους βοηθάω να μην πονάνε και να μπορούν να επανέρχονται πλήρως στην καθημερινότητά τους.

- Πόσο εύκολο ήταν να γίνει αυτό το όνειρο πραγματικότητα;

Καθόλου εύκολο! Όμως, αν θες κάτι πραγματικά, το καταφέρνεις! Ό,τι και να γίνει! Με θυμάμαι να δουλεύω βάρδια νύχτα αποκλειστικός νοσηλευτής (είμαι και πτυχιούχος Νοσηλευτικής ΑΤΕΙ Πάτρας) στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο του Ρίου προκειμένου να μπορώ να διαβάζω την ημέρα για να διαγωνιστώ στις κατατακτήριες εξετάσεις, με στόχο να μπω στη σχολή της φυσικοθεραπείας. Και το κατάφερα.

- Από την σχολή πώς φτάσατε να δημιουργήσετε φυσικοθεραπευτήριο και στην Αθήνα;

Παίρνοντας το πτυχίο, ξεκίνησα τις εξειδικεύσεις. Πιστοποιήθηκα σε όλες τις εξειδικεύσεις που θεωρούσα ότι θα μου δώσουν αξιολογη γνώση. Γνώση τέτοια ώστε να δημιουργήσω

τον δικό μου ολοκληρωμένο τρόπο αξιολόγησης και θεραπείας. Και έτσι φτάσαμε στην δική μου μέθοδο. Τη μέθοδο K THERAPY.

- Και η Αθήνα πως προέκυψε; Δεν ήταν ρίσκο;

Δεν το σκέφτηκα σαν ρίσκο. Ήμουν σίγουρος για τον τρόπο θεραπείας μου γιατί έβλεπα και βλέπω καθημερινά τα αποτελέσματα των ασθενών μου. Δημιουργώντας το κέντρο φυσικοθεραπείας στην Πάτρα το 2006, άρχισα να εξελίσσω τον τρόπο που έκανα φυσικοθεραπεία. Πάντα πίστευα στην εξειδίκευση του τρόπου σκέψης του μυαλού και των χεριών του φυσικοθεραπευτή και όχι τόσο στα μηχανήματα. Έτσι, σιγά σιγά με τον καιρό άρχισαν να έρχονται άνθρωποι από την Αθήνα αυθημερόν στην Πάτρα για θεραπεία. Επίσης, μέσω των social media, μου έστειλαν πολλά μηνύματα και με ρωτούσαν αν βρίσκομαι κάπου στην Αθήνα. Και το αποφάσισα...

Από την πρώτη ημέρα που άρχισα να δουλεύω και στην Αθήνα (Μάιος 2018), ο κόσμος πραγματικά με αγάλιασε και όλα στη συνέχεια εξελίχτηκαν με απίστευτα γρήγορο ρυθμό!

- Τι διαφορετικό έχει η μέθοδός σας;

Εστιάζω στην αναγνώριση της πραγματικής αιτίας μιας μυοσκελετικής δυσλειτουργίας, και στη συνέχεια αντιμετωπίζω και τα συμπτώματα αυτής. Για να σας δώσω ένα παράδειγμα: η κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου δεν είναι σχεδόν ποτέ το πρόβλημα του πόνου στον αυχένα μας ή στην μέση μας.



**Ο μυς της «Ημικρανίας»
Ακούστε και δείτε..
Μήπως βλέπετε τα
συμπτώματά σας, που
δεν μπορούν να σας τα
εξηγήσουν μέχρι τώρα;;**

Οι κήλες μεσοσπονδύλιου δίσκου είναι φυσιολογικές εκφυλίσεις της σπονδυλικής μας στήλης, όπως οι ρυτίδες στο δέρμα μας. Διορθώνοντας την κινητικότητα των οστών και των μυών της περιοχής, επαναφέρω την φυσιολογική λειτουργικότητα του ανθρώπινου σώματος.

- Δπλαδί η αξιολόγηση του ασθενούς βασίζεται στα χέρια σας κυρίως; Όχι στις απεικονιστικές εξετάσεις (μαγνητικές, αξονικές, ακτινογραφίες κ.λπ.);

Όντως, η αξιολόγησή μου βασίζεται συνήθως στο ιστορικό του ασθενούς και στην αξιολόγηση μέσω κάποιων δοκιμασιών με τα χέρια μου για να ελέγξω τα οστά, το μυϊκό σύστημα και το νευρικό σύστημα. Κάποιες φορές θα χρειαστώ και απεικονιστικές εξετάσεις, αλλά αυτές οι φορές είναι πραγματικά λίγες.

Η αιτία των μυοσκελετικών δυσλειτουργιών (αυχενικό σύνδρομο, πόνος στη μέση, τενονίτιδα κ.λπ.) είναι σχεδόν πάντα η λάθος κινητικότητα των οστών-μυών-νεύρων. Και αυτή μπορείς να την αξιολογήσεις σωστά μόνο ελέγχοντάς την με τα χέρια σου. Οι απεικονιστικές εξετάσεις είναι φωτογραφίες ενός ακίνητου σώματος.

- Ο κόσμος μπορεί να αντιληφθεί τον τρόπο σκέψης και θεραπεία σας;

Πιστέψτε με αυτό είναι το μόνο σίγουρο και εύκολο. Κι αν έχει μάθει τόσα χρόνια ότι πρέπει να κάνει κάποια εξέταση για να «μάθει» τι έχει. Όταν του εξηγήω ποια είναι η πραγματική αιτία του προβλήματός του, δείχνοντάς του όμως πάνω στο σώμα του ακριβώς, τότε το αντιλαμβάνεται πλήρως! Επίσης τα αποτελέσματα είναι σημαντικά και εντυπωσιακά από την πρώτη συνεδρία, οπότε ο ασθενής



Σκαληνείς μύες: Τα trigger points τους προκαλούν πόνο-κάψιμο-μούδιασμα σε τμήμα ή σε ολόκληρο το άνω άκρο..Εσφαλμένα σας λένε ότι φταίει οι κήλες μεσοσπονδύλιων δίσκων..

Παρακολουθήστε το βίντεο και πολλοί από εσάς θα νομίζετε ότι μιλάω για το πρόβλημά σας... 🙌



ΥΠΑΚΑΝΘΙΟΣ ΜΥΣ..TRIGGER POINTS.. ΣΑΣ ΘΥΜΙΖΟΥΝ ΜΗΠΩΣ ΤΟΥΣ ΠΟΝΟΥΣ ΣΑΣ;:

κατανοεί 100% ότι πραγματικά θα βοηθηθεί και συμμετέχει ενεργά στην διαδικασία αυτή. Είναι πάρα πολλοί άνθρωποι που έρχονται να με βρουν γιατί βλέπουν τα videos με body painting που ανεβάζω στο Instagram (physio_krithis_official) και στο site μου και αναγνωρίζουν τι πραγματικά έχουν! Επίσης βλέπουν τους ασθενείς μου μετά την θεραπεία τους που αναφέρουν πώς ήταν πριν και μετά την θεραπεία και πραγματικά ταυτίζονται μαζί τους!

- Πως συνδυάζετε Αθήνα και Πάτρα μέσα στην εβδομάδα;

Δύσκολα. Καταρχήν βλέπω εγώ προσωπικά όλους μου τους ασθενείς. Αν δεν αξιολογήσω κάποιον ασθενή, δεν ξεκινάει θεραπεία. Σε κάθε θεραπεία φροντίζω να κινητοποιώ εγώ προσωπικά όλους μου τους ασθενείς. Γι' αυτό το λόγο δουλεύω μέσα στην εβδομάδα, δύο ημέρες στην ΑΘΗΝΑ και δύο ημέρες στην ΠΑΤΡΑ. Όταν βρίσκομαι στην Αθήνα το φυσικοθεραπευτήριο στην Πάτρα είναι κλειστό και το αντίθετο.

- Υπάρχει κάτι αρνητικό σε αυτό τον τρόπο ζωής σας, λόγω των δύο φυσικοθεραπευτηρίων;

Το αρνητικό είναι ότι δεν βλέπουμε τα παι-

διά μας όσο θα θέλαμε τις δύο ημέρες που είμαστε στην Αθήνα και η κούραση με τα συνεχόμενα ταξίδια, ειδικά στον γυρισμό για Πάτρα, μετά από 12-13 ώρες συνεχόμενης δουλειάς.

Το θετικό είναι ότι έχουμε τρεις ημέρες χωρίς δουλειά, ώστε να αναπληρώσουμε τον χρόνο με τα παιδιά μας.

- Η Αθήνα υπάρχει στο μυαλό σας για μόνιμη εγκατάσταση;

Όχι. Και ο λόγος είναι τα παιδιά μας. Και εγώ και η γυναίκα μου θέλουμε να μεγαλώσουν στην Πάτρα. Και αργότερα ας αποφασίσουν τα ίδια τι θέλουν από τη ζωή τους.

- Τι θα συμβουλευάτε τους ανθρώπους την σύγχρονη εποχή;

Να προσπαθήσουν να βρουν την ισορροπία στην ψυχή τους και το σώμα τους. Να προσέχουν και τα δυο σαν τα μάτια τους. Ο καθένας με τον δικό του τρόπο. Μπορεί να είναι ένα άθλημα, ένα καλό βιβλίο, μία θεραπεία, μια πεζοπορία στο βουνό... Ό,τι γεμίζει τον καθένα.

www.physiokrithis.gr
@physio_krithis_official

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Lifting Προσώπου: Ο «βασιλιάς» ξανά στον θρόνο του

Ο Πλαστικός Χειρουργός Dr Δημήτρης Τριανταφύλλου, με πολυετή εμπειρία στον χώρο της Αισθητικής Πλαστικής Χειρουργικής, αποκαθιστά το κάπως «παρεξηγημένο» lifting προσώπου για τις γυναίκες που σκέφτονται σοβαρά να προχωρήσουν σε μια κίνηση βελτίωσης της εξωτερικής τους εικόνας με τη βοήθεια της επιστήμης.

Θέτοντας κάποια ζητήματα για τα είδη των ιατρικών κι αισθητικών επεμβάσεων και τον τρόπο που αυτές διεξάγονται, σκοπός είναι να επισημανθεί η αξία της γνώσης, της εμπειρίας και του αυστηρού επαγγελματισμού όσον αφορά στην κλασική πλαστική επέμβαση προσώπου. Το lifting (ρυτιδεκτομή) αποτελεί την κορυφαία επέμβαση Αισθητικής Πλαστικής Χειρουργικής, αλλά ίσως και την πιο παρεξηγημένη.

Θέλοντας να μοιραστώ με τους αναγνώστες την προσωπική μου εμπειρία 20 ετών ως Πλαστικός Χειρουργός, θα σημείωνα...

Οι παγίδες της ομορφιάς

Διαβάζω συχνά σε περιοδικά διάφορες νέες ονομασίες για τεχνικές με κρέμες, ενέσιμα υλικά (υγρό lifting, baby lifting, vampire lifting κλπ.) ή και για μηχανήματα που προσπαθούν να προσομοιάσουν το επεμβατικό lift, αλλά καμία σχέση δεν έχουν με αυτό, ούτε ως διαδικασία ούτε ως αποτέλεσμα. Παρουσιάζονται, επίσης, στα Μέσα, πρόσωπα με υπερβολικά φουσκωμένα χείλη, μάγουλα, ζυγωματικά, κλπ. και γίνονται σχολιασμοί για το «αποτυχημένο» lifting αυτών.

Το επεμβατικό lifting καμία σχέση δεν έχει με αυτά, τα οποία συνήθως είναι αποτέλεσμα ενέσιμων εφαρμογών, όπως λίπος, υαλουρονικό οξύ, υδροξυαπατίτης κ.ά., σε υπέρμετρο βαθμό, δημιουργώντας μία όχι τόσο όμορφη αισθητικά εικόνα.

Η εικόνας μας στο... χειρουργείο

Το χειρουργικό lifting αποτελεί επέμβαση που πρέπει να γίνεται από εξειδικευμένο Πλαστικό Χειρουργό, σε οργανωμένη κλι-



Δημήτρης Τριανταφύλλου Πλαστικός Χειρουργός

Υπεύθυνος Τμήματος Αισθητικής Πλαστικής Χειρουργικής κλινικής Γένεσις Θεσσαλονίκης.

📍 Ιατρείο: Ισαύρων 14
(Τσιμισκή με Δ. Γούναρη)

☎ 2310 225286

🌐 www.drplastic.gr

νική και ύστερα από πλήρη προεγχειρητικό έλεγχο. Γίνεται υπό μέθη (νευροληπτοα-ναισθησία) και τοπική αναισθησία ή για

όποιους το επιθυμούν με γενική αναισθησία. Μπορεί να συνδυαστεί με άλλες επεμβάσεις, όπως η βλεφαροπλαστική (αφαίρεση σακουλών από τα μάτια). Συνήθως, ακολουθεί παραμονή στην κλινική για ένα βράδυ και αποφυγή κοινωνικών εκδηλώσεων για 7-10 μέρες, εξαιτίας των οιδημάτων.

Το αποτέλεσμα μετράει

Όταν υπάρχει η σωστή ένδειξη, δηλαδή, χαλάρωση του δέρματος σε πρόσωπο και στον λαιμό, σε ηλικίες συνήθως πάνω από 45-50 ετών τόσο σε γυναίκες, όσο και σε άνδρες, τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Η επέμβαση αυτή μπορεί, επίσης, να περιοριστεί -αν κάποιος το επιθυμεί- μόνο στην αποκατάσταση χαλάρωσης του λαιμού. Αντενδείξεις αποτελούν κάποιες ασθένειες και το βαρύ κάπνισμα.

Αποτελεί, λοιπόν, το lifting την κορυφαία χειρουργική επέμβαση και τη μόνη για την ουσιαστική αντιμετώπιση της χαλάρωσης του δέρματος στο πρόσωπο και τον λαιμό. Ας καθίσει, λοιπόν, ο βασιλιάς (lifting) ξανά στον θρόνο του!

Ευχαριστούμε τον Πλαστικό Χειρουργό Dr Δημήτρη Τριανταφύλλου για τις πληροφορίες.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Επεμβατική vs μη επεμβατική ρινοπλαστική

NON SURGICAL VS TRADITIONAL RHINOPLASTY

Η ρινοπλαστική είναι μια εξαιρετικά δημοφιλής επέμβαση παγκοσμίως. Από την εφηβεία που διαπλάθεται το τελικό σχήμα της μύτης πολλοί σκέφτονται να μειώσουν την καμπούρα της μύτης ή να τη στενέψουν λίγο ώστε να αισθανθούν καλύτερα με την εμφάνισή τους και ειδικά με την εμφάνιση του προφίλ.

Οι τεχνικές της ρινοπλαστικής έχουν εξελιχθεί πολύ τα τελευταία χρόνια, ώστε πρακτικά μπορούμε να έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα **κατά παραγγελία και βάση πρόβλεψης, μέσω ηλ. υπολογιστή** και όχι μια τυχαία μύτη ή ότι απέμεινε από την αφαίρεση της καμπούρας.

Η διάρκεια της επέμβασης έχει αυξηθεί σε σχέση με το παρελθόν, ακριβώς επειδή έχει αλλάξει ο τρόπος που χειριζόμαστε τους χόνδρους και τα οστά της μύτης.

Τα εργαλεία είναι πολύ λεπτά, οι αποκολλήσεις του δέρματος γίνονται προσεκτικά οι χόνδροι της μύτης δεν κόβονται ή τραυματίζονται ανεπανόρθωτα αλλά αναδιπλώνουν και ράβονται μεταξύ τους ώστε το σχήμα της μύτης να στενεύει αλλά να είναι ισχυρό.

Πολλές φορές οι όμορφες γωνίες που θέλουμε να δημιουργήσουμε σχηματίζονται με τη βοήθεια μοσχεύματος χόνδρου που πήραμε από το χόνδρινο διάφραγμα.

Η φιλοσοφία της μοντέρνας ρινοπλαστικής είναι η σύνθεση και να μη μένουν κενά στη μύτη ούτε εσωτερικά, ούτε εξωτερικά.

-> Ανώδυνη, less bruising

Όλοι οι χόνδροι που προήλθαν από ένα στραβό διάφραγμα λειαίνονται και ξαναμπάνουν μέσα ώστε τελικά πετάμε μόνο οστείνες άκανθες που προείχαν στο εσωτερικό αλλά κανένα χόνδρο!

Με την ισχυροποίηση των πλαγίων τοιχωμάτων και τον ευθειασμό του ρινικού διαφράγματος, η αναπνοή εξασφαλίζεται να είναι μόνιμη.

Η μη χειρουργική ρινοπλαστική έχει αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια καθώς έχουν ευρέως χρησιμοποιηθεί τα εμφυτεύματα ιστών με τη χρήση υαλουρονικού οξέως.

Αυτά τα εμφυτεύματα είναι ασφαλή και συχνά χρησιμοποιούνται για τη διόρθωση των ρυτίδων στο πρόσωπο. Ο πλαστικός χειρουργός προσώπου και ρινοπλαστικός γνωρίζει τα τοιχώματα και τους ιστούς της μύτης μέσω χιλιάδων επεμβάσεων κλει-



Αργυρώ Κυπραίου
Χειρουργός
Ωτορινολαρυγγολόγος

European and International Board
of Certification Πλαστικής &
Επανορθωτικής Χειρ. Προσώπου
Διευθύντρια Τμήματος
Λειτουργικής & Επανορθωτικής
Χειρουργικής Ρινός
Όμιλος ΥΓΕΙΑ, νοσ. ΜΗΤΕΡΑ

www.faceanatomy.gr

στής και ανοικτής ρινοπλαστικής.

Έτσι μπορεί να τοποθετηθεί εμφυτεύματα ώστε να μειωθεί η εντύπωση της καμπούρας στη ράχη της μύτης και να εξομαλυνθούν κάποιες ασυμμετρίες και ατέλειες της μύτης.

Η μη χειρουργική ρινοπλαστική είναι ασφαλής γίνεται σε επίπεδο ιατρείου, εφαρμόζεται σε μόλις 10 – 15 λεπτά και διαρκεί 1 με 2 χρόνια αναλόγως του υλικού που θα χρησιμοποιήσουμε.

Είναι καλή επιλογή για ασθενείς που θέλουν μικρές αλλαγές και γρήγορα. Μπορεί να δώσει ύψος σε μια αποπλατισμένη μύτη ή κορυφή, να διορθώσει ασυμμετρίες ή βαθουλώματα, να ισιώσει την εντύπωση της καμπούρας.

Δεν μπορεί όμως ποτέ να μικρύνει μια μύτη, να μεγαλώσει ή να μικρύνει τα ρουθούνια, ούτε να διορθώσει προβλήματα αναπνοής. Επίσης, οι διορθωτικές και επανορθωτικές ρινοπλαστικές, τα εκ γενετής προβλήματα όπως λαγώχειλο και λυκόστομα, οι μετατραυματικές ρινοπλαστικές, γίνονται μόνο μέσω μιας **καλά εκτελεσμένης επεμβατικής ρινοπλαστικής από εξειδικευμένο χειρουργό.**

Χρειάζεται συνήθως ολική αναισθησία και βραχεία νοσηλεία στο νοσοκομείο για τις περιπτώσεις αυτές. Τοποθετείται εξωτερικός νάρθηκας και εσωτερικές σιλικόνες στη μύτη που αφαιρούνται σε 1 εβδομάδα.

Η εκτίμηση του αποτελέσματος είναι άμεση, τα οιδήματα ελάχιστα και μετά τις πρώτες 15 ημέρες συνεχίζουν κανονικά την εργασία και τις κοινωνικές δραστηριότητες.

Η φιλοσοφία της μοντέρνας ρινοπλαστικής είναι η σύνθεση και συναρμολόγηση των χόνδρων σε μία νέα επιθυμητή διάταξη τόσο στο εσωτερικό όσο και το εξωτερικό της μύτης. Έτσι δεν μένουν καθόλου κενά ώστε να δημιουργήσουν βαθουλώματα ή αλλαγή στο ύψος και την κλίση της μύτης στη διάρκεια των ετών.

Οι τεχνικές αυτές απαιτούν μεγάλη δεξιότητα, τέχνη και γνώσεις από πλευράς χειρουργού και φυσικά δεν γίνονται με laser ή ενδοσκόπιο.

Η ρινοπλαστική είναι επέμβαση που αφορά την επιφάνεια του σώματος, επομένως όλο το "κέντημα" γίνεται με το χέρι, σμιλεύοντας κατάλληλα τους χόνδρους και τα οστά που βρίσκονται ακριβώς κάτω από το δέρμα. Με τον τρόπο αυτό επίσης επιτυγχάνουμε πλήρως ανώδυνη επέμβαση, δεν χρειάζονται γάζες και ταμπόν στη μύτη και τα οιδήματα μειώνονται.

Η εφαρμογή τους διαρκεί μερικά λεπτά της ώρας και είναι ανώδυνη επειδή περιέχουν τοπικό αναισθητικό, ενώ δεν υπάρχουν συνήθως ενοχλητικές μελανιές αμέσως μετά, διότι χρησιμοποιούνται ειδικές ατραυματικές βελόνες για την εφαρμογή τους. Το αποτέλεσμα είναι άμεσα ορατό και βελτιώνεται τις επόμενες εβδομάδες, ενώ διαρκεί από 8 μήνες έως και 2 χρόνια αναλόγως της περιοχής εφαρμογής και του ίδιου του υλικού. Στα χέρια ενός πιστοποιημένου ιατρού προσφέρουν απόλυτα φυσικά αποτελέσματα χωρίς παραμορφώσεις και ένα εφέ λίφτινγκ που είναι επιθυμητό από όλους.

Χειρουργικά

Νήματα ανάρτησης

Ακουγόνται επώδυνα αλλά δεν είναι καθόλου, αφού εισάγονται στο πρόσωπο και το λαιμό με τοπική αναισθησία μέσα από μικρές οπές του δέρματος και προσφέρουν μια σημαντική λύση στο πρόβλημα της χαλάρωσης του δέρματος λόγω ηλικίας. Το αποτέλεσμα είναι ορατό αμέσως μετά και βελτιώνεται έως και 3 μήνες μετά. Είναι τα μοναδικά με έγκριση FDA και έχουν διάρκεια δράσης μέχρι και 18 μήνες. Η επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες γίνεται άμεσα αφού τα σημάδια υποχωρούν εντελώς σε δύο μέρες. Έχουν ένδειξη σε λαιμό, ζυγωματικά, περίγραμμα προσώπου, χαλάρωση γύρω από το στόμα και πτώση φρυδιών.



Αυξητική

ζυγωματικών

Τα καινούρια εμφυτεύματα υαλουρονικού οξέος έχουν 2 βασικά πλεονεκτήματα σε σχέση με το παρελθόν. Είναι πλέον διαφορετικής διασταύρωσης, ώστε να διαρκούν περισσότερο, αλλά έχουν και τοπικό αναισθητικό ώστε να μην προκαλούν έντονο πόνο κατά την εφαρμογή τους. Καλό είναι να προτιμούνται υλικά από διαπιστευμένες εταιρίες με έγκριση τόσο από την Ευρωπαϊκή Ένωση αλλά και τον FDA των ΗΠΑ. Η εφαρμογή τους γίνεται πραγματικά σε μερικά λεπτά της ώρας μετά από ειδικό σχεδιασμό του προσώπου και τα αποτελέσματα είναι άμεσα ορατά με βελτίωση τις επόμενες εβδομάδες. Η μέση διάρκεια των αποτελεσμάτων είναι οι 10 μήνες. Η αυξητική των ζυγωματικών αποσκοπεί τόσο στην απαραίτητη στήριξη



των δομών του προσώπου, που χάνεται με την πάροδο της ηλικίας, αλλά και στην αποκατάσταση όγκου και γραμμών.

Μικροδιπομεταφορά

Αφορά τη μεταμόσχευση λίπους στις περιοχές του προσώπου που φυσιολογικά χάνουν τον όγκο τους με το πέρασμα του χρόνου. Λόγω του μικρού μεγέθους των εργαλείων που χρησιμοποιούνται, το λίπος συλλέγεται από την περιοχή της κοιλιάς, των μηρών ή των γονάτων σε μορφή μικροτεμαχιδίων. Η έγχυση πραγματοποιείται με ατραυματικές μικροκάνουλες τύπου Coleman, με μέγεθος ίσο ή και μικρότερο από τις απλές σύριγγες που γνωρίζουμε.

Σύσφιξη

δέρματος

Στην υπηρεσία ανάκτησης της απώλειας τόνου του δέρματος έχουν επιστρατευτεί τα χημικά peeling και το micro needling με τη μορφή του dermaroller, του dermapen και μηχανημάτων που διοχετεύουν κλασματικά ραδιοσυχνότητες (fractional RF). Προσφέρουν σύσφιξη χωρίς το downtime πολλών fractional laser, οπότε η επιστροφή σε κοινωνικές δραστηριότητες δεν αποτελεί πλέον πρόβλημα.

Αναίμακτη

βλεφαροπλαστική

Η αναίμακτη βλεφαροπλαστική με PLEXR είναι μια μη επεμβατική τεχνική με την οποία επιτυγχάνουμε ένα υγιές και φυ-

σικό αποτέλεσμα. Η μέθοδος είναι ανώδυνη, δεν γίνονται τομές και δεν χρησιμοποιούνται ράμματα. Τα αποτελέσματα είναι μόνιμα και άμεσα ορατά από την πρώτη συνεδρία. Μπορεί να εφαρμοστεί στο πάνω κ στο κάτω βλέφαρο αλλά και στις ρυτίδες στο «πόδι της χίνας». Με το PLEXR αποφεύγονται οι μετεγχειρητικές επιπλοκές της κλασικής χειρουργικής βλεφαροπλαστικής αλλά και οι κίνδυνοι του laser. Στόχος είναι να ενισχυθεί η φυσική ομορφιά χωρίς όμως να αλλάζουν ή να αλλοιώνονται τα χαρακτηριστικά.

Αυξητική μαστού

με ενδέματα

Η πιο δημοφιλής ίσως αισθητική επέμβαση που στοχεύει στην αύξηση του μεγέθους του μαστού και σε περιπτώσεις μικρής χαλάρωσης και την ταυτόχρονη ανόρθωσή του. Κατά την διάρκειά της τοποθετούνται ενθέματα σιλικόνης στο στήθος και συμπληρωματικά λίπους. Η σύγχρονη παγκόσμια τάση είναι να χρησιμοποιούμε μικρά, ελαφριά ενθέματα πάνω από τον μυ και αν είναι δυνατόν κάτω από την περιτονία και ενδεχομένως να συμπληρώνεται με αυτομεταμόσχευση λίπους, όπου υπάρχει περίσσεια για λήψη (π.χ. ψωμάκια). Σήμερα βοηθάει πάρα πολύ η 3D-εικονική προσομοίωση με την οποία μπορεί η ενδιαφερόμενη να δει τρισδιάστατα πώς θα είναι το στήθος της μετά το χειρουργείο και να αποφασίσει πιο εύκολα το μέγεθος και το σχήμα που επιθυμεί. Η επέμβαση γίνεται με γενική αναισθησία ή μέθη σε συνδυασμό με τοπική αναισθησία και διαρκεί 1-2 ώρες. Η νοσηλεία είναι από 2-3 ώρες μετά το χειρουργείο έως και μια διανυκτέρευση στην κλινική.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Ανόρθωση Μαστού - Μείωση Μαστού

Ο μαστός είναι το κύριο χαρακτηριστικό του γυναικείου φύλου, σύμβολο σεξουαλικότητας και γονιμότητας. Το μπούστο επιδεικνύουν αυτάρεσκα οι πιο πολλές γυναίκες και είναι αυτό που θαυμάζουν οι άνδρες στη πρώτη ματιά.

Οι αυξομειώσεις βάρους, οι εγκυμοσύνες και ο χρόνος είναι αιτίες χαλάρωσης των μαστών με αποτέλεσμα πτώση και άσχημη αισθητική εικόνα, που ενοχλεί τις γυναίκες όχι μόνο για ψυχολογικούς, αλλά και για λειτουργικούς λόγους. Προσπαθούν να «βολέψουν» τη περίοισα του δέρματος, αναζητούν ειδικά σουτιέν, ενισχυμένα για να στήσουν το μαστό και να ντυθούν ικανοποιητικά.

Η μεγαλομαστία ή γιγαντομαστία είναι ένα άλλο μεγάλο αισθητικό και λειτουργικό πρόβλημα των γυναικών. Ινοκυστική μαστοπάθεια, παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, ενοχλητικά παρατρίμματα στην υπομάστιο πτυχή, ακόμη και καρκίνος του μαστού είναι μερικά από τα σοβαρά προβλήματα που αντιμετωπίζουν συχνά οι γυναίκες με μεγάλη μάζα μαστού. Αλλά και από αισθητική άποψη, τα αυλάκια που δημιουργούνται στους ώμους από το στήθος παρουσιάζουν μια άσχημη εικόνα στο σώμα της γυναίκας, ενώ η επιλογή των ρούχων αποτελεί ένα μόνιμο, βασανιστικό άγχος.

Πολλές χειρουργικές τεχνικές έχουν αναπτυχθεί για την αισθητική και λειτουργική αποκατάσταση του μαστού, οι περισσότερες αφήνουν μεγάλες ουλές τύπου «άγκυρας», ενώ είναι μεγάλες σε χειρουργικό χρόνο.

Τα τελευταία 15 χρόνια ανεξάρτητα με το μέγεθος ή τη βαρύτητα πτώσης του μαστού σε όλα τα περιστατικά ακολουθούμε δική μας χειρουργική τεχνική της L τομής (Inferiormedial pedicle) με πολλά πλεονεκτήματα, μικρότερο διεγχειρητικό χρόνο, (1-1,5 ώρα) μικρότερες τομές και σπάνιες μετεγχειρητικές επιπλοκές. Τη μέθοδο αυτή περιγράψαμε, και δημοσιεύσαμε στο πιο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό πλαστικής χειρουργικής, στο Αμερικάνικο Plastic and Reconstructive Surgery το 2009. (*New Inferiormedial Based Mammoplasty with L-Scar: Plastic and Reconstructive Surgery: Volume 123(3)March 2009pp 115e-117e*). Πρόσφατα στο 14ο πανελλήνιο συνέδριο της πλαστικής χειρουργικής παρουσιάσαμε με μεγάλη επιτυχία, από ανασκόπηση 1000 περιστατικών, τα πλεονεκτήματα της μεθόδου.



Δρ. Στρατής Γ. Γαβριήλ
Πλαστικός Χειρουργός

📍 Ζαλοκώστα 4, 10671 Αθήνα

☎ 210-3600-413/ 14/ 15

Fax: 210-3600-415

🌐 www.sgabriel.gr

✉ info@sgabriel.gr

👤 Στρατής Γαβριήλ - Stratis
Gabriel Plastic Surgeon

📷 [sgabriel_plastic_surgery](https://www.instagram.com/sgabriel_plastic_surgery)



STRATIS GABRIEL
COSMETIC SURGERY

Για την επέμβαση η ασθενής προσέρχεται στο νοσοκομείο νηστική και χωρίς να έχει πει νερό τις τελευταίες 6 ώρες πριν το χειρουργείο, προετοιμασμένη να υποστεί μια απλή επέμβαση με εύκολη μετεγχειρητική πορεία. Δυο - τρεις ώρες μετά την επέμβαση συνήθως είναι ικανή να φύγει για το σπίτι, αφού η θολή διάθεση της νάρκωσης έχει παρέλθει. Η χειρουργική επέμβαση γίνεται με γενική αναισθησία.

Η επέμβαση σπάνια έχει πόνους, και αν υπάρξουν παρέρχονται με ήπια παυσίπονα. Η επαγγελματική δραστηριότητα γραφείου ξεκινά τη δεύτερη ή τρίτη μέρα μετά την επέμβαση. Γυμναστική μπορεί



να αρχίσει τη 10η μέρα.

Άμεση εγκυμοσύνη δεν απαγορεύεται αλλά και δεν συνιστάται αφού είναι δυσμενής για τις ουλές. Ένα χρόνο αργότερα η εγκυμοσύνη δεν δημιουργεί πρόβλημα στις ουλές, μπορεί όμως να επιφέρει κάποια χαλάρωση και πτώση στο στήθος, όπως άλλωστε και στο στήθος που ποτέ δεν έχει χειρουργηθεί.

Επιπλοκές στην επέμβαση σπάνια παρουσιάζονται, αλλά αν υπάρξουν αυτές μπορεί να είναι μια μικρή διάσπαση του τραύματος και μπορεί να καθυστερήσει την ελευθέρωση της γυναίκας από τις γάζες για 10 μέρες ή και περισσότερο. Μια αναισθησία του δέρματος του μαστού, όχι όμως της θηλής, μπορεί να παραμείνει για μερικούς μήνες. Σε υπερβολικά μεγάλους μαστούς υπάρχει η σπάνια πιθανότητα να μειωθεί η αισθητικότητα της μιας ή της άλλης θηλής λόγω υποχρεωτικής αφαίρεσης μαζικού αδένου μέσα από τον οποίο κάποιοι νευρικοί κλάδοι φθάνουν στη θηλή. Νέκρωση της θηλής είναι μια απίθανη περίπτωση.



Physio New Body

Η Φυσικοθεραπεία είναι η επιστήμη που αξιολογεί, υποστηρίζει και αποκαθιστά τη φυσική λειτουργία του ανθρώπινου σώματος, δρώντας ευεργετικά όχι μόνο στη σωματική αλλά και την ψυχική υγεία, παράγοντες που αποτελούν το «κλειδί» της ευζωίας και μιας ισορροπημένης καθημερινότητας. Η έμπειρη και καταρτισμένη ομάδα των Φυσικοθεραπευτών μας, στοχεύει στην καλή φυσική κατάσταση και υγεία.

Το Clinical Pilates αποτελεί μία ασφαλή μέθοδο θεραπευτικής άσκησης, η οποία μπορεί να εφαρμοστεί από όλους και χρησιμοποιείται ως εργαλείο αποκατάστασης σε μυοσκελετικά και νευρολογικά περιστατικά. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη μείωση του πόνου, την πρόληψη τραυματισμών και τη βελτίωση της στάσης του σώματος.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ



CLINICAL PILATES



ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

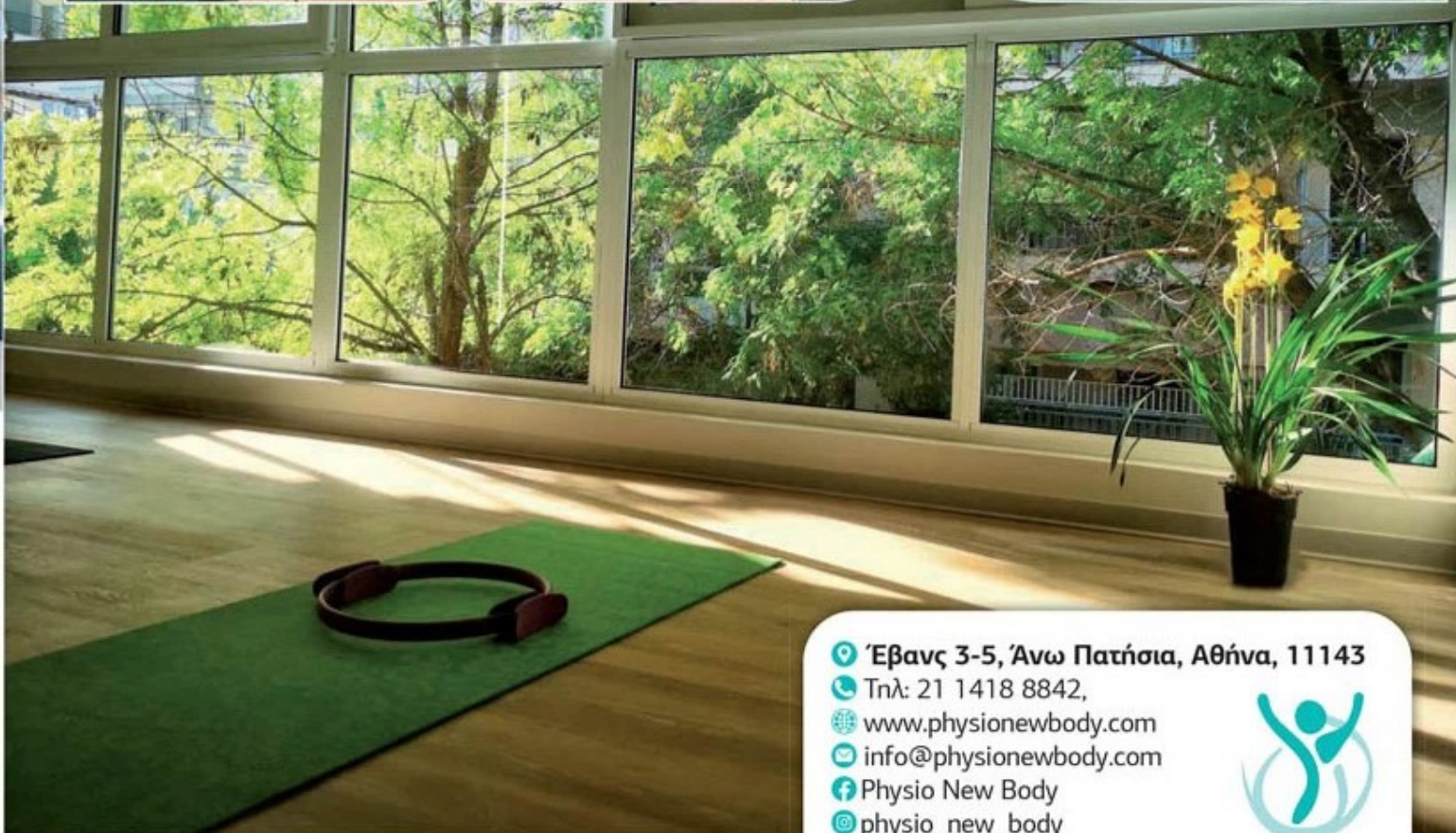


ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

ΦΑΝΗ ΣΤΕΡΓΙΟΥ

PHYSIOTHERAPIST / CLINICAL PILATES INSTRUCTOR

Είναι απόφοιτη του τμήματος Φυσικοθεραπείας, του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου. Είναι πιστοποιημένη Clinical Pilates Instructor από το The Australian Physiotherapy and Pilates Institute (APPI), ενώ κατέχει και πιστοποίηση Pilates Reformer από την AF-STUDIES Fitness Academy. Παράλληλα, παρακολούθησε σεμινάρια και ημερίδες θεραπευτικής άσκησης σε Ελλάδα και Αγγλία.



📍 Έβανς 3-5, Άνω Πατήσια, Αθήνα, 11143
☎ Τηλ: 21 1418 8842,
🌐 www.physionewbody.com
✉ info@physionewbody.com
📘 Physio New Body
📷 [physio_new_body](https://www.instagram.com/physio_new_body)



**FUNCTIONAL TRAINING
- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ**



ΜΑΣΑΖ



ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ

Φυσικοθεραπεία:

Τι είναι και ποια τα οφέλη της;

Ως φυσικοθεραπεία ορίζουμε τη θεραπευτική προσέγγιση που βασίζεται στα φυσικά μέσα, όπως είναι η κίνηση, το φως, το νερό και το ηλεκτρικό ρεύμα, τα οποία χρησιμοποιούνται από τον εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας πτυχιούχο Φυσικοθεραπευτή, για θεραπευτικούς σκοπούς.

Η φυσικοθεραπεία είναι η επιστήμη που ασχολείται με τη φυσική αποκατάσταση της υγείας, και βασίζεται σε φυσικά μέσα που χρησιμοποιεί ένα εξειδικευμένος φυσικοθεραπευτής. Ο φυσικοθεραπευτής είναι αυτός που θα αξιολογήσει την κατάσταση και θα αποκαταστήσει τη φυσική λειτουργία της κίνησης του ανθρώπινου σώματος. Για πολλούς, η φυσικοθεραπεία είναι μια ενέργεια που πραγματοποιείται μετά από κάποιο ατύχημα, τραυματισμό, χειρουργείο ή όταν υπάρχει ένας οξύς πόνος. Βέβαια, επειδή ενισχύει την κίνηση και την σωστή στάση του σώματος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για να βελτιώσει την ικανότητά μας να απολαμβάνουμε τις δραστηριότητες που μας αρέσει να κάνουμε. Ας δούμε μερικά από τα οφέλη της φυσικοθεραπείας που την καθιστούν απαραίτητη.

Βελτίωση κινητικότητας & δύναμης

Όπως είναι ήδη γνωστό, ένα μεγάλο κομμάτι της φυσικοθεραπείας είναι βασισμένο στην κίνηση. Ένα σημαντικό μέρος της δουλειάς που κάνει ο φυσικοθεραπευτής είναι να βρίσκει την «αιτία» και την επίδρασή της στο σώμα. Γενικότερα, η φυσικοθεραπεία, μπορεί να βοηθήσει στο να προσαρμοστεί η σωματική κίνηση στις κα-

θημερινές δραστηριότητες, όπως και στον σωστό τρόπο εκγύμνασης. Ακόμα, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να γίνει αντιληπτός ο λόγος που το σώμα αντιδρά με συγκεκριμένο τρόπο και να χρησιμοποιηθεί η κατάλληλη μέθοδος αντιμετώπισής του.

Αποφυγή χειρουργείου

Πολλές φορές είναι αναπόφευκτο να αποφύγουμε μια χειρουργική επέμβαση. Όμως, αν κάνουμε φυσικοθεραπεία, μπορεί να μειωθεί ο χρόνος αποκατάστασης και να υπάρξει ένα καλύτερο μετεγχειρητικό αποτέλεσμα. Για κάποιους ασθενείς, βελτιώνεται η κινητικότητα και μειώνεται ο πόνος στη διάρκεια των προεγχειρητικών συνεδριών, με αποτέλεσμα να αποφευχθεί το χειρουργείο.

Αποκατάσταση μετά από χειρουργείο

Αφού ολοκληρωθεί η χειρουργική επέμβαση – ήδη από το νοσοκομείο – ξεκινάει η φυσικοθεραπεία. Βέβαια, είναι σημαντικό να συνεχιστεί και μετά την επιστροφή στο σπίτι, με σκοπό την καλύτερη δυνατή αποκατάσταση. Η επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες, η βελτίωση σωματικής στάσης και η βελτίωση της κυκλοφορίας είναι κάποια από τα πιο σημαντικά οφέλη της μετεγχειρητικής φυσικοθεραπείας.

Αποφυγή τραυματισμού

Δεν είναι σπάνιο για κάποιους ανθρώπους – ειδικά για τους αθλητές – να κάνουν φυσικοθεραπεία μετά από τραυματισμό. Κάποιοι, μπορεί να το κάνουν για να βελτιώσουν τις κινητικές τους ικανότητες για να αποκτήσουν αγωνιστικό πλεονέκτημα ή κάποιοι να βελτιώσουν τη σωματική τους στάση για να ανταποκρίνονται καλύτερα στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Στη φυσικοθεραπεία μπορούν να διδαχθούν τρόποι σωστής διαχείρισης του σώματος, με βάση το επίπεδο των δραστηριοτήτων του καθενός, βοηθώντας στο να αποτραπούν οι τραυματισμοί.

Έλεγχος ασθένειας

Πολλοί φυσικοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν ανθρώπους που διαχειρίζονται προβλήματα με την καρδιά τους, το αναπνευστικό σύστημα, ακόμη και στη θεραπεία του πνευλικού πόνου και δυσλειτουργίας. Για παράδειγμα, τα άτομα με διαβήτη τύπου μπορούν να επωφεληθούν από τη φυσικοθεραπεία, καθώς η βελτίωση της φυσικής κατάστασης βοηθά μέσω της κίνησης στην απώλεια βάρους. Με αυτόν τον τρόπο μειώνεται η ανάγκη για φάρμακα και ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικού επεισοδίου. ➔

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Τα 50 είναι τα νέα 30 και σε θέματα σεξουαλικότητας

Πράγματι, προβλήματα οργασμού, πόνου κατά την επαφή, χαλάρωσης κόλπου, ατροφίας, ξηρότητας, μικρής ακράτειας ούρων δεν θα πρέπει να απασχολούν την σύγχρονη γυναίκα, όχι μόνο περί την εμμηνόπαυση, αλλά ούτε σε οποιαδήποτε άλλη ηλικία, μιας και υπάρχουν προσιτές λύσεις, χωρίς χειρουργείο με άμεσα αποτελέσματα που διαρκούν.

Η αισθητική και επανορθωτική γυναικολογία δεν αποτελεί πλέον ταμπού. Προβλήματα αισθητικής γυναικολογίας που παλαιότερα αποτελούσαν ταμπού, λύνονται πλέον άμεσα και ανώδυνα μέσα σε 20 με 40 λεπτά με μια απλή επίσκεψη σε εξειδικευμένο γυναικολόγο με τα κατάλληλα υλικά, τεχνικές και ιατρικές συσκευές, ανώδυνα και χωρίς ρίσκο, με μικρό σχετικά κόστος και άμεσα αποτελέσματα που είναι μακράς διάρκειας.

ΑΥΤΟΛΟΓΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΜΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

Τα αποτελέσματα της θεραπείας είναι άμεσα και σε σχέση με το αισθητικό αποτέλεσμα αλλά και σε σχέση με την λειτουργικότητα, την άισηση, την άνεση και την απόκτηση αυτοπεποίθησης της γυναίκας με το σώμα της. Ο εξειδικευμένος στην Αισθητική Γυναικολογία Μαιευτήρας / Γυναικολόγος κύριος Ιωάννης Δημητρακόπουλος, μας δίνει τις απαντήσεις ώστε ξεπερνώντας θέματα γυναικολογικής φύσης που παλαιοί τέρα αποτελούσαν ταμπού, να χτίσουμε τα θεμέλια μιας νέας, πιο υγιούς σχέσης με τον σύντροφό μας

- Υπάρχουν στατιστικά στοιχεία από Ευρώπη και Ελλάδα σε σχέση με τον αριθμό των γυναικών που υποφέρουν από προβλήματα οργασμού ή ακράτειας;

Δυστυχώς τα στατιστικά δεδομένα δεν είναι αισιόδοξα: Στην Ευρώπη κατά μέσο όρο οι γυναίκες περνάνε στην εμμηνόπαυση σε ηλικία 52 ετών και συνεπώς διανύουν περίπου το 40% της ζωής τους, δηλαδή πολλές δεκαετίες της ζωής τους, μετά την εμμηνόπαυση. Πρόκειται για δημιουργικά χρόνια κατά τα οποία πολλές γυναίκες κάνουν νέα βήματα στην ζωή τους και δεινούν υπέροχα. Σύμφωνα με μελέτες που έγιναν στις ΗΠΑ περίπου το 50% των γυναικών πάσχουν από κάποιο είδος σεξουαλικής δυσλειτουργίας. Αντίστοιχα είναι τα ποσοστά και στην Ελλάδα.

• 40% σεξουαλικώς δραστήριων γυναικών ανεξαρτήτου ηλικίας, υποφέρουν από σεξουαλικές δυσλειτουργίες σε βαθμό που τους προκαλεί ψυχολογικά προβλήματα.

• 20% των γυναικών δεν έχουν νιώσει ποτέ οργασμό.

• 5% των εικοσάχρονων γυναικών πάσχουν από ακράτεια ούρων, η οποία τους προκαλεί προβλήματα υγιεινής και το ποσοστό αυτό αυξάνεται στο 50% των 60χρονων γυναικών.

• Η ακράτεια ούρων αποτελεί τον κύριο λόγο εξαιτίας του οποίου ηλικιωμένες γυναίκες καταφεύγουν σε οίκους ευγηρίας.



Δημητρακόπουλος Ιωάννης Μαιευτήρας - Χειρουργός - Γυναικολόγος

Msc (Μάστερ) Αισθητικής Ιατρικής
και Αισθητικών Θεραπειών
Πανεπιστημίου Camerino Ιταλίας
με εξειδίκευση στην Αναίμακτη
Αισθητική Γυναικολογία
Μέλος της SAMNAS (Εταιρία
Αισθητικής Ιατρικής και
Αναίμακτης Χειρουργικής)

📍 Ιατρείο Γούναρη 196, Γλυφάδα

☎ 210 6716126

🌐 www.dr_dimitrakopoulos.com

- Τι προσφέρουν στην γυναίκα οι σύγχρονες τεχνικές αισθητικής γυναικολογίας; Πως δίνουν λύσεις και σε ποια προβλήματα;

Οι σύγχρονες εφαρμογές της αναίμακτης αισθητικής γυναικολογίας, μας δίνουν την δυνατότητα να αντιμετωπίσουμε άμεσα, χωρίς χειρουργείο και χωρίς παρενέργειες, προβλήματα όπως:

- κολπική χαλάρωση, ή χαλάρωση του πυελικού εδάφους,

- ακράτεια ούρων,

- να επιτύχουμε αποκατάσταση τραυμάτων ή ουλών μετά από χειρουργεία όπως σε περιπτώσεις καισαρικής τομής,

- κολπικών χειρουργείων ή περινεοτομής (τομή κόλπου και περίναιου από τον μαιευτήρα για να διευκολυνθεί ο τοκετός).

Επίσης στην

- αποκατάσταση ριζέων του κόλπου,

- του αιδοίου ή -του περίναιου μετά από τοκετό,

- αποκατάσταση ραγάδων μετά από κύηση ή αυξομείωση βάρους,

- αντιμετώπιση κολπικής ξηρότητας και

- αποκατάσταση της σφριγηλότητας κόλπου και αιδοίου και

- αποκατάσταση της ευαισθησίας των σημείων που συνδράμουν στον γυναικείο οργασμό που παρουσιάζουν μειωμένη αισθητικότητα με την

πάροδο της ηλικίας ή λόγω ορμονικών διαταραχών τραύματος και τοκετού.

Για να πετύχουμε τα παραπάνω ευεργετικά αποτελέσματα εφαρμόζουμε σύγχρονες τεχνικές αναίμακτης αισθητικής γυναικολογίας, που ανάλογα με την περίπτωση μπορεί να συμπεριλαμβάνουν υλικά και τεχνικές όπως π.χ. PRP, Υαλουρονικό Οξύ, Νήματα, ή Plexr (Πλάσμα) μεμονωμένα ή σε συνδυασμό μεταξύ τους.

Η ενδιαφερόμενη μπορεί να επιστρέψει άμεσα στις καθημερινές της ασχολίες.

- Ποιος ο στόχος των αυτόλογων θεραπειών αισθητικής γυναικολογίας;

Στόχος μας δεν είναι απλά η

• αισθητική επιδιόρθωση αλλά και η

• πλήρης αποκατάσταση της λειτουργικότητας των γυναικείων γεννητικών οργάνων αλλά και η

• θεραπεία σεξουαλικών δυσλειτουργιών.

Καταγεγραμμένα αποτελέσματα μετά από θεραπείες αναίμακτης αισθητικής γυναικολογίας είναι:

1. Αυξημένη σεξουαλική επιθυμία και

2. Αυξημένη αίσθηση κολπικού οργασμού.

Μεγάλος αριθμός γυναικών οι οποίες ενημερώθηκαν σχετικά με τις θεραπείες της αναίμακτης αισθητικής γυναικολογίας, απευθύνθηκαν σε εμένα και ανοίχτηκαν σε σχέση με τα προβλήματα τους. Έμειναν ενθουσιασμένες με τα αποτελέσματα της θεραπείας σε προβλήματα που μέχρι τώρα θεωρούσαν άλυτα και απέφυγαν να τα επικοινωνήσουν ακόμα και με τον ιατρό, το στενό τους περιβάλλον ή τον σύντροφό τους, με αποτέλεσμα για πολύ καιρό να υποφέρουν σιωπηλά έχοντας χάσει σε μεγάλο βαθμό την αυτοπεποίθησή τους. Ακολουθούν κάποια παραδείγματα πραγματικών περιστατικών που έχω αντιμετωπίσει:

Α) 34 ετών, χωρισμένη μπέρα ενός παιδιού, η οποία μετά από καιρό έχει κάνει μια νέα σχέση. Όμως η ίδια δεν μπορεί να φτάσει σε κορύφωση όσο και αν προσπαθούν και οι 2 κάτι που στεναχωρεί το ζευγάρι και τους προκαλεί στρες και απογοήτευση μιας και θεωρούν ότι είναι σημάδι ότι δεν ταιριάζουν απόλυτα. Μετά την θεραπεία, αισθάνεται ανανεωμένη και φρέσκια όπως νεότερη, έχει μεγαλύτερη ερωτική επιθυμία κάτι που έχει απογειώσει την σχέση του ζευγαριού.

Β) 48 ετών μπέρα ενός φοιτητή. Παρουσίαζε προεμμηνόπαυσιακές διαταραχές, ατροφία, ξηρότητα, δυσπαρευνία, δυσάρεστες ή επίπονες επαφές χωρίς αίσθηση οργασμού (για εκείνη ήταν μια ξεχασμένη λέξη). «Εσφιγγα τα δόντια προσπαθώντας να αντέξω τις δυσάρεστες επαφές για να ικανοποιήσω τον σύζυγό μου, να σώσω τον γάμο μου αλλά κατέθεσα τα όπλα και έπεισα τον εαυτό μου πως η ερωτική ζωή για μένα είναι πια παρελθόν». Μετά από την πρώτη μόλις θεραπεία παρατήρησε σε λίγες μόνο ώρες μεγάλη βελτίωση.

Επιμέλεια: **Νίκη Μουσαμά**



SuperPATH™ Αρθροπλαστική Ισχίου

Η ΠΙΟ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΙΣΧΙΟΥ
ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΘΕΣΙΜΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ:

Η Αμερικανική Ακαδημία Ορθοπεδικών Χειρουργών (American Academy of Orthopaedic Surgeons – AAOS) θεωρεί την αρθροπλαστική ισχίου μία από τις πιο επιτυχημένες επεμβάσεις. Άλλωστε, η σημαντική πρόοδος που έχει επιτευχθεί τα τελευταία 50 χρόνια και ως προς τις χειρουργικές τεχνικές και ως προς την τεχνολογία που χρησιμοποιείται έχει αυξήσει κατακόρυφα τα ποσοστά επιτυχίας. Τα στοιχεία της AAOS για τις χώρες-μέλη του δείχνουν ότι την περίοδο 2000-2013 οι ολικές αρθροπλαστικές στο ισχίο αυξήθηκαν κατά 35%, ενώ σύμφωνα με την αρμόδια αμερικανική υπηρεσία στις ΗΠΑ κάθε χρόνο γίνονται πάνω από 300.000 τέτοιες επεμβάσεις. Στην Ελλάδα κάθε χρόνο χειρουργούνται περίπου 25000 ασθενείς για ολική αρθροπλαστική ισχίου.

ΠΟΤΕ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ:

Δεν είναι όλοι οι ασθενείς με πόνο στο ισχίο υποψήφιοι για αρθροπλαστική, δηλαδή για αντικατάσταση της φθαρμένης με μια τεχνητή άρθρωση που μιμείται τη φυσική κίνηση. Ο εξειδικευμένος ορθοπεδικός χειρουργός θα εξετάσει όλες τις παραμέτρους προτού προτείνει τη λύση του χειρουργείου – ηλικία, επίπεδο δραστηριοτήτων, ιστορικό, χρόνια νοσήματα είναι μόνο μερικοί από τους παράγοντες που λαμβάνονται υπόψη. Σε ασθενείς που είναι πάνω από 50 και υποφέρουν από οστεοαρθρίτιδα είναι πολύ πιθανό να προκριθεί η λύση της αρθροπλαστικής, ειδικά εάν ο πόνος και η δυσκαμψία επιμένουν σε σημείο που να επηρεάζουν την ποιότητα ζωής τους και να περιορίζουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Επίσης προτείνεται σε ανθρώπους που περπατούν με βοηθήματα και θέλουν να βελτιώσουν την καθημερινότητά τους, ή και σε

όσους ο πόνος συνεχίζεται και κατά τη διάρκεια της ξεκούρασης και του ύπνου, μιας και η φαρμακευτική αγωγή δεν προσφέρει ανακούφιση από τα συμπτώματα.

ΤΙ ΘΑ ΣΥΜΒΕΙ ΣΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ ΚΑΙ ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η SuperPATH™:

Τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια εφαρμόζεται παγκοσμίως και η ελάχιστη επεμβατική προσπέλαση στο ισχίο (SuperPATH™), μια τεχνική που επιτρέπει στον χειρουργό να κάνει ολική αρθροπλαστική χωρίς να κόψει ή να τραυματίσει κάποιο μυ και χωρίς να χρειάζεται να εξαρθρώσει το ισχίο κατά τη διάρκεια του χειρουργείου (κάτι απαραίτητο σε ΟΛΕΣ τις άλλες τεχνικές!). Στη βιβλιογραφία αναφέρεται και ως micro-αρθροπλαστική, λόγω της μικρής τομής (6-7 εκ.) αλλά κυρίως λόγω της προστασίας των μαλακών μορίων που περιβάλλουν την άρθρωση.



Κωνσταντίνος Σ. Ιντζόγλου
MD, MSc, PhD

Διευθυντής Β' Ορθοπεδικής Κλινικής, ΙΑΣΩ Γενική Κλινική
Εξειδικευμένος χειρουργός γόνατος, ισχίου και ώμου
MINISCO Ορθοπεδικό Κέντρο Αθηνών

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ:

Βασικό πλεονέκτημά της είναι ότι μειώνονται οι πιθανότητες εξάρθρατος, της σοβαρότερης δηλαδή επιπλοκής. Επίσης, δεν υπάρχει ανάγκη μετεγχειρητικών περιορισμών και προφυλάξεων στις κινήσεις (ανυψωτικό λεκάνης, μαξιλάρι απαγωγής). Με δεδομένη την έλλειψη τραυματισμών κατά τη διάρκεια του χειρουργείου, ο μετεγχειρητικός πόνος είναι μικρότερος, η ανάγκη για μετάγγιση αίματος εξαλείφεται, η χρήση παυσίπονων μειώνεται στο ελάχιστο και η ανάρρωση γίνεται σε συντομότερο διάστημα. Συνοπτικά οι βασικές διαφορές της SuperPATH™ είναι:

- Δεν χρειάζεται εξάρθρημα ισχίου διεγχειρητικά (κάτι που είναι αναγκαίο σε ΟΛΕΣ τις άλλες επεμβάσεις της Ολικής Αρθροπλαστικής Ισχίου). Με

αυτόν τον τρόπο μειώνεται στο ελάχιστο η πιθανότητα εξάρθρατος μετά το χειρουργείο, της πιο σοβαρής και πιο συχνής επιπλοκής!

- Δεν κόβουμε κανέναν τένοντα και επομένως μειώνεται στο ελάχιστο ο πόνος και η ανάγκη για χρήση βακτηριών (πατερίτσες) μετά το χειρουργείο.
- Δεν χρειάζεται μετάγγιση αίματος
- Η παραμονή στο Νοσοκομείο μειώνεται στο ελάχιστο και απολύτως ασφαλές (1 ή 2 μέρες), εφόσον η διαχείριση του πόνου είναι πολύ εύκολη από το στόμα με απλά ή και καθόλου παυσίπονα! Η επέμβαση SuperPath είναι λοιπόν ο πιο σύγχρονος τρόπος για να αποκαταστήσουμε μια πολύ σοβαρή πάθηση, όπως η Αρθρίτιδα Ισχίου, και μας δίνει τη δυνατότητα να κάνουμε χρήση της τεχνολογίας προς όφελος του κάθε ασθενούς, ώστε να επιστρέψει σε ό,τι του αρέσει να κάνει και να ξαναποκτήσει τη χαμένη ποιότητα ζωής του!



Όταν μιλάμε για φυσικοθεραπεία, το βασικό φάρμακο είναι η κίνηση, ωστόσο μερικές φορές το χειρότερο φάρμακο που μπορεί να συνταγογραφηθεί μετά τη διάγνωση μιας ασθένειας είναι η το να μείνει κάποιος στο κρεβάτι και να μην κινείται.

Σε ποιους απευθύνεται η Φυσικοθεραπεία;

Σε όλους μας έχει τύχει να έχουμε μυϊκούς πόνους και να μην γνωρίζουμε που οφείλονται. Πολλές φορές μπορεί να είναι ένα απλό «πιάσιμο», μετά από μακράς διάρκειας απουσία από την άσκηση, ενώ άλλες φορές μπορεί να είναι ένας τραυματισμός ή ένα χρόνιο πρόβλημα. Όπως και να έχει, μια επίσκεψη στον φυσικοθεραπευτή, μπορεί να μας λύσει όλες τις απορίες. Γενικότερα, αυτό που επικρατεί είναι ότι η φυσικοθεραπεία απευθύνεται κυρίως σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και κυρίως σε ηλικιωμένους. Αυτό φυσικά δεν είναι καθόλου σωστό. Ανεξάρτητα από την ηλικία, οποιοσδήποτε μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιο πρόβλημα ή τραυματισμό.



Με τη σωστή φυσικοθεραπεία βελτιώνεται σημαντικά η φυσική κατάσταση, η λειτουργική ικανότητα και η ποιότητα ζωής. Τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης είναι για όλους ασφαλή, συμπεριλαμβάνοντας και τα άτομα που έχουν προβλήματα υγείας. Για την ακρίβεια, αυτά τα άτομα είναι που θα επωφεληθούν περισσότερο από το πρόγραμμα της φυσικοθεραπείας, καθώς ενδείκνυται σε πολλές παθολογικές καταστάσεις.

Είναι επίσης αρκετά γνωστό, ότι η φυσικοθεραπεία είναι ιδανική και για την αποκατάσταση των αθλητών, σε νευρολογικές παθήσεις, σε μυοσκελετικά προβλήματα, σε επώδυνες καταστάσεις και την επαναφορά τους γρήγορα και άμεσα στις δραστηριότητές τους. Εκτός, όμως, από τους αθλητές η φυσικοθεραπεία είναι απαραίτητη και για τα άτομα μεγάλης ηλικίας. Μέσα από την πάροδο του χρόνου και τη διαρκή καταπόνηση των αρθρώσεων τα προβλήματα είναι περισσότερο εμφανές. Με ειδικά προγράμματα πρόληψης των πτώσεων και των ατυχημάτων για την τρίτη ηλικία και συνεχής άσκηση τους βοηθά για μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Αυτό που διαπιστώσαμε σε γενικές γραμμές, είναι ότι η φυσικοθεραπεία μας μαθαίνει πώς να είμαστε πιο λειτουργικοί και ευτυχισμένοι στην καθημερινότητά μας. Έτσι, την επόμενη φορά που θα νιώσετε μια ενόχληση, ή έχετε κάποιο από τα παραπάνω προβλήματα που αναφέραμε, καλό είναι να επισκεφτείτε έναν φυσικοθεραπευτή και να ακολουθήσετε μια σειρά ασκήσεων που θα σας προσφέρει.



Τι περιλαμβάνει η φυσικοθεραπεία;

Καταρχάς, μέσα από μια επίσκεψη στον φυσικοθεραπευτή, ο ίδιος και εσείς θα καταλάβετε το πρόβλημα που αντιμετωπίζετε. Έπειτα, ο φυσικοθεραπευτής θα πρέπει να σας πάρει λεπτομερές ιστορικό του προβλήματός σας, να αξιολογήσει κλινικά τα συμπτώματα με σκοπό να εντοπίσει τον τρόπο που θα πρέπει να αντιμετωπιστούν. Όλα αυτά γίνονται με σκοπό να ξεκινήσει η κατάλληλη θεραπευτική άσκηση που αντιστοιχεί στο θέμα που αντιμετωπίζετε. Ανάλογα, λοιπόν, με το πρόβλημα, μια φυσικοθεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει αυτές τις τεχνικές:

ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: Πρόκειται για μια σειρά ειδικών κινήσεων σε υποκινητικές και επώδυνες αρθρώσεις με σκοπό την φυσική τους επαναφορά. Θεωρούνται απαραίτητες για τη σωστή αντιμετώπιση παθολογικών, χειρουργικών και άλλων καταστάσεων. Χρησιμοποιείται για την μείωση του πόνου και την σταθεροποίηση υπερκινητικών αρθρώσεων.

ΜΑΛΑΞΗ: Περιλαμβάνει μια σειρά ειδικών χειρισμών, τύπου μασάζ, αλλά αυτό γίνεται σύμφωνα με την ανατομία, φυσιολογία και παθολογία, του ανθρώπινου σώματος. Χρησιμοποιείται για θεραπευτικό ή προληπτικό σκοπό.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ: Περιλαμβάνει μια σειρά φυσικών ασκήσεων για την αύξηση του μυϊκού τόνου και βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

ΗΛΕΚΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: Περιλαμβάνει την εφαρμογή ειδικών φυσικών μεθόδων κατά την οποία με την βοήθεια της ηλεκτρικής ενέργειας μπορούν να βελτιώσουμε τις επίπονες περιοχές. Χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς.

ΦΥΣΙΚΑ ΜΕΣΑ: Αποτελούν τον μηχανικό εξοπλισμό που χρησιμοποιεί ο φυσικοθεραπευτής, για να επιταχύνει την διαδικασία της αποκατάστασης. Μερικά από αυτά είναι: Laser (ακτινοβολία για άμεση αναλγητική δράση), διαθερμία (θέρμανση των βαθύτερων ιστών), υπέρηχοι (ηχητικές ταλαντώσεις με αντιφλεγμονώδη και αναλγητική δράση).

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Λαμπερή επιδερμίδα με αισθητικές θεραπίες και επεμβάσεις

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Ο Νοέμβριος είναι ο μήνας του φρεσκαρίσματος, καθώς γυναίκες και άνδρες θέλουν μια λαμπερή και υγιή επιδερμίδα για τις γιορτές. Οι αισθητικές θεραπείες και επεμβάσεις συνεχίζουν να αυξάνονται σε δημοτικότητα παγκοσμίως.

Ωστόσο, ακόμη και αυτές που είναι ελάχιστα επεμβατικές, δεν είναι χωρίς κινδύνους. Ως αποτέλεσμα, καθώς ο αριθμός των επεμβάσεων έχει αυξηθεί, αυξάνονται και οι επιπλοκές που συνδέονται με αυτές.

Μειώστε τον κίνδυνο εκδήλωσης επιπλοκών με καλή προετοιμασία από μεριάς σας:

- Διακόψτε 3 με 5 ημέρες πριν την επίσκεψή σας τυχόν φάρμακα που προκαλούν αραίωση στο αίμα (π.χ. ασπιρίνη, μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη, κατανάλωση αλκοόλ).

- Επίσης, τα συμπληρώματα διατροφής είναι φάρμακα! Ενημερώστε τον γιατρό σας για ό,τι παίρνετε άνευ συνταγής.

- Επιλέξτε εξειδικευμένο Δερματολόγο ή Πλαστικό Χειρουργό με εμπειρία στην αισθητική ιατρική.

- Προγραμματίστε σωστά τη θεραπεία σας, τουλάχιστον 14 ημέρες πριν από εκδηλώσεις, ταξίδια και άλλες δραστηριότητες.

- Να έχετε μαζί σας το ΑΜΚΑ και πρόσφατες αιματολογικές εξετάσεις. Να είστε προετοιμασμένοι να μιλήσετε με τον Δερματολόγο σας για τυχόν αλλεργίες, παλιότερες θεραπείες με ειλικρίνεια. Ο γιατρός δε θα σας μαλώσει και είναι σημαντικό να δώσετε όλες τις πληροφορίες.

- Δεν είναι απλά «ένα μπουξάκι γιατρέ μου που το κάνω παντού!» Δυστυχώς, ένας αυξανόμενος αριθμός επιπλοκών προκαλείται από διαδικασίες που εκτελούνται από μη γιατρούς σε ιαματικά λουτρά, σαλόνια και άλλα μη ιατρικά κέντρα.

Την ημέρα της θεραπείας στο Ιατρείο ενημερωθείτε:

- για τη διαδικασία της θεραπείας.
- για τα υλικά, τα φάρμακα και ζητείστε το αποδεικτικό καρτελάκι του υλικού.

- Μη μοιράζετε σύριγγες υαλουρονικού οξέος με φίλους σας! Υπάρχει κίνδυνος μετάδοσης νοσημάτων.

- Κοιτάξτε αν το εξεταστήριο είναι καθα-



Δρ Έφη Μάρκου

Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος

«Δερμοδιαγνωστική Αθηνών»

Τ. Επιμελήτρια Karolinska & Karlstad Hospital Σουηδίας

ρό και τηρούνται τα μέτρα υγιεινής.

- Ρωτήστε πότε μπορείτε να έχετε τυχόν ραντεβού για επανέλεγχο.

- Επιλέξτε επώνυμα υλικά ευρωπαϊκών και αμερικάνικων εταιρειών με πιστοποίηση FDA / EMA (Αμερικανικός και Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων αντίστοιχα).

Τι κάνετε εάν κάτι δεν πήγε καλά:

- Ενημερώστε το γιατρό σας άμεσα!

- Για το υαλουρονικό οξύ υπάρχει αντίδοτο και λέγεται υαλουρονιδάση!

- Για τις υπόλοιπες επιπλοκές υπάρχουν διαθέσιμες επιστημονικές λύσεις σε ένα σύγχρονο Δερματολογικό Ιατρείο!

- Μην χάνετε χρόνο περιμένοντας ότι θα περάσει μόνο του, ιδίως αν πονάτε, έχετε πυρετό ή αδιαθεσία πέραν των συν-



θισμένων! Ζητήστε βοήθεια.

Μερικές από τις πιο κοινές επιπλοκές των αισθητικών επεμβάσεων περιλαμβάνουν μώλωπες, αλλαγές στη μελάγχρωση του δέρματος, εγκαύματα, λοίμωξη, ουλές, πρήξιμο και «παγωμένες» εκφράσεις του προσώπου. Άλλες επιπλοκές θα μπορούσαν επίσης να περιλαμβάνουν το σχηματισμό κοκκιωμάτων (εξογκώματα) και τη νευρική υπαισθησία. «Επιπλέον, οι σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ακόμα και παραμόρφωση. Οι επιπλοκές μπορεί επομένως να βλάψουν σημαντικά τη συναισθηματική και σωματική ευεξία καθώς και την ποιότητα ζωής των ασθενών. Ωστόσο, πολλές από αυτές τις επιπλοκές, όταν αντιμετωπίζονται έγκαιρα και κατάλληλα, μπορούν να αποφύγουν τη μακροπρόθεσμη βλάβη και παραμόρφωση.

 www.dermodiagnostiki.gr

 www.dermatologia.com.gr

DERMA
PHOTOBIOLOGYLAB

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ, πρόληψη και αντιμετώπιση



Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια πάθηση στην οποία ο οργανισμός μας δεν μπορεί να ρυθμίσει σωστά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Η γλυκόζη είναι μία από τις βασικές μορφές ενέργειας που χρησιμοποιείται από τα κύτταρα που απαρτίζουν τους μυς και τους ιστούς του οργανισμού μας για να λειτουργούν σωστά. Επίσης, είναι και η κύρια πηγή ενέργειας για τον εγκέφαλό μας. Η γλυκόζη προέρχεται κατά κύριο λόγο από τη διατροφή μας, ειδικά από τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες, όπως είναι τα μακαρόνια, το ψωμί και τα φρούτα.

Ακόμα, ο οργανισμός μας μπορεί να παράγει γλυκόζη στο συκώτι, έτσι ώστε τα επίπεδα γλυκόζης να είναι σταθερά. Αφού ολοκληρώσουμε το γεύμα μας, το επίπεδο σακχάρου στο αίμα ανεβαίνει, λόγω των υδατανθράκων στη διατροφή μας. Στο διαβήτη ο οργανισμός μας χάνει τη δυνατότητα να ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου σωστά. Αυτό, έχει ως αποτέλεσμα, η γλυκόζη συσσωρεύεται στο αίμα και τα επίπεδά της ανεβαίνουν πάνω από το φυσιολογικό. Η υπερβολική αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα οδηγεί στα τυπικά συμπτώματα του διαβήτη. Η υπερβολική ποσότητα σακχάρου στο αίμα μας μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας.

Ποιοι τύποι διαβήτη υπάρχουν;

Ανάλογα με την αιτία που ο οργανισμός μας δεν μπορεί να ρυθμίσει τα επίπεδα γλυκόζης, υπάρχουν διάφοροι τύποι διαβήτη. Στον διαβήτη τύπου 1 ή αλλιώς νεανικό διαβήτη, το πάγκρεας σταματά να παράγει ινσουλίνη. Έτσι, λοιπόν, λείπει η

βασική ορμόνη που χρειάζεται το σάκχαρο για να βρίσκεται σε φυσιολογικά επίπεδα.

Από την άλλη, στο διαβήτη τύπου 2, η ινσουλίνη παράγεται κανονικά αλλά δεν μπορεί να δράσει σωστά στον οργανισμό μας. Τα κύτταρά μας δεν ανταποκρίνονται στην ινσουλίνη όπως θα έπρεπε και δεν απορροφάται η γλυκόζη μετά το γεύμα. Ο διαβήτης τύπου 1 και ο διαβήτης τύπου 2 είναι οι πιο συχνές μορφές διαβήτη που συναντάμε. Υπάρχουν όμως και άλλοι τύποι διαβήτη, όπως π.χ. ο διαβήτης κύησης, ο νεογνικός διαβήτης, και πολλοί άλλοι τύποι.

Η υπερβολική αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα οδηγεί στα τυπικά συμπτώματα του διαβήτη. Η υπερβολική ποσότητα σακχάρου στο αίμα μας μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας.

Διαβήτης κύησης

Στη διάρκεια μιας εγκυμοσύνης, μπορεί να εμφανιστεί ο διαβήτης κύησης σε γυναίκες που δεν έχουν ιστορικό κύησης. Αυτό μπορεί να είναι αποτέλεσμα ορμονικών αλλαγών, στα πλαίσια της κύησης που δημιουργούν ινσουλινοαντίσταση. Έτσι όπως συμβαίνει με το διαβήτη τύπου 2, η ινσουλινοαντίσταση κάνει την ινσουλίνη λιγότερο αποτελεσματική και η γλυκόζη δεν απορροφάται από τα κύτταρα όπως θα έπρεπε. Τα επίπεδα σακχάρου ανεβαίνουν και οδηγούν σε διαβήτη κύησης. Ο διαβήτης κύησης μπορεί να χειροτερέψει τους τελευταίους μήνες της εγκυ-

μοσύνης, ενώ υποχωρεί μετά τον τοκετό. Οι γυναίκες που είχαν διαβήτη κύησης παραμένουν σε αυξημένο κίνδυνο για την εμφάνιση διαβήτη σε μετέπειτα εγκυμοσύνες ή διαβήτη τύπου 2 αργότερα.

Αίτια διαβήτη

Γενικότερα, για τους κοινούς τύπους διαβήτη, υπάρχει μια γενετική προδιάθεση. Αν έχει κάποιος οικογενειακό ιστορικό, είναι πιο πιθανό να εμφανίσει διαβήτη. Παρόλα αυτά, σε κάθε τύπο διαβήτη ξεχωριστά, τα αίτια μπορεί να διαφέρουν.

Τύπος 1 - Αιτίες

Η αλήθεια είναι πως η ακριβής αιτία για τον τύπο 1 δεν είναι γνωστή. Αυτό που σίγουρα γνωρίζουμε, είναι πως το ανοσοποιητικό μας σύστημα, το οποίο καταπολεμά συνήθως επιβλαβή βακτήρια ή ιούς, επιτίθεται και καταστρέφει τα κύτταρα που παράγουν ινσουλίνη στο πάγκρεας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μείνουμε με λίγη ή καθόλου ινσουλίνη και η γλυκόζη να συσσωρεύεται στο αίμα μας αντί να μεταφέρεται στα κύτταρα μας. Ο νεανικός διαβήτης τύπου 1, προκαλείται είτε από γενετική προδιάθεση ή περιβαλλοντικούς παράγοντες, ενώ δεν ξέρουμε ακριβώς ποιοι είναι αυτοί οι παράγοντες. Το σωματικό βάρος δεν αποτελεί παράγοντα για το νεανικό διαβήτη τύπου 1.

Τύπος 2 - Αιτίες

Ο συγκεκριμένος τύπος διαβήτη είναι άμεσα συνδεδεμένος με την παχυσαρκία, η οποία αποτελεί βασική αιτία της ινσουλινοαντίστασης. Αντί, δηλαδή, η γλυκόζη να απορροφάται στα κύτταρά μας όπου τους παρέχει ενέργεια, τελικά συσσωρεύεται στην κυκλοφορία του αίματός μας. Αυτό δεν γνωρίζουμε ακριβώς γιατί μπορεί να συμβαίνει, όμως σύμφωνα με μελέτες, οι γενετικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες παίζουν ρόλο και στην ανάπτυξη του διαβήτη τύπου 2.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Οι ημέρες των Χριστουγέννων

– ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Ποιες παγίδες και ποια διατροφικά λάθη πρέπει να προσέξουν όσοι πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη ή αρτηριακή υπέρταση για να περάσουν ξέγνοιαστα τις ημέρες των Χριστουγέννων; Χρήσιμες συμβουλές από την ενδοκρινολόγο κα Ερμιόνη Τσενικλίδη για να διατηρηθούμε υγιείς και με το σωστό σωματικό βάρος την περίοδο των εορτών.

Τα Χριστούγεννα είναι πολύ δύσκολο για όλους μας να ακολουθήσουμε τις συστάσεις για υγιεινή διατροφή, αφού οι εορταστικές αυτές ημέρες χαρακτηρίζονται από αφθονία εδεσμάτων με λαχταριστά φαγητά και γλυκά της ελληνικής παράδοσης.

Τι πρέπει, λοιπόν, να προσέξουμε όσον αφορά τη διατροφή μας ώστε οι διακοπές και οι χαρούμενες ημέρες να μας αφήσουν μόνο ευχάριστες αναμνήσεις και όχι περιττά κιλά και απορρύθμιση άλλων προβλημάτων υγείας;

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται σε ασθενείς με αρτηριακή υπέρταση, δυσλιπιδαιμία, αυξημένο ουρικό οξύ και σακχαρώδη διαβήτη. Ειδικότερα για το σακχαρώδη διαβήτη, η κατανάλωση ζυμαρικών, προϊόντων ζύμης (πίτες και ψωμί) και βεβαίως γλυκών πρέπει να γίνεται με σύνεση. Ο διαβητικός ασθενής θα πρέπει να υπολογίσει τη σωστή ποσότητα υδατανθράκων να πάρει τη σωστή δόση φαρμάκου ή ινσουλίνης και βεβαίως να λάβει υπόψιν του και το συνδυασμό των υδατανθράκων με το λίπος σε ένα σύνθετο γεύμα αλλά και τη κατανάλωση αλκοόλ. Προσοχή απαιτείται στην πρόσληψη του νατρίου-αλατιού και για τα υπερτασικά και για τα διαβητικά άτομα.

Τα γλυκά είναι τροφές, οι οποίες παρόλο που δεν προσφέρουν συνήθως απαραίτητα συστατικά στον οργανισμό, ικανοποιούν το αίσθημα της απόλαυσης. Γι' αυτό παρά τις απαγορεύσεις καταναλώνονται συχνά και από διαβητικά και από παχύσαρκα άτομα.

Τα παραδοσιακά γλυκά των Χριστουγέννων ωστόσο, περιέχουν αρκετά θρεπτικά στοιχεία όπως καρύδια, αμύγδαλα, μέλι, κανέλα, ελαιόλαδο κ. α. και λιγότερο λίπος, όμως με αρκετή ποσότητα υδατανθράκων που απορρυθμίζουν το σάκχαρο (αλεύρι, ζάχαρη, μέλι). Η επίδραση του αλκοόλ στα επίπεδα γλυκόζης του αίματος εξαρτάται τόσο από τον τύπο και την ποσότητα της αλκοόλης που καταναλώνεται, όσο και από την χρονική στιγμή που θα ληφθεί σε σχέση με την ώρα των γευμάτων. Τρόφιμα πλούσια σε λίπος και πρωτεΐνη καθυστερούν το



**ΤΣΕΝΙΚΛΙΔΗ ΕΡΜΙΟΝΗ
ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΟΣ**

📍 Κρυστάλλη 2 & Κύπρου,
Πλατεία Αγίων Αναργύρων

☎ 210 2635255

🌐 www.tseniklidi.gr

χρόνο γαστρικής κένωσης και όταν καταναλωθούν μαζί με αλκοόλ επιβραδύνουν το ρυθμό της απορρόφησής του.

ΠΡΟΣΟΧΗ για τους διαβητικούς ασθενείς η κατανάλωση αλκοόλ χωρίς φαγητό, ιδιαίτερα ταυτόχρονα με τη χρήση ινσουλίνης ή συγκεκριμένων δισκίων προκαλεί υπογλυκαιμία, ακόμα και την επόμενη ημέρα. Πολύ σημαντικό είναι, επίσης, να θυμόμαστε ότι το αλκοόλ επηρεάζει τη λειτουργία του εγκεφάλου. Η μέθη έχει παρόμοια συμπτώματα με την υπογλυκαιμία οπότε προσοχή στις ανεπίγνωστες υπογλυκαιμίες μετά τη κατανάλωση αλκοόλ.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΣ ΤΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΩΝ ΓΙΟΡΤΩΝ:

• Προσπαθήστε να περιορίσετε τις «παρασπονδίες» στα δύο γεύματα της εορταστικής περιόδου, ακολουθώντας σωστή δια-

τροφή πριν και μετά.

• Αρχίστε κάθε γεύμα σας με κατανάλωση μεγάλης ποσότητας σαλατικών και λαχανικών που, λόγω των ινών, προσφέρουν αίσθημα κορεσμού και συμβάλλουν στα καλύτερα μεταγευματικά σάκχαρα και στη μικρότερη απορρόφηση του λίπους από τα κρέατα και τα τυριά.

• Πριν καθίσετε στο τραπέζι πιείτε 1-2 ποτήρια νερό για να περιορίσετε την όρεξή σας.

• Την επομένη από κάθε γεύμα που θα παρεκκλίνει από τις κανονικές διαιτητικές σας προτιμήσεις περιορίστε το φαγητό σας σε απλές και μάλλον αυστηρές επιλογές (άπαχο κρέας ψητό με σαλάτα).

• Ζυγιστείτε στην αρχή της εορταστικής περιόδου και κατ' εξαίρεση μετράτε το βάρος σας κάθε μέρα.

• Να έχετε ένα κυρίως γεύμα κάθε μέρα (σε περίπτωση βραδινού γεύματος πάρτε το μεσημέρι μόνο μία σαλάτα με κρέας ή ψάρι).

• Το αλκοόλ θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο και ποσότητα, όχι μεγαλύτερη από ένα ποτό για τις γυναίκες, και δύο ποτά για τους άντρες την ημέρα και όχι κάθε ημέρα.

• Τα ξηρά κρασιά και οι μπύρες με λίγες θερμίδες θα πρέπει να προτιμώνται έναντι άλλων αλκοολούχων ποτών.

• Τα αναψυκτικά να αποφεύγονται και όταν καταναλώνονται να προτιμώνται τα light.

• Οι ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη θα πρέπει να κάνουν συχνά μετρήσεις του σακχάρου τους, ιδιαίτερα κατά την περίοδο πιο άστατης διατροφικής πρόσληψης.

• Εντατικοποιήστε τη φυσική σας δραστηριότητα. Η άσκηση πάντα αποτελεί σημαντικό παράγοντα υγείας, ειδικά για τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και 2.

Είναι προς όφελος μας να αποφύγουμε την υπερβολή στη διατροφή και στη κατανάλωση αλκοόλ και να τηρήσουμε το παν μέτρο άριστο όπως και σε όλα στη ζωή μας.

Σας εύχομαι ολόψυχα να είναι ημέρες με καλή συντροφιά, με οικογενειακή θαλπωρή, αγάπη και πολλά χαμόγελα!

Το υπερβολικό σωματικό βάρος και η παχυσαρκία συνδέονται στενά με τον κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2, αν και δεν είναι όλοι υπέρβαροι οι ασθενείς που έχουν διαβήτη τύπου 2.

Διαβήτης Κύησης – Αιτίες

Στην διάρκεια της εγκυμοσύνης, ο πλακούντας παράγει ορμόνες. Αυτές οι ορμόνες κάνουν τα κύτταρά μας πιο ανθεκτικά στην ινσουλίνη. Κανονικά, το πάγκρεας ανταποκρίνεται, όμως κάποιες φορές δεν μπορεί να ανταπεξέλθει. Όταν συμβεί αυτό, η γλυκόζη δεν εισέρχεται στα κύτταρά μας και παραμένει στο αίμα μας, με αποτέλεσμα το διαβήτη κύησης.

Συμπτώματα Διαβήτη

Τα συμπτώματα του διαβήτη ποικίλλουν ανάλογα με την αύξηση του σακχάρου στο αίμα. Τα άτομα με διαβήτη τύπου 2, μπορεί να μην εμφανίσουν συμπτώματα. Στον τύπο 1, τα συμπτώματα εμφανίζονται γρήγορα και είναι πιο σοβαρά.

Μερικά από τα σημεία και τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 1 και τύπου 2 είναι:

- Αυξημένο αίσθημα δίψας (πολυδιψία)
 - Πολυουρία
 - Ακραία πείνα (πολυφαγία)
 - Ανεξήγητη απώλεια βάρους
 - Παρουσία κετονών στα ούρα (οι κετόνες είναι υποπροϊόν της διάσπασης των μυών και του λίπους που συμβαίνει όταν δεν υπάρχει αρκετή διαθέσιμη ινσουλίνη)
 - Κούραση
 - Προβλήματα όρασης, όπως η θολή όραση
 - Καθυστερήση στην επούλωση πληγών
 - Συχνές λοιμώξεις, όπως στα ούλα και το δέρμα, καθώς και κολλικές λοιμώξεις
- Κατάλληλη Θεραπεία για τον Διαβήτη
Η κατάλληλη θεραπεία διαμορφώνεται πάντα ανάλογα με τον τύπο του διαβήτη. Βασικοί πυλώνες για την αντιμετώπισή του, είναι η μέτρηση του σακχάρου στο αίμα, η προσαρμογή της διατροφής, η απώλεια βάρους και διατήρηση ενός υγιούς βάρους, και η χορήγηση ινσουλίνης ή άλλων φαρμάκων ανάλογα με την περίπτωση.

Θεραπεία του τύπου 1 και 2

Η θεραπεία του τύπου 1 περιλαμβάνει ενέσεις ινσουλίνης ή χρήση αντλίας ινσουλίνης, συχνούς ελέγχους σακχάρου στο αίμα και μέτρηση υδατανθράκων που περιέχονται στη διατροφή. Η θεραπεία του διαβήτη τύπου 2 περιλαμβάνει κατά



βάση αλλαγές στο τρόπο ζωής, παρακολούθηση του σακχάρου στο αίμα, μαζί με φάρμακα για το διαβήτη, ινσουλίνη ή και τα δύο. Ανάλογα με το πρόγραμμα θεραπείας, ελέγχουμε και καταγράφουμε το σάκχαρο στο αίμα μας τέσσερις φορές την ημέρα ή συχνότερα εάν παίρνουμε ινσουλίνη. Ο μόνος τρόπος για να βελτιωθούμε ότι το επίπεδο σακχάρου στο αίμα παραμένει εντός των στόχων είναι η συνεχής παρακολούθηση.

Τα άτομα που λαμβάνουν θεραπεία με ινσουλίνη μπορούν να παρακολουθούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους με συνεχή παρακολούθηση γλυκόζης μέσω αυτόματων μετρητών. Αν και αυτή η τεχνολογία δεν έχει ακόμη αντικαταστήσει εντελώς τον κλασικό μετρητή γλυκόζης, παρέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τις τάσεις στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα χωρίς να χρειάζεται να τρυπάμε συνεχώς τα δάκτυλά μας.

Εκτός από την καθημερινή παρακολούθηση του σακχάρου στο αίμα, γίνονται εξετάσεις της λεγόμενης γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης (HbA1C) για τη μέτρηση του μέσου επιπέδου σακχάρου στο αίμα τους τελευταίους δύο έως τρεις μήνες. Ένα αυξημένο επίπεδο HbA1C μπορεί να σηματοδοτεί την ανάγκη αλλαγής των φαρμάκων, του σχήματος ινσουλίνης ή του προγράμματος διατροφής.

Θεραπεία Ινσουλίνης

Τα άτομα με νεανικό διαβήτη τύπου 1 χρειάζονται θεραπεία με ινσουλίνη από την στιγμή που γίνεται η διάγνωση. Πολλά άτομα με διαβήτη τύπου 2 ή διαβήτη κύησης χρειάζονται επίσης θεραπεία με ινσουλίνη. Υπάρχουν πολλοί τύποι ινσου-

λίνης, όπως ινσουλίνη ταχείας δράσης, ινσουλίνη μακράς δράσης και ενδιάμεσες επιλογές. Συχνά η ινσουλίνη εγχέεται χρησιμοποιώντας μια λεπτή βελόνα και σύριγγα ή ένα στυλό ινσουλίνης – μια συσκευή που μοιάζει με μια μεγάλη πένα μελανιού. Μια άλλη επιλογή μπορεί να είναι η χρήση αντλίας ινσουλίνης. Η αντλία είναι μια συσκευή στο μέγεθος ενός κινητού που φοριέται στο εξωτερικό του σώματός μας. Η αντλία προγραμματίζεται ώστε να παρέχει περισσότερο ή λιγότερο ινσουλίνη ανάλογα με τα γεύματα, το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας και το επίπεδο σακχάρου στο αίμα.

Θεραπεία με άλλα φάρμακα

Στο διαβήτη τύπου 2, εκτός από την ινσουλίνη που συνήθως δίνεται σε προχωρημένα στάδια, συνταγογραφούνται και άλλα φάρμακα σε μορφή δισκίων (χάπια) ή ενέσιμων φαρμάκων. Μερικά φάρμακα για το διαβήτη διεγείρουν το πάγκρεας για να παράγει και να απελευθερώνει περισσότερη ινσουλίνη. Άλλα αναστέλλουν την παραγωγή και την απελευθέρωση γλυκόζης από το συκώτι, πράγμα που σημαίνει ότι χρειάζομαστε λιγότερη ινσουλίνη για τη μεταφορά σακχάρου στα κύτταρα μας. Ακόμα άλλα εμποδίζουν τη δράση των ενζύμων του στομάχου ή του εντέρου που διαλύουν τους υδατάνθρακες ή κάνουν τους ιστούς μας πιο ευαίσθητους στην ινσουλίνη.

Η μετφορμίνη είναι γενικά το πρώτο φάρμακο που συνταγογραφείται για το διαβήτη τύπου 2. Άλλα φάρμακα είναι οι σουλφονουλορίες, οι γλιταζόνες, οι αναστολείς DDP-4, οι αναστολείς SGLT2, και τα ινκρετινο-μιμικά.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Όζοι θυρεοειδούς: Τι είναι και πώς αντιμετωπίζονται;

Οι όζοι θυρεοειδούς είναι διακριτές βλάβες που αναπτύσσονται μέσα στο θυρεοειδή σαν αποτέλεσμα μεγαλύτερου του αναμενόμενου πολλαπλασιασμού των κυττάρων που αποτελούν τον όζο.

Οι όζοι θυρεοειδούς είναι διακριτές βλάβες που αναπτύσσονται μέσα στο θυρεοειδή σαν αποτέλεσμα μεγαλύτερου του αναμενόμενου πολλαπλασιασμού των κυττάρων που αποτελούν τον όζο. Ο οργανισμός χάνει τον έλεγχο του κυτταρικού πολλαπλασιασμού των εν λόγω κυττάρων, με αποτέλεσμα σταδιακά συνήθως να παρατηρείται αύξηση του μεγέθους των όζων σε βάθος χρόνου.

Οι όζοι θυρεοειδούς είναι ένα πολύ συνηθισμένο πρόβλημα υγείας. Έχει βρεθεί ότι – αν υποβληθεί σε υπερηχογράφημα ο γενικός πληθυσμός – όζοι θα βρεθούν σε ένα πολύ μεγάλο ποσοστό που φθάνει το 60 % ή και το 70 %.

Στις περισσότερες περιπτώσεις οι όζοι δεν χρειάζονται κάποια θεραπευτική αντιμετώπιση, πέραν της περιοδικής παρακολούθησης, στην οποία ελέγχονται οι διαστάσεις τους (και η τυχόν αύξηση μεγέθους) αλλά και οι χαρακτηριστικές τους στο υπερηχογράφημα.

Σε κάποιες εντούτοις περιπτώσεις θα χρειαστεί χειρουργική αντιμετώπιση (επέμβαση αφαίρεσης θυρεοειδούς, θυρεοειδεκτομή). Τέτοιες περιπτώσεις είναι:

Η παρουσία ή η υποψία παρουσίας καρκίνου. - Ο καρκίνος θυρεοειδούς εμφανίζεται υπό τη μορφή όζου θυρεοειδούς. Υπολογίζεται ότι καρκίνος θυρεοειδούς υποκρύπτεται σε ποσοστό 5 – 8 % των όζων θυρεοειδούς. Η αναγνώριση του καρκίνου θυρεοειδούς σε έναν όζο θυρεοειδούς βασίζεται σε συνδυασμό παραμέτρων. Λαμβάνεται υπόψη το οικογενειακό ιστορικό του ασθενούς (δηλαδή αν υπάρχει καρκίνος θυρεοειδούς σε άλλα μέλη της οικογένειας, συγγενείς πρώτου βαθμού) και τα ευρήματα από την ψηλάφηση του τραχήλου (έλεγχος θυρεοειδούς και λεμφαδένων τραχήλου). Κυρίως όμως λαμβάνονται υπόψη τα ευρήματα του υπερηχογραφήματος. Στο υπερηχογράφημα υπάρχουν συγκεκριμένα ευρήματα που όταν παρατηρηθούν σε έναν όζο θυρεοειδούς δημιουργούν την υπόνοια παρουσίας καρκίνου. Ενδεικτικά αναφέρονται οι μικροασβεστώσεις στον όζο, τα ανώμαλα όρια του όζου, ο κατακόρυφος προανα-



Γεώργιος Σακοράφας
Χειρουργός θυρεοειδούς & παραθυρεοειδών

Επ. Καθηγητής Χειρουργικής
Πανεπιστημίου Αθηνών
Τ. Συντονιστής Διευθυντής
Χειρουργικής ΑΓΙΟΥ ΣΑΒΒΑ
ΕΥΓΕΝΙΔΕΙΟ - ΙΑΤΡΙΚΟ ΨΥΧΙΚΟΥ
- ΜΗΤΕΡΑ
☎ 6977068223
✉ georgesakorafas@yahoo.com
🌐 gsakorafas.gr

τολισμός του όζου, η αυξημένη εσωτερική του αγγείωση, η παρουσία παθολογικών λεμφαδένων στον τράχηλο κλπ.

Σήμερα η διάγνωση του καρκίνου σε έναν όζο θυρεοειδούς μπορεί να τεθεί με αξιοπιστία με την υπερηχογραφικά καθοδηγούμενη παρακέντηση με λεπτή βελόνη (FNA) του ύποπτου όζου του θυρεοειδούς.

Το μέγεθος του όζου. - Όταν το μέγεθος του όζου ξεπεράσει κάποια όρια, τότε ο όζος αρχίζει να ασκεί πίεση σε παρακείμενα όργανα – ανατομικά στοιχεία του τραχήλου. Συνθέστατα πιέζεται η τραχεία καθώς βρίσκεται σε άμεση επαφή με τον θυρεοειδή αδένα και σπανιότερα ο οισοφάγος. Σε αυτή την περίπτωση παρατηρεί-

ται δυσκολία στην αναπνοή (δύσπνοια) ή δυσκολία στην κατάποση (δυσκαταποσία), αντίστοιχα. Τα συμπτώματα αυτά περιγράφονται ως πιεστικά φαινόμενα και συνήθως παρατηρούνται όταν ο όζος έχει διάμετρο πάνω από 3 εκ. (κατ' άλλους πάνω από 4 εκ.)

Αισθητικά προβλήματα. - Μπορεί να παρατηρηθούν όταν ο όζος εντοπίζεται σε πρόσθια θέση στον θυρεοειδή αδένα (για παράδειγμα, στον ισθμό του θυρεοειδούς). Καθώς ο θυρεοειδής βρίσκεται στη πρόσθια επιφάνεια του τραχήλου, ένας τέτοιος όζος μπορεί να είναι εμφανής οπτικά, δημιουργώντας δυσμορφία στην εικόνα του ατόμου. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε νεαρά άτομα.

Παρουσία υπερθυρεοειδισμού. - Σε κάποιες περιπτώσεις, οι όζοι θυρεοειδούς μπορεί να συνοδεύονται από αυξημένη παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών (υπερθυρεοειδισμός). Αυτό μπορεί να παρατηρηθεί είτε όταν υπάρχει ένας μόνος 'υπερλειειτουργικός' όζος (τοξικό αδένωμα) είτε όταν υπάρχουν πολλαπλοί όζοι (πολυοζώδης τοξική βρογχοκήλη).

Η αντιμετώπιση των ασθενών με όζους θυρεοειδούς θα πρέπει να γίνεται από ομάδα γιατρών με εμπειρία στις παθήσεις θυρεοειδούς (ενδοκρινολόγο, ακτινολόγο, χειρουργό θυρεοειδούς, κυτταρολόγο, κλπ.). Αν –με βάση τα παραπάνω κριτήρια- επιλεγεί η χειρουργική αντιμετώπιση των όζων του θυρεοειδούς, αυτή θα πρέπει να προσαρμόζεται στα ιδιαίτερα δεδομένα του κάθε ασθενούς (εξατομικευση θεραπείας), λαμβάνοντας υπόψη τα ευρήματα του προσεκτικού κλινικού, εργαστηριακού, απεικονιστικού και γενετικού (όταν χρειάζεται) ελέγχου. Η χειρουργική επέμβαση (αφαίρεση θυρεοειδούς, θυρεοειδεκτομή) θα πρέπει να γίνεται από εξειδικευμένο χειρουργό θυρεοειδούς, ώστε να συνοδεύεται από την ελάχιστη πιθανότητα εμφάνισης επιπλοκών. Με τον τρόπο αυτό διασφαλίζεται η επιτυχής και οριστική αντιμετώπιση του προβλήματος ήδη με την αρχική επέμβαση, μειώνοντας την πιθανότητα να χρειαστεί νέα επέμβαση μελλοντικά.

Ευαισθητοποίηση για την υγεία του δέρματος

Ο Νοέμβριος είναι ο μήνας της ευαισθητοποίησης για την υγεία του δέρματος και μια καλή υπενθύμιση για το πώς θα πρέπει να το φροντίζουμε, ώστε να διατηρείται υγιές.

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματός μας, για αυτό και – όχι μόνο είναι σημαντικό – αλλά επιβάλλεται να το φροντίζουμε. Σύμφωνα με την Αμερικανική Δερματολογική Εταιρεία (AAD), ο Νοέμβριος είναι ένας μήνας αφιερωμένος στην υγεία του δέρματός μας. Στόχος για αυτό το μήνα, πρέπει να είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία και την ανάγκη για ένα υγιές δέρμα αλλά και η ενημέρωση του κοινού για τα δερματικά προβλήματα. Πρέπει, επίσης, να υιοθετήσετε συνήθειες που μπορούν να οδηγήσουν σε πιο υγιές δέρμα, μαλλιά και νύχια. Ακόμα, μπορείτε να μοιραστείτε συμβουλές ή να παρακινήσετε τους οικείους σας να αφιερώσουν χρόνο και να δώσουν προσοχή στο δέρμα τους.

Γενικότερα, είναι καλό να επισκέπτεστε το δερματολόγο σας και να ενημερώνεστε για το τι χρειάζεται για να διατηρείτε το δέρμα σας υγιές αλλά και για να κατανοήσετε πώς να θεραπεύσετε και να αποτρέψετε κοινά δερματικά προβλήματα.

Συμβουλές για να υιοθετήσετε αυτόν το Νοέμβριο

- Πάντα πρέπει να φροντίζουμε να κρατάμε το δέρμα μας ενυδατωμένο. Είναι σημαντικό να πίνουμε τουλάχιστον 8 με 10 ποτήρια την ημέρα – ακόμα και τους χειμερινούς μήνες – και να χρησιμοποιούμε ενυδατικές κρέμες κατάλληλες για τον τύπο του δέρματός μας.
- Πρέπει να ελέγχουμε το δέρμα μας για τυχόν κηλίδες ή ύποπτες και καινούργιες βλάβες. Ο προληπτικός δερματολογικός έλεγχος βοηθά στην έγκαιρη εντόπιση και αντιμετώπιση αυτών.
- Βάζουμε αντηλιακό όλο το χρόνο. Έτσι, προστατευόμαστε από τον καρκίνο του δέρματος και φυσικά από το να δούμε το δέρμα μας να γερνάει πιο γρήγορα.

- Μείωση ρυτίδων με καλό ύπνο. Εκτός από τη φθορά που προκαλεί ο ήλιος, ο «κακός» ύπνος είναι μια αιτία που ευθύνεται για τις ρυτίδες μας. Μάλιστα, ο ύπνος στο πλάι μπορεί να συμβάλλει στις γραμμές ύπνου που εντοπίζονται στο πρόσωπο ή το στήθος. Αν μπορείς, προτίμησε να κοιμηθείς ανάσκελα για να αποτρέψεις το σχηματισμό τους.
- Αφαίρεση μακιγιάζ και ενυδάτωση βλεφάρων. Η βαζελίνη είναι ένας τέλειος τρόπος για να αφαιρέσεις το μακιγιάζ των ματιών και να ενυδατώσεις το δέρμα των βλεφάρων σου. Εφαρμόσε μια λεπτή στρώση βαζελίνης και σκούπισε απαλά με ένα μαλακό πανί. Έπειτα, άπλωσε απαλά το υπόλοιπο ζελέ στα βλέφαρα, το οποίο θα ενυδατώσει το δέρμα σου όσο κοιμάσαι.
- Χρήση ρετινοειδών. Οι δερματολόγοι γενικά προειδοποιούν ότι πρέπει να εισάγετε το δέρμα σας στα ρετινοειδή αργά, επειδή μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα εάν δεν έχετε αναπτύξει ανοχή σε αυτά. Όταν ξεκινάτε για πρώτη φορά να χρησιμοποιείτε ένα ρετινοειδές, το δέρμα σας μπορεί να γίνει υπερβολικά ερεθισμένο και ξηρό. Καλύτερα, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε την εβδομάδα για μερικές εβδομάδες περίπου. Εάν δεν βλέπετε υπερβολικό ερεθισμό, μπορείτε να εφαρμόζετε το προϊόν πιο συχνά.
- Ανακούφιση από τα ξηρά χέρια και τα αδύναμα νύχια. Από το επαναλαμβανόμενο πλύσιμο και τη χρήση απολυμαντικών, είναι λογικό να νιώθετε τα χέρια σας



ξηρά και αφυδατωμένα. Δοκιμάστε να βάζετε ενυδατική κρέμα, ή βαζελίνη στα χέρια, τα νύχια και τα πετσάκια μετά το πλύσιμο των χεριών.

- Πρόληψη του μύκητα των νυχιών. Τόσο το πόδι του αθλητή όσο και η εφίδρωση αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης μύκητα των νυχιών, που μπορεί να προκαλέσει πάχυνση, ανύψωση και κιτρίνισμα των νυχιών. Προσπαθήστε να διατηρείτε τα πόδια σας στεγνά για να αποτρέψετε αυτές τις αλλαγές στα νύχια.

- Μαλλιά υγιή. Όσο «επώδυνο» κι αν είναι για κάποιες από εμάς, είναι σημαντικό να κόβουμε τα μαλλιά μας συχνά για να τα διατηρούμε υγιή και μαλακά. Όμως, πρέπει να θυμάστε ότι το συχνό κούρεμα δεν θα κάνει τα μαλλιά σας να μεγαλώσουν πιο γρήγορα. Η τριχοφυΐα εμφανίζεται κάτω από το δέρμα, επομένως η κοπή τους δεν επηρεάζει το πόσο γρήγορα μεγαλώνουν τα μαλλιά.

Οι τροφές που

«προστατεύουν» το δέρμα μας

Σε ότι κι αν κάνουμε, η διατροφή και η άσκηση διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη ζωή μας. Το ίδιο φυσικά συμβαίνει και με το δέρμα μας. Ο ανθυγιεινός τρόπος ζωής αλλά και τα γονίδια αποτελούν δύο

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Τα τελευταία χρόνια συναντάμε όλο και συχνότερα ανθρώπους με αυξημένο βάρος. Παθολογική αύξηση του σωματικού λίπους (παχυσαρκία) αντιμετωπίζει περίπου το 13% του παγκόσμιου πληθυσμού. Με αυτό τον ρυθμό ανάπτυξης το 2030 θα υπάρχουν 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι με παχυσαρκία (www.worldobesity.org).

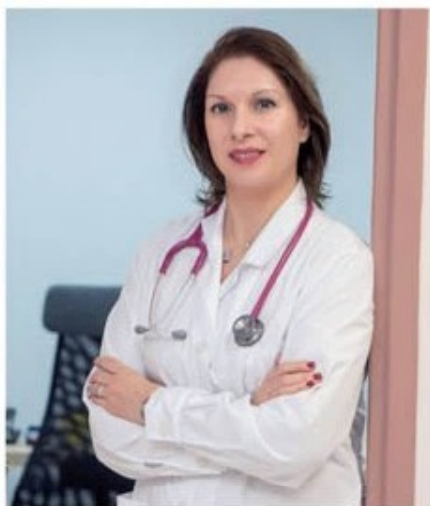
Στην Ελλάδα το ποσοστό των ανθρώπων με αυξημένο σωματικό βάρος είναι 67% και το ποσοστό με παχυσαρκία είναι 25%. Πρακτικά 1 στους 3 έχει φυσιολογικό σωματικό βάρος και 1 στους 4 έχει παχυσαρκία (World Health Organization regional office for Europe).

Πως μπορείτε να καταλάβετε εάν έχετε φυσιολογικό βάρος. Στις περισσότερες περιπτώσεις αρκεί να μετρήσετε το ύψος και το βάρος σας και να υπολογίσετε τον δείκτη μάζας σώματος (BMI). Ο φυσιολογικός δείκτης είναι από 18.5-25. Άνθρωποι με BMI > 30 έχουν παχυσαρκία ενώ με BMI μεταξύ 25-30 είναι υπέρβαροι. Εξαιρέση αποτελούν τα παιδιά που ο BMI αλλάζει ανάλογα με την ηλικία, οι εγκυμονούσες, οι αθλητές και όσοι έχουν αυξημένο μυϊκό σύστημα.

Που οφείλετε αυτή η μεγάλη αύξηση της παχυσαρκίας? Η αύξηση του σωματικού βάρους ουσιαστικά σημαίνει ότι ο οργανισμός προσλαμβάνει περισσότερη ενέργεια από όση καταναλώνει. Το ανθρώπινο σώμα όσες θερμίδες δεν καταναλώνει τις αποθηκεύει για να χρησιμοποιηθούν αργότερα. Αυτό είναι μια φυσιολογική διαδικασία η οποία μας επιτρέπει να λειτουργούμε μεταξύ γευμάτων. Φανταστείτε να έπρεπε να τρώμε διαρκώς για να κάνουμε το οτιδήποτε. Στην παχυσαρκία αυτή η φυσιολογική διαδικασία διαταράσσεται. Αυτό μπορεί να οφείλετε είτε γιατί καταναλώνουμε λιγότερο (χαμηλός μεταβολισμός) είτε γιατί προσλαμβάνουμε περισσότερο (αύξηση της όρεξης) ή σε συνύπαρξη και των δυο.

Ο μεταβολισμός μας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως είναι η ηλικία, η μυϊκή διάπλαση, το στρες, η συνύπαρξη παθήσεων (όπως ο υποθυρεοειδισμός, η υπερκορτιζολαιμία και η ινσουλινοαντίσταση), τα ωράρια των γευμάτων και του ύπνου, η φυσική δραστηριότητα και η λήψη φαρμάκων.

Ο θυρεοειδής θεωρείται αρκετά συχνά ως ο ένοχος για τα κιλά μας. Αυτό ισχύει μέχρι έναν βαθμό. Ο σοβαρός υποθυρεοειδισμός συνοδεύεται από ανορεξία, και η αύξηση βάρους οφείλεται σε κατακράτηση υγρών. Με την λήψη θυροξίνης το πρόβλημα διορθώνεται. Σε περιπτώσεις ήπιου υποθυρεοειδισμού μπορεί να δούμε μεγαλύτερη αύξηση βάρους η οποία δεν διορθώνεται με την λήψη θυροξίνης. Στις περιπτώσεις αυτές τα κιλά δεν οφείλονται μόνο στον χαμηλό μεταβολισμό αλλά και στην αυξημένη πρό-



**Παναγιωτάκου Αργυρώ, MD, MSc
Ενδοκρινολόγος - Διαβητολόγος**

www.endokrinologos-glyfada.gr



οληψη. Ο ήπιος υποθυρεοειδισμός δεν προκαλεί ανορεξία προκαλεί όμως κόπωση την οποία συχνά αποδίδουμε σε χαμηλά επίπεδα σακχάρου και καταλήγουμε να τρώμε περισσότερο. Σε ανθρώπους που έχουν και ινσουλινοαντίσταση το αίσθημα αυτό είναι χειρότερο. Η κατανάλωση τροφίμων με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη εκτινάσσει τα επίπεδα ινσουλίνης, οδηγώντας σε απότομη πτώση του σακχάρου χειροτερεύοντας το αίσθημα κόπωσης με αποτέλεσμα την έντονη πείνα. Η αντίσταση στην ινσουλίνη επηρεάζει και τον μεταβολισμό και την όρεξη μας. Ένας ακόμη παράγοντας που δρα διπλά και στον μεταβολισμό και στην όρεξη είναι το στρες. Το έντονο άγχος της καθημερινότητας αλλάζει τα επίπεδα των ορμονών του στρες με αποτέλεσμα αύξηση της ινσουλινοαντίστασης. Η επίδραση του άγχους στο συναίσθημα οδηγεί σε μια διαφορετική μορφή πείνας. Η συναισθηματική πείνα δεν είναι πραγματική και γι' αυτό δεν «χορταίνει» ευκολά.

Η παχυσαρκία είναι μια πάθηση με αρκετές

επιπλοκές. Οι πιο συχνές είναι ο σακχαρώδης διαβήτης και οι καρδιαγγειακές επιπλοκές (έμφραγμα μυοκαρδίου, αγγειακά εγκεφαλικά, αρτηριακή υπέρταση, δυσλιπιδαιμία). Απλώς ως σκεφτούμε ότι κάποιος με BMI > 35 έχει 20 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσει σακχαρώδη διαβήτη. Υπάρχουν πολλές ακόμα επιπλοκές όπως η λιπώδης διήθηση ήπατος, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, η οστεοαρθρίτιδα και οι αρθροπάθειες, ο αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης συγκεκριμένων καρκίνων και λοιμώξεων. Ειδικά το τελευταίο φάνηκε πολύ έντονα τα τελευταία χρόνια μέσα στην πανδημία του COVID-19.

Πόσο ευκολά αντιστρέφεται το πρόβλημα της παχυσαρκίας? Ας κάνουμε έναν παραλληλισμό με μια άλλη νόσο, την αρτηριακή υπέρταση. Υπάρχουν ασθενείς που με απλές οδηγίες αλλαγής διαίτας ρυθμίζουν την πίεση τους ενώ άλλοι θα χρειαστούν φαρμακευτική αγωγή. Δυστυχώς σε ορισμένους η ρύθμιση της πίεσης θα είναι δύσκολη και ίσως χρειαστεί να συνεργαστούν αρκετοί ειδικοί. Κάπως έτσι είναι και η ρύθμιση του βάρους. Υπάρχουν εύκολες και δύσκολες περιπτώσεις, οξείες (αύξηση βάρους τα τελευταία χρόνια) και χρόνιες (άνθρωποι που δεν είχαν σκεδόν ποτέ φυσιολογικό βάρος). Η αντιμετώπιση στηρίζεται σε 5 βασικά βήματα. Το πρώτο βήμα είναι το πιο δύσκολο γιατί απαιτεί την συνειδητοποίηση του ασθενούς ότι έχει πρόβλημα.

Αρκετές φορές λέμε πως θέλουμε να χάσουμε βάρος αλλά δεν είμαστε έτοιμοι να μπούμε σε αυτή την διαδικασία καθώς απαιτεί αλλαγές στην καθημερινότητα μας. Ο ειδικός είναι εκεί για να διαπιστώσει την αιτία του προβλήματος, να αξιολογήσει αν υπάρχουν ήδη εγκατεστημένες επιπλοκές και να προτείνει την κατάλληλη θεραπεία. Η θεραπεία είναι προσωπική για τον καθένα και ίσως χρειαστεί να γίνουν αρκετές αλλαγές μέχρι να βρεθεί η κατάλληλη. Για μια πετυχημένη προσπάθεια είναι αναγκαία η σωστή συνεργασία μεταξύ ειδικού και ασθενούς. Για να καταλήξει ο ειδικός στην κατάλληλη θεραπεία χρειάζεται να καταλάβει τις ανάγκες του ασθενούς και συνήθως αυτό απαιτεί χρόνο.

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι όπως ένας μαραθώνιος. Η θεραπεία δεν ολοκληρώνεται μόλις φτάσουμε το επιθυμητό βάρος. Συνεχίζεται για να παραμείνουμε εκεί.

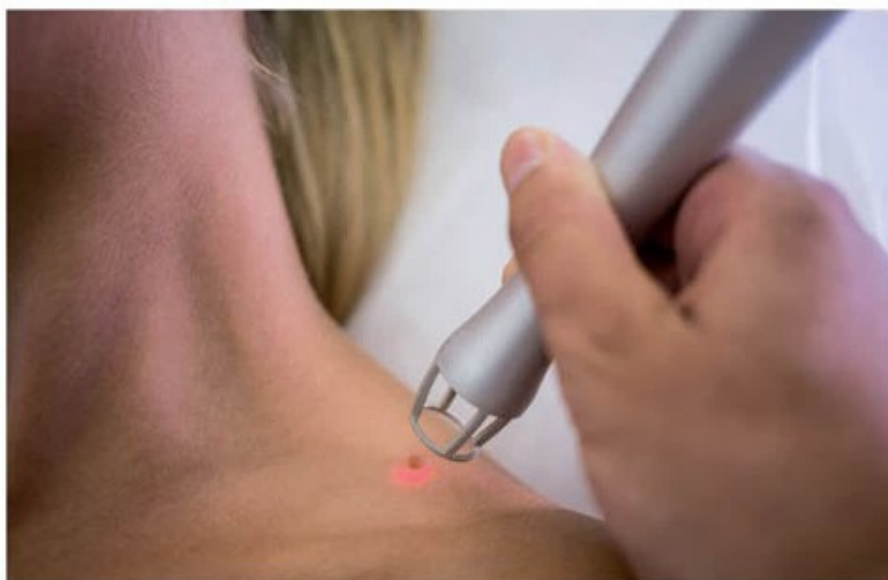
από τους κύριους παράγοντες που επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά το δέρμα μας. Μερικές από τις συνήθειες που επηρεάζουν το δέρμα είναι το κάπνισμα, η έκθεση στον ήλιο και φυσικά, η μη ισορροπημένη διατροφή. Αυτοί είναι οι παράγοντες που μπορούμε να ελέγξουμε, μιας και προφανώς τα γενετικά πρότυπα δεν μπορούν να αλλάξουν.

Το φαγητό διασπάται σε θρεπτικά συστατικά και εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματος, και εν τέλει βρίσκει το δρόμο του προς το δέρμα. Για να έχετε υγιές και λαμπερό δέρμα, βάλτε στην καθημερινότητά σας τρόφιμα που είναι πλούσια σε βιταμίνες, πρωτεΐνες και υγιή λίπη. Η βιταμίνη C είναι σημαντική στη σύνθεση του κολλαγόνου, ενώ η βιταμίνη D βοηθά στη μείωση των βλαβερών επιπτώσεων της ηλιακής ακτινοβολίας.

Η πρωτεΐνη διασπάται σε αμινοξέα, τα οποία είναι τα δομικά στοιχεία για το δέρμα, τα μαλλιά και τα νύχια. Και η επαρκής πρόσληψη υγιεινών λιπαρών είναι απαραίτητη για να έχουμε επιδερμίδα πιο ελαστική, αλλά και πιο προστατευμένη. Παρακάτω θα βρείτε τέσσερις από τις τροφές που βοηθούν το δέρμα σας να κρατιέται υγιές και ενυδατωμένο.

Ντομάτες

Ένα από τα πιο αγαπημένα λαχανικά που λατρεύουμε να καταναλώνουμε χειμώνα –



καλοκαίρι, δεν είναι άλλο από τις ντομάτες. Και σας έχουμε καλά νέα: η κατανάλωση οποιουδήποτε τροφίμου με βάση την ντομάτα, όπως σάλτσα ή χυμό ντομάτας, μπορεί να βοηθήσει στην εξάλειψη της ακμής. Οι ντομάτες είναι πλούσιες σε ένα αντιοξειδωτικό που ονομάζεται λυκοπένιο, το οποίο βοηθά στην ενίσχυση του κολλαγόνου και στην καταπολέμηση της οξειδωτικής επίδρασης των υπεριώδων ακτίνων του ήλιου, εξαλείφοντας τις ελεύθερες ρίζες που γηράνουν το δέρμα. Οπότε, μπορείτε να καταναλώσετε άφοβα

χωριάτικη, γεμιστά με ντομάδα, σάλτσες και ό,τι άλλο σας αρέσει.

Καρότα

Εξαιρετική τροφή για τα μάτια, τα σπυράκια και τις κηλίδες στο δέρμα είναι τα καρότα. Περιέχουν β-καροτίνη που στον οργανισμό μετατρέπεται σε βιταμίνη A - ένα αντιοξειδωτικό που εμποδίζει την υπερπαραγωγή κυττάρων στο εξωτερικό στρώμα του δέρματος. Επιπλέον, η βιταμίνη A παίζει καθοριστικό ρόλο στη μείωση της εμφάνισης καρκινικών κυττάρων του δέρματος στο σώμα.

Λαχανίδα

Πρόκειται για ένα από τα καλύτερα πράσινα και φυλλώδη λαχανικά που βοηθούν στο οξειδωτικό στρες. Αυτό το σταυρανθές λαχανικό είναι γεμάτο με αντιγηρατικές βιταμίνες A, C, E και K. Τα φυλλώδη λαχανικά είναι μία από τις πιο ισχυρές πηγές βιταμίνης K, μιας βιταμίνης που βοηθά στην πήξη του αίματος και στην ταχύτερη επουλώση των πληγών, η οποία οδηγεί σε ένα υγιές και λαμπερό δέρμα.

Φράουλες

Οι αγαπημένες μας φράουλες είναι πλούσιες σε βιταμίνη C και πρόκειται για ακόμα ένα φρούτο που πρέπει να προσθέσουμε (επειγόντως) στη διατροφή μας, αν θέλουμε ένα λαμπερό δέρμα. Περιέχουν βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και άλλες ενώσεις που βοηθούν στη δημιουργία ισχυρού κολλαγόνου και μπορούν ακόμη και να βοηθήσουν στην προστασία από τις βλαβερές ακτίνες UV, οι οποίες προκαλούν μεν το μαύρισμα, αλλά αλλάζουν και την υφή του δέρματος.



Tip:
Φυσικά, μην ξεχνάς ότι εκτός από μια ισορροπημένη διατροφή, χρειάζεσαι και άφθονο νερό σε καθημερινή βάση!



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Αισθητική Οδοντιατρική - Όψεις Ρητίνης

Όψη είναι μία επικάλυψη του προστομιακού τμήματος του δοντιού από κάποιο ξένο υλικό. Οι δύο επιλογές υλικών που υπάρχουν για όψεις είναι η ρητίνη και η πορσελάνη. Αποτελεί μία καθαρά αισθητική αποκατάσταση που μπορεί να βελτιώσει το χρώμα αλλά και το σχήμα των δοντιών.

Το τεράστιο πλεονέκτημα των όψεων ρητίνης είναι το ότι κατασκευάζονται άμεσα στο ιατρείο και ο ασθενής ακόμα και σε μία συνεδρία μπορεί να επιστρέψει στην καθημερινότητα του με ένα βελτιωμένο χαμόγελο. Λύνουν άμεσα προβλήματα όπως η ήπια δυσχρωμία των δοντιών είτε γιατί ο ασθενής είναι χρόνιος καπνιστής είτε έχει πολλαπλές μικρές εμφράξεις (σφραγίσματα) που δίνουν ένα μέτριο αισθητικό αποτέλεσμα. Μπορούμε να καλυτερεύσουμε το σχήμα των δοντιών που έχουν έναν ήπιο συνωστισμό ευθυγραμμίζοντας τα, χωρίς να χρειαστεί ο ασθενής να υποβληθεί σε ορθοδοντική θεραπεία. Επίσης διορθώνουμε δόντια που έχουν υποστεί κατάγματα.

Η σύνθετη ρητίνη είναι το υλικό που χρησιμοποιείται από τους οδοντιάτρους για τα λευκά σφραγίσματα και έχει ευρεία εφαρμογή σε οδοντιατρικές εργασίες.

Υπάρχει μία κατηγορία ασθενών που κάνουν μία παραλειπογενική (μη φυσιολογική) συνήθεια η οποία χαρακτηρίζεται από σφίξιμο ή τρίξιμο των δοντιών που μπορεί να συμβαίνει τόσο κατά τη διάρκεια της ημέρας όσο και κατά τη διάρκεια του ύπνου. Τα δόντια αυτών των ασθενών παρουσιάζουν χαρακτηριστικές αποτριβές στις κοπτικές και μασπτικές επιφάνειες που μπορούν να διορθωθούν αισθητικά με όψεις ρητίνης και κατόπιν να κατασκευαστεί νάρθηκας βρυγχού για να προστατευτούν περαιτέρω και να συντηρηθεί το αποτέλεσμα.

Επίσης ένα μικρό ποσοστό ασθενών έχει αραιοδοντία η οποία όταν δεν ξεπερνά το 1,5 χιλιοστό μπορεί να αντιμετωπισθεί με όψεις ρητίνης και άμεσα να κλείσουμε αυτά τα κενά. Εξαφανίζουμε έτσι αυτές τις αντιαισθητικές μαύρες λωρίδες ανάμεσα από τα δόντια και έχουμε οπτικά ένα συνεχόμενο λευκό χαμόγελο.



Κουρκουτά Χρυσούλα
Χειρουργός Οδοντίατρος

www.kourkouta-dentist.gr

Αραιοδοντίες μεγαλύτερες του 1,5 χιλιοστού αντιμετωπίζονται καλύτερα με όψεις πορσελάνης.

Συνοψίζοντας τα πλεονεκτήματα των όψεων ρητίνης θα επαναλάβανα την άμεσα αποκατάσταση και διόρθωση του λειτουργικού ή αισθητικού προβλήματος. Το κόστος είναι σαφέστατα χαμηλότερο σε σύγκριση με τις όψεις πορσελάνης. Οι



όψεις εφαρμόζονται από τον οδοντίατρο χωρίς να χρειαστούν αποτυπώματα δοντιών. Ο ασθενής μπορεί να ερωτηθεί κατά τη διάρκεια της κατασκευής και να επέμβει με τις προτιμήσεις του για το σχήμα και το μέγεθος των δοντιών. Απαιτείται ελάχιστο τρόχισμα των δοντιών και σε μερικές περιπτώσεις καθόλου. Η αναισθησία είναι προαιρετική και η διαδικασία καθόλα ανώδυνη.

Φυσικά υπάρχουν και μειονεκτήματα, καθώς αισθητικά είναι υποδεέστερες των όψεων πορσελάνης, έχουν μικρότερη διάρκεια ζωής και θα πρέπει να συντηρούνται και να στιλβώνονται κατά την διάρκεια των καθαρισμών των δοντιών. Συνεπώς ο ασθενής δεν θα πρέπει να αμελεί την καθιερωμένη επίσκεψη στον οδοντίατρο του ώστε να αποφεύγει τη χρωματική αλλοίωση τους.

Επίσης μακροπρόθεσμα λόγω μάσησης σκληρών τροφών μπορεί να συμβούν αλλοιώσεις οι οποίες βέβαια διορθώνονται εύκολα και γρήγορα. Η ελλιπή συντήρησή τους οδηγεί σε δυσχρωμίες, χρωματισμένους πόρους, θαμνή επιφάνεια, συσσωρευση χρωστικών ανάμεσα στα δόντια ή κοντά στο τελείωμα τους στα ούλα. Αυτό συμβαίνει γιατί η σύνθετη ρητίνη είναι πορώδες υλικό. Ο ασθενείς που καπνίζουν αριμανίως καλό θα ήταν να αποφύγουν την τοποθέτηση όψεων ρητίνης και να προτιμήσουν όψεις πορσελάνης.

Η συνεχής ανάγκη για βελτίωση σε όλους τους τομείς καθιστά την αισθητική οδοντιατρική απαραίτητη και συνάμα μία όμορφη προσθήκη της εξέλιξης μας ώστε το υπέροχο χαμόγελο μας να μας δίνει αυτοπεποίθηση και να κερδίζουμε στην επικοινωνία με τους συνομιλητές μας. Θα πρέπει να μη διστάσουμε να επισκεφτούμε τον οδοντίατρο μας και μαζί του να σχεδιάσουμε ένα ελκυστικό χαμόγελο.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Καρκίνος ωοθήκης

Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει σημαντικά βήματα τόσο στη χειρουργική όσο και στη φαρμακευτική θεραπεία της νόσου, έτσι ώστε οι ασθενείς να έχουν καλύτερη πρόγνωση με πολύ καλή ποιότητα ζωής. Η διαχείριση της νόσου πρέπει να γίνεται από εξειδικευμένο Γυναικολόγο ογκολόγο μέσω κοινών αποφάσεων από διεπιστημονικά ογκολογικά συμβούλια, με αποτέλεσμα κάθε ασθενής να λαμβάνει την ιδανική εξατομικευμένη θεραπεία.

Ο καρκίνος ωοθήκης είναι η δεύτερη πιο συχνή γυναικολογική κακοήθεια αλλά η πιο κοινή αιτία θανάτου από γυναικολογικό καρκίνο στα ανεπτυγμένα κράτη. Η δυσμενής πρόγνωση οφείλεται στο γεγονός ότι η διάγνωση συχνά γίνεται όταν η νόσος βρίσκεται ήδη σε προχωρημένο στάδιο.

Στην πλειονότητα των περιπτώσεων, σε ποσοστό έως 95%, ο όγκος προέρχεται από επιθηλιακά κύτταρα της ωοθήκης, ενώ σπανιότερα η νόσος αναπτύσσεται από άλλους τύπους κυττάρων ωοθηκών (όγκοι εκ γεννητικών κυττάρων, στρωματικοί όγκοι κ.α.). Ο υψηλού βαθμού κακοήθειας ορώδης επιθηλιακός καρκίνος των ωοθηκών ή/και καρκίνος της σάλπιγγας ή/και περιτοναίου, που είναι και ο συχνότερος ιστολογικός υπότυπος, θεωρούνται μια κλινική οντότητα λόγω της κοινής παθογενετικής εξέλιξης και της κοινής κλινικής τους συμπεριφοράς. Συνεπώς, και η θεραπεία τους ακολουθεί τις ίδιες αρχές.

Αυξημένο κίνδυνο για την εμφάνιση της νόσου διατρέχουν οι γυναίκες άνω των 60 ετών, εκείνες με πρώιμη έναρξη της περιόδου ή καθυστερημένη εμμηνόπαυση, οι άτοκες, καθώς και οι γυναίκες με θετικό οικογενειακό ιστορικό καρκίνου ενδομητρίου, μαστού ή ωοθηκών (πιθανές μεταλλάξεις γονιδίων BRCA, σύνδρομο Lynch). Δυστυχώς, δεν υπάρχει αξιόπιστη μέθοδος πρόληψης ή έγκαιρης διάγνωσης του καρκίνου των ωοθηκών παρά μόνο η επαγρύπνηση για τα ύποπτα συμπτώματα. Σε αυτά συγκαταλέγονται ο χρόνιος κοιλιακός ή πυελικός πόνος, το αίσθημα πληρότητας, η αλλαγή του τρόπου λειτουργίας του γαστρεντερικού ή ουροποιητικού συστήματος ή ακόμα και η ψηλάφηση μιας κοιλιακής μάζας. Η κλινική εικόνα μπορεί να εκδηλωθεί σε οξεία ή υποξεία φάση. Σε ορισμένες μάλιστα περιπτώσεις, η νόσος μπορεί να είναι πλήρως ασυμπτωματική και η διάγνωση να τεθεί τυχαία έπειτα από απεικονιστικό έλεγχο ή χειρουργική επέμβαση για άλλη ένδειξη.

Η αρχική εκτίμηση των ύποπτων περιστατικών περιλαμβάνει πλήρη φυσική εξέταση, απεικονιστικές και εργαστηριακές εξετάσεις καθώς και τη λήψη βιοψίας προκειμένου να επιβεβαιωθεί η διάγνωση, ο ιστολογικός τύπος και το στάδιο της νόσου και να μπορεί να διαμορφωθεί το κατάλληλο θεραπευτικό πλάνο. Η θεραπεία είναι διπλή και περιλαμβάνει αφενός χειρουργική επέμβαση και αφετέρου συστηματική χημειοθεραπεία. Ανάλογα με το στάδιο της νόσου, την κλινική εικόνα της ασθενούς και τα συνυπάρχοντα προβλήματα υγείας αποφασίζεται η βέλτιστη θεραπευτική στρατηγική από εξειδικευμένο



Δρ Κωνσταντίνος Λαθουράς PhD Χειρουργός Γυναικολόγος Ογκολόγος

Διευθυντής Γυναικολογικής
Ογκολογικής Κλινικής ΙΑΣΩ
Επίτιμος Λέκτορας στο Τμήμα
Καρκίνου και Χειρουργικής στο
Imperial College London

Γυναικολόγο-Ογκολόγο.

Στο πολύ αρχικό στάδιο η χειρουργική εξαίρεση του όγκου μπορεί να είναι θεραπευτική. Στις περισσότερες όμως περιπτώσεις η θεραπευτική προσέγγιση του καρκίνου ωοθηκών είναι διπλή και αφορά το συνδυασμό ογκομειωτικής χειρουργικής επέμβασης με χημειοθεραπεία. Ο σημαντικότερος παράγοντας που καθορίζει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας είναι η επιτυχής πρωτογενής ογκομείωση-κυτταρομείωση που επιτυγχάνεται με υπερ-ριζικές χειρουργικές επεμβάσεις. Αυτή αφορά την πλήρη αφαίρεση όλων των μακροσκοπικών ορατών εστιών νόσου από το περιτόναιο της κοιλίας, ύποπτων ή διογκωμένων λεμφαδένων καθώς και αφαίρεση τμημάτων του εντέρου ή και οργάνων όπως ο σπλήνας και το επίπλου. Σε περιπτώσεις στις οποίες τα χαρακτηριστικά του όγκου ή τα συνυπάρχοντα προβλήματα της ασθενούς δεν επιτρέπουν το πρωτογενές κυτταρομειωτικό χειρουργείο, επιλέγεται η στρατηγική της ενδιάμεσης κυτταρομείω-

σης, δηλαδή η αφαίρεση του όγκου από την κοιλιά έπειτα από 3-4 κύκλους εισαγωγικής χημειοθεραπείας.

Η περαιτέρω θεραπεία εξαρτάται από το στάδιο και τον ιστολογικό τύπο της νόσου καθώς και χαρακτηριστικά της ασθενούς. Οι ασθενείς ωφελούνται σημαντικά από τη χορήγηση συστηματικής χημειοθεραπείας, με συνδυασμό πλατίνης και ταξάνης, ενώ πλέον υπάρχουν στη διάθεση μας στοχευμένες και εξατομικευμένες, ανάλογα με το γονιδιακό προφίλ του όγκου, θεραπείες, με αναστολείς νεοαγγειογένεσης ή αναστολείς των μοριακών μονοπατιών ανάπτυξης του νεοπλασματος (PARP-inhibitors)

Συμπερασματικά, η διάγνωση του καρκίνου των ωοθηκών συχνά γίνεται σε προχωρημένα στάδια και για αυτό είναι μείζονος σημασίας η επαγρύπνηση για την έγκαιρη ανίχνευση ύποπτων συμπτωμάτων. Η διαχείριση της νόσου πρέπει να γίνεται από εξειδικευμένο γυναικολόγο ογκολόγο, με τη συνδρομή παθολόγων ογκολόγων, σε συγκεκριμένα γυναικολογικά ογκολογικά κέντρα με γνώση και εμπειρία στην αντιμετώπιση του καρκίνου ωοθηκών. Μέσω κοινών αποφάσεων από διεπιστημονικά ογκολογικά συμβούλια, η κάθε ασθενής εξασφαλίζει την ιδανική εξατομικευμένη θεραπευτική στρατηγική για τη βέλτιστη πρόγνωση.



📍 **Ιατρείο Αθήνας: Γενική Κλινική ΙΑΣΩ, Λεωφ. Κηφισίας 37-39, Μαρούσι**

☎ **K: 6975 060970, T: 2106148000**

📍 **Ιατρείο Χαλκίδας: Ιφιγένειας 6, Χαλκίδα ☎ 6975 060970, 2221 600600**

🌐 www.lathourasoncology.gr 📧 info@lathouras.gr

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

MIKROLAB

MD. MSc ΧΡΗΣΤΟΥ Χ.Ε.

Η επιστημονική υπεύθυνη των διαγνωστικών εργαστηρίων MIKROLAB, MSc.MD. Ευσταθία Χ. Χρήστου, Βιοπαθολόγος - Μικροβιολόγος, μας ενημερώνει για τις καινοτόμες υπηρεσίες των εργαστηρίων.

-Ποια είναι η φιλοσοφία της δημιουργίας των σύγχρονων διαγνωστικών εργαστηρίων MIKROLAB;

Τα σύγχρονα διαγνωστικά εργαστήρια MIKROLAB δημιουργήθηκαν προκειμένου να επαναπροσδιορίσουν τη σχέση ασθενή - εργαστηρίου παρέχοντας μια πιο εξατομικευμένη και υψηλής ποιότητας ιατρική υπηρεσία. Στα εργαστήριά μας διατηρείται ξεχωριστό αρχείο εξετάσεων του ασθενούς, δίνοντας την δυνατότητα παρακολούθησης της υγείας του, ενώ παράλληλα τα αποτελέσματα εκτιμώνται από εμένα προσωπικά παρέχοντας ιατρική συμβουλευτική στον εκάστοτε εξεταζόμενο. Για εμάς το κάθε δείγμα εξετάζεται ξεχωριστά και συνεκτιμάται με το ιστορικό του κάθε ατόμου παρακολουθώντας την κάθε τυχόν μεταβολή της υγείας του.

-Πώς πετυχαίνετε την υψηλή ποιότητα και την αξιοπιστία που τα χαρακτηρίζουν;

Ο εξοπλισμός του εργαστηρίου μας αποτελείται από τελευταίας τεχνολογίας αναλυτές όπου ακολουθούν τακτικούς ελέγχους προκειμένου να διασφαλίσουν ένα ακριβές αποτέλεσμα. Το εργαστήριό μας είναι πλήρως εξοπλισμένο τεχνολογικά, μην έχοντας την ανάγκη άλλων συνεργαζόμενων εργαστηρίων με αποτέλεσμα όλες οι εξετάσεις να διενεργούνται στο χώρο μας και να μην «ταξιδεύουν τα δείγματα μας».

Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να τονίσω την αμεσότητα των αποτελεσμάτων μας, ένα άτομο εάν εξεταστεί σε εμάς θα λάβει τα αποτελέσματά του εντός λίγων ωρών μέσα στη διάρκεια της ημέρας.

Τέλος, το βασικό στοιχείο στην ποιότητα της ιατρικής μας υπηρεσίας είναι το υψηλού επιπέδου βιοιατρικό προσωπικό επιστημόνων που πλαισιώνουν το κέντρο μας, με εμπειρία στις αιμοληψίες και στην λήψη όλων των βιολογικών δειγμάτων. Σε σχέση και με την δική μου επιστημονική ιατρική καθοδήγηση παρέχεται ένα πλήρως αξιόπιστο αποτέλεσμα εξετάσεων σε όποιον επισκεφτεί το κέντρο μας για τον εργαστηριακό του έλεγχο.

-Ποια είναι τα τμήματα και οι υπηρεσίες;

Τα εργαστήριά μας διαθέτουν όλα τα τμήματα όπως αιματολογικό, βιοχημικό, μικροβιολογικό, ορμονολογικό ανοσολογικό - καρκινικοί δείκτες και τμήμα μοριακής διαγνωστικής. Στην πανδημία του covid έγινε γνωστό το εργαστήριό μας για την ταχεία μοριακή διαγνωστική του SARS COV 2, με έκδοση αποτελέσματος μοριακού τεστ εντός δύο ωρών. Επίσης, καθ' όλη τη διάρκεια της πανδημίας αλλά και τώρα, κάνουμε λήψεις κατ' οίκον των τεστ για την καλύτερη εξυπηρέτηση του κόσμου.

Επίσης παρέχουμε πλήρη προγεννητικό έλεγχο όπου συμπεριλαμβάνει σπερμοδιάγραμμα και όλες τις απαραίτητες αιματολογικές εξετάσεις, καθώς και λήψεις κολποτραχηλικών επιχρισμάτων. Ιδιαίτερο αντίκτυπο των άμεσων αποτελεσμάτων του εργαστηρίου μας βρίσκει η ivf εξωσωματική γονιμοποίηση όπου η προετοιμασία απαιτεί άμεσο έλεγχο ορμονών. Το μικροβιολογικό μας τμήμα δέχεται όλα τα δείγματα όπως: καλλιέργειες ούρων, κολπικών, σπέρματος, κλάσματα ούρησης προστατικού υγρού, αιμοκαλλιέργειες με δυνατότητα ταυτοποίησης των μικροβίων και αντιβιογράμματος.

Όλες οι αιματολογικές εξετάσεις διενεργούνται στο κέντρο μας όπως: καρδιολογικοί, λιπιδαιμικοί, καρκινικοί, ηπατικοί, νεφρικοί δείκτες, καθώς και έλεγχος αναιμίας, θρομβοφιλίας. Αιμοληψίες παιδών και αιμοληψίες κατ' οίκον πραγματοποιούνται από το έμπειρο προσωπικό μας.

Ο χώρος μας είναι φιλικό και ευχάριστα σχεδιασμένος για να νιώθει άνεση και ευεξία το άτομο που εξετάζεται.

-Ποια είναι τα σχέδιά σας για το μέλλον;

Κύριος στόχος είναι η εισαγωγή νέων τεχνικών, νέων παραμέτρων με σκοπό την περισσότερη πληροφορία, παρέχοντας τη δυνατότητα στον άνθρωπο για καλύτερη παρακολούθηση της υγείας του, αλλά κυρίως για την πρόληψη των νοσημάτων που υφίστανται αλλά και αυτών που πιθανόν να προκύψουν στο μέλλον.



**Ευσταθία Χ. Χρήστου, MSc.MD.
Βιοπαθολόγος - Μικροβιολόγος**

Κολοκοτρώνη 15 Α Χαλάνδρι, 1ος όροφος ☎ 210 6855799
mikrolab.gr 🌐 Mikrolab Σύγχρονα Διαγνωστικά Εργαστήρια

Πώς επηρέασε η πανδημία ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΜΑΣ;

Για περισσότερα από δύο χρόνια, ανατράπηκε ξαφνικά όλος μας ο κόσμος, με τα δεδομένα που γνωρίζαμε και είχαμε συνηθίσει να αλλάζουν ραγδαία από μέρα σε μέρα, από ώρα σε ώρα, από λεπτό σε λεπτό. Η έλευση της πανδημίας έφερε αλλαγές κοινωνικές αλλά και προσωπικές. Ποιο ήταν το αντίκτυπο που είχε στη ψυχολογία μας;

Σαν χθες θυμόμαστε την ημέρα που ανακοίνωσαν στις ειδήσεις ότι βρέθηκε το πρώτο κρούσμα κορονοϊού στην Κίνα, έπειτα στην Ευρώπη και ύστερα στην Ελλάδα. Σαν χθες ήταν που «δεν πιστεύαμε ότι θα μας τύχαινε κάτι τέτοιο», γιατί ήταν πολύ μακριά και σίγουρα δεν θα μας επηρέαζε. Σαν χθες ήταν που φορέσαμε την πρώτη μάσκα για να βγούμε έξω και να ψωνίσουμε όσο το δυνατόν περισσότερα πράγματα, καθώς το σπίτι ήταν μονόδρομος. Και καθώς έτσι, ανατράπηκαν όλα. Η ζωή μας, η καθημερινότητα, το σχολείο, οι δουλειές μας. Έτσι, καθιερώθηκε μία νέα πραγματικότητα – μια εξ αποστάσεως πραγματικότητα – όπου έπρεπε να αλληλεπιδρούμε και να επικοινωνούμε μέσα από οθόνες και emails, τηλεφωνα και μηνύματα. Μάθαμε λίγο καλύτερα την τεχνολογία, κλειστήκαμε περισσότερο στον εαυτό μας. Και τώρα, σχεδόν τρία χρόνια μετά, προ-

σπαθούμε δειλά δειλά να επανέλθουμε στην πραγματικότητα που γνωρίζαμε πριν τον κορονοϊό. Πόσο εύκολο είναι αυτό για εμάς; Είναι εύκολο να μην επηρεαστεί η ψυχολογία και ο ψυχισμός μας; Όχι βέβαια, για κανέναν δεν είναι εύκολα.

Η συνολική επιρροή της πανδημίας

Η πανδημία και ο κορονοϊός έφεραν στη ζωή μας μια νέα συνθήκη που μας επηρέασε όλους παγκοσμίως σε πολύ μεγάλο βαθμό. Παρόλα αυτά, όσο κι αν πιστεύαμε ότι πρόκειται για ένα απλό σενάριο επιστημονικής φαντασίας, τελικά ήταν κάτι παραπάνω από αυτό και τελικά επηρέασε όλη την καθημερινή μας ρουτίνα. Ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο, τον χαρακτήρα, την οικονομική μας δυνατότητα, όλοι επηρεαστήκαμε θανάσιμα από αυτό το εξωπραγματικό φαινόμενο. ➔

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Δήμητρα Χούχουλα

Η Διευθύντρια του Ερευνητικού Εργαστηρίου Ελέγχου Ποιότητας και Ασφάλειας Τροφίμων και Ποτών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, Δήμητρα Χούχουλα, μας μιλάει για το Ερευνητικό Εργαστήριο.

- Ποιοι είναι οι στόχοι του εργαστηρίου;

Οι στόχοι του Εργαστηρίου είναι η Ερευνητική Δραστηριότητα μέσω της συμμετοχής σε Ερευνητικά Προγράμματα, η Διοργάνωση Workshops και εκπαιδευτικών σεμιναρίων, η Ανάπτυξη καινοτόμων προϊόντων υψηλής προστιθέμενης αξίας, όπως τα λειτουργικά τρόφιμα προσαρμοσμένα στα σύγχρονα ερευνητικά αποτελέσματα, λαμβάνοντας υπ' όψιν τις ιδιαίτερες προτιμήσεις της αγοράς που απευθύνονται καθώς

και η Παροχή Υπηρεσιών για εξειδικευμένες αναλύσεις στη Βιομηχανία Τροφίμων.

Η πλούσια επιστημονική μας εμπειρία, έγκειται την δημιουργία ενός νέου προϊόντος, η την βελτίωση ενός υπάρχοντος, ή η βελτιστοποίηση της αποτελεσματικότητας της παραγωγικής διαδικασίας. Προσφέρουμε ολοκληρωμένες λύσεις, από τον σχεδιασμό έως την παραγωγή του τελικού προϊόντος και συγκεκριμένα: • **Δημιουργία του δείγματος - συσταγής** • **Sensory, stability**

and feasibility tests • **Τεχνική υποστήριξη για την παρασκευή των τελικών προϊόντων σε βιομηχανική κλίμακα.**

- Τι αναλύσεις πραγματοποιεί το Ερευνητικό Εργαστήριο;

Οργανοληπτικές, φυσικοχημικές, μικροβιολογικές και βιοχημικές εξετάσεις ελέγχου παραμέτρων ποιότητας και ασφάλειας των τροφίμων. Το Εργαστήριο Ελέγχου Ποιότητας και Ασφάλειας Τροφίμων και Ποτών διαθέτει ένα σύγχρονο μοριακό εργαστήριο και είναι σε θέση να παρέχει



ένα ολοκληρωμένο πακέτο αναλύσεων για ανίχνευση νοθείας, ανίχνευση γονιδίων που εκφράζουν αλλεργιογόνες πρωτεΐνες γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς (GMO, Genetically Modified Organisms), Οι αναλύσεις γίνονται με χρήση μοριακών τεχνικών συμβατικής PCR αλλά και με Real Time.

Δήμητρα Χούχουλα (<https://fst.uniwa.gr/profile/houhoula-dimitra/>) Δρ. Χημικός

Διδάκτωρ Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής
Διευθύντρια Ερευνητικού Εργαστηρίου Ελέγχου Ποιότητας και Ασφάλειας Τροφίμων και Ποτών (<https://foodsafety.uniwa.gr/>)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

«3 εικονίδια στην μπροστά οθόνη του κινητού μου, social media που τα χαζεύω σε κάθε ευκαιρία και άλλα δύο όσο πιο καλά κρυμμένα γίνεται... όχι γιατί ντρέπομαι αλλά πού να εξηγήεις στη δουλειά γιατί αποφάσισες να κάνεις λογαριασμό σε dating app...



«Συνδεόμαστε» με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

«Τι σκέφτεστε...» η ίδια ερώτηση κάθε φορά, η οποία πια μάλλον τον περισσότερο καιρό μου περνάει απαρατήρητη...εκείνες τις λίγες φορές όμως που την προσέχω με αγχώνει...είναι σα να προσπαθεί να μπει στο μυαλό μου, αλλά σιγά μην γράψω στον τοίχο μου τι σκέφτομαι. Εγώ έτσι κι αλλιώς τους λογαριασμούς τους έχω για να χαζεύω. Όλο αυτό ξεκίνησε για να διευκολύνει τη ζωή μου, να χωρέσει στους ρυθμούς που ζω, να προλάβω. Ένα μήνυμα που κρατάει επαφή αλλά δεν χρειάζεται ιδιαίτερο χρόνο. Μία βιντεοκλήση με ανθρώπους που κατοικούμε στην ίδια πόλη, μία γνωριμία μέσα από μία φωτογραφία, μία αντίδραση που δείχνει το ενδιαφέρον μου... δημοσιεύσεις που τραβάνε το ενδιαφέρον το δικό μου και των άλλων και γνωριμιές ερωτικόμορφες που μπορεί να γίνουν πολύ προσωπικές μέσα από μία οθόνη χωρίς να έχουν φτάσει καν σε ένα αληθινό άγγιγμα. Είναι καιρός που έχω αρχίσει να πιστεύω πως το ζητούμενο είναι αυτό το παικνίδι και τίποτα άλλο ουσιαστικό... 30 γνωριμιές, 5 που οδήγησαν σε σεξ μέσω μιας οθόνης και 3 συναντήσεις μετά από άπειρες ανταλλαγές μηνυμάτων που δεν είχα να πω τίποτα με τον άνθρωπο που είχα πια απέναντί μου.

Καταλαβαίνω ότι όλο αυτό δεν είναι ασφαλές γιατί ασφάλεια δεν αισθάνομαι, και ίσως ούτε υγιές για κάποιους, η ευκολία και η προσβασιμότητα που μου δίνεται και η δυνατότητα να εκτονώσω όσα με έχουν δυσκολέψει μέσα στη μέρα μου μιλώντας με έναν άγνωστο που τον έχω διαλέξει από μια φωτογραφία μου δημιουργούν μία ισχυρή και σχεδόν ακατανίκητη έλξη.»

Η ζωή μας διαρκώς αλλάζει, οι συνθήκες συνεχώς μεταβάλλονται και εμείς καλούμαστε να συμβαδίσουμε και να προσαρμοστούμε σε αυτό που οι καιροί ζητάνε. Η ταχύτητα με την οποία το διαδίκτυο εισέβαλε στη ζωή μας τα τελευταία

χρόνια, η οικονομική κρίση σε συνδυασμό με την πανδημία και τον εγκλεισμό που εκείνη επέβαλε δημιούργησαν έναν μονόδρομο επικοινωνίας μέσω των social media και των dating apps.

Μία ψευδαίσθηση ασφάλειας για την ανακούφιση του φόβου και της μοναξιάς. Ξεγελάμε λίγο τον εαυτό μας προβάλλοντας μία εικόνα μας η οποία ακόμα κι αν κρύβει μία αλήθεια που στην καρδιά μας επικοινωνία δεν τολμάμε να εκδηλώσουμε, είναι μονοδιάστατη... είναι μόνο μία απόχρωση ενός πολύχρωμου συνόλου που είμαστε οι άνθρωποι, μία κίβδηλη εικόνα της πραγματικότητας, που μας εγκλωβίζει σε ένα θραύσμα

της ζωής που θα θέλαμε να ζούμε και οδηγεί μοιραία στην απομόνωση. Η αποδοχή αυτού που είμαστε από τον «άλλο» και η κατανόηση απομακρύνονται όλο και περισσότερο σε αυτή την μονοδιάστατη κατάσταση.

Οι άνθρωποι τον κόσμο αυτό που ζούμε τον γνωρίζουμε από την πρώτη μας στιγμή σε αυτόν με το άγγιγμα, την αγκαλιά, το χάδι, την μυρωδιά, τους ήχους, το τραγούδι και άλλα πολλά που περιλαμβάνονται σε μία ουσιαστική ανθρώπινη επαφή και είναι ζωτικής σημασίας τόσο για την ψυχική όσο και για την σωματική μας επιβίωση και εξέλιξη. Το διαδίκτυο με την εικονική του πραγματικότητα δεν μπορεί να αντικαταστήσει ούτε να υποκαταστήσει τίποτα από τα παραπάνω παρά τις προσδοκίες που μας γεννά με τα όσα υπόσχεται.

Έχοντας μάθει να μην ακούμε, να παραμερίζουμε και να κρύβουμε τις ανάγκες μας, χαμένοι σε αυτό που λανθασμένα έχει ταυτίσει την τελειότητα με την ενήλικη ζωή στρέφουμε τον εαυτό μας στην εφήμερη απόλαυση για την αποφυγή της ματαιώσης και καταλήγουμε σε μια μόνιμη σχέση με το ανικανοποίητο.

Οι άνθρωποι είναι γύρω μας, δίπλα μας και το μόνο το οποίο χρειάζεται είναι να κοιτάξουμε πέρα από την οθόνη μας.



Το άρθρο γράφτηκε από την επιστημονική ομάδα του γραφείου ψυχολόγων «psychologoi.gr».

Άννα Κουμπούλη, Αθνή Σπανού, Ελένη Σχωρτσανίτη
και το **Μπιζέλι** (σκύλος θεραπευτικού αγγίγματος).

T.: 215 5408065, K.: 6975 268988

Πώς επηρέασε τη ψυχολογία μας;

Ο φόβος για την υγεία μας και για μια ενδεχόμενη νόσηση, για τον εαυτό μας και τους αγαπημένους μας, ο εγκλεισμός στα σπίτια, ήταν μερικά από τα πιο σημαντικά συστατικά, τα οποία διαμόρφωσαν τη ψυχολογική κατάσταση όλων μας ανεξαιρέτως. Το ότι έπρεπε να απομακρυνθούμε από τις δουλειές, το σχολείο, το πανεπιστήμιο, τις κοινωνικές μας δραστηριότητες και συναναστροφές, είναι κάτι που μας έκανε σαφώς δυστυχισμένους. Η θετική μας διάθεση, η αισιοδοξία, η δημιουργικότητα και τα όνειρά μας μειώθηκαν και συνεχώς προσπαθούσαμε να προσαρμοστούμε στα νέα δεδομένα.

Η ανάγκη για διασκέδαση, για δημιουργία και εργασία μειώθηκε, η μελαγχολία, το ψυχοπλάκωμα και η μοναχικότητα αυξήθηκαν και γενικότερα δημιουργήθηκε ένα αίσθημα αποστροφής και εσωστρέφειας, που όπικα αποδείχτηκε δημιουργήσε την ανάγκη για να ξεσπάσει. Ένα ξέσπασμα που για κάποιους πήρε τη μορφή βίας σε κάθε μορφή, για άλλους εκδηλώθηκε με ψυχολογικές αναταράξεις, ενώ σε άλλους δημιούργησε κατάθλιψη και απομόνωση στους εαυτούς τους. Δεν είναι τυχαίο ότι με το νέο χρόνο αυξήθηκαν οι γυναικοκτονίες, οι βιασμοί, οι ληστείες και πολλά ακόμα εγκλήματα...

Συνέπειες κορονοϊού

Ο κορονοϊός αποτέλεσε μια νέα συνθήκη στη ζωή όλων, καθώς τα νέα δεδομένα και οι αλλαγές συνέβησαν για πρώτη φορά στη σύγχρονη ιστορία των τελευταίων χρόνων. Τα χρόνια της πανδημίας άφησαν σημάδια στην εργασιακή μας πραγματικότητα, στην οικονομία, στην κοινωνία και σε εμάς τους ίδιους. Η καραντίνα και η πανδημία άλλαξαν εμάς, τις συνήθειες μας και ακόμα έχουν να δώσουν πολλά. Ακόμα κι αν είναι πολύ λίγες οι πιθανότητες να ξανακλειστούμε στα σπίτια μας, αυτή η διετή «απομόνωση» μας έχει αφήσει κατάλοιπα που θα βλέπουμε και στο μέλλον στην προσωπικότητά μας. Γενικότερα, σύμφωνα και με τους ειδικούς, πολλά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας, μπορούν να παραμείνουν σταθερά καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας, όμως κάποια άλλα, σταδιακά αλλάζουν. Αυτά αλλάζουν καθώς μεγαλώνουμε, ώστε να μπορέσουμε να προσαρμοστούμε και να ενσωματωθούμε όσο γίνεται καλύτερα στο πέρασμα του χρόνου, αλλά και για να είμαστε σε θέση να αντιμετωπίσουμε πιο



αποτελεσματικά όσα μας φέρνει η ζωή. Καθώς μεγαλώνουμε, σίγουρα αποκτάμε περισσότερη αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, αυτοέλεγχο και συναισθηματική σταθερότητα. Βέβαια, σημαντικά γεγονότα που προκαλούν έντονο στρες ή τραύμα μπορεί να επιταχύνουν τις αλλαγές αυτές και όχι πάντα προς το καλύτερο.

Σύμφωνα με διάφορες έρευνες που έχουν γίνει όλο αυτό το χρονικό διάστημα, τις χρονιές του 2021 και 2022, οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν γίνει λιγότερο εξωστρεφείς, ευγενικοί, ευσυνειδητοί, κοινωνικοί και ανοικτοί προς τους άλλους. Από τη μία, αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό, αν αναλογιστούμε το ότι για δύο χρόνια έπρεπε να κρατάμε απόσταση ο ένας με τον άλλον – ακόμα και από τους πιο αγαπημένους μας ανθρώπους – και προσπαθούσαμε να φερόμαστε «εγωιστικά», για να προστατέψουμε τους εαυτούς μας.

Όταν κάποιο δικό μας πρόσωπο είχε τον ιό, έπρεπε να το αποφεύγουμε και να μην πηγαίνουμε κοντά του, για να προστατέψουμε εμάς. Ή όταν ο αγαπημένος μας άνθρωπος είχε έρθει σε επαφή με κρούσμα και - μη γνωρίζοντας αν έχει κολλήσει και ο ίδιος – εμείς έπρεπε να τον αποφεύγουμε. Με λίγα λόγια, μήπως όλες αυτές οι αντιδράσεις μας και η απότομη στροφή της ψυχολογίας μας, είναι απλώς φυσιολογικές;

Όπως παρατήρησαν οι ειδικοί, δεν υπήρξαν πολλές αλλαγές στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που εξέτασαν πριν από την πανδημία, καθώς και το 2020. Ωστόσο, διαπίστωσαν σημαντικές μειώσεις όσον αφορά την εξωστρέφεια, την δεκτικότητα, την προσήνεια και την ευσυνειδησία το δι-

άστημα 2021/2022. Χωρίς το τραύμα της πανδημίας, αυτές οι αλλαγές της προσωπικότητας θα απαιτούσαν μια δεκαετία για να συμβούν. Πάντως, η πανδημία επηρέασε περισσότερο τους νεότερους ενήλικες, οι οποίοι παρουσίασαν αύξηση στα επίπεδα νευρωτισμού.

Αρνητικές επιπτώσεις

- Δεν δείχνουμε πλέον συμπάθεια και καλοσύνη στους άλλους
- Δεν είμαστε ανοικτοί και δεν έχουμε ερεθίσματα για νέες ιδέες
- Την επιθυμία να κυνηγάμε τους στόχους μας.

Η «επόμενη μέρα» στην ψυχολογία μας

Ακόμα κι αν ο περισσότερος κόσμος πλέον ασχολείται περισσότερο με τη σωματική του υγεία, στην πραγματικότητα η ψυχική μας υγεία και η ευεξία είναι αυτά που χρειάζονται «επούλωση». Όλα αυτά που αναφέρθηκαν παραπάνω, έχουν επηρεάσει τον τρόπο που αλληλεπιδρούμε με το περιβάλλον και φυσικά έπαιξαν ρόλο στην πτώση της ευημερίας μας. Επειδή σε όλους μας η πανδημία, είναι λογικό να μας έχει αφήσει πολλά κατάλοιπα και ανασφάλειες, είναι εξαιρετικά σημαντικό να συμβουλευτούμε κάποιον ειδικό, ειδικότερα αν αισθανόμαστε ότι έχουμε πρόβλημα. Το σημαντικό είναι ότι πλέον έχουν επανέλθει τα δεδομένα που ξέραμε και ακόμα και αν φοράμε μάσκες σε κάποιους χώρους, το κάνουμε μόνο και μόνο για το καλό μας.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Μαρία Μανούσακα

Lappa Avocado Cosmetics

Η **Μαρία Μανούσακα**, ιδιοκτήτρια του Lappa Avocado Cosmetics, μας έδωσε μια ιδιαίτερη συνέντευξη και μας αποκάλυψε την αρχική ιδέα για να δημιουργηθεί μια επιχείρηση που επικεντρώνεται στα προϊόντα καλλωπισμού με βάση τους το αβοκάντο.

- Πώς ξεκίνησε η αρχική ιδέα να δημιουργήσετε αυτή την επιχείρηση που επικεντρώνεται στο αβοκάντο;

Πολλοί με ρωτάνε «Υπάρχουν Αβοκάντο στην Κρήτη;», η απάντηση είναι «Βεβαίως»!! Είμαστε οι πρώτοι και οι μεγαλύτεροι παραγωγοί στην Κρήτη. Η Βιολογική μας καλλιέργεια από αβοκάντο ξεκίνησε το 1984 με 500 δέντρα, που σήμερα φτάνουν τα 2500, ενώ κάθε χρόνο ο αριθμός τους αυξάνεται. Στις αρχές του '90 λόγω της έλλειψης ζήτησης των φρούτων αβοκάντο στην ελληνική αγορά, ο πατέρας μου Στέλιος αποφάσισε να εκμεταλλευτεί τον καρπό με άλλους διάφορους τρόπους. Έτσι, ήμασταν οι πρώτοι που ξεκινήσαμε την επεξεργασία του φρούτου σε λαδί, και αργότερα την παράγωγη προϊόντων με βάση αυτό. Η ιδέα των φυτικών καλλυντικών προέκυψε από τη μητέρα μου (Τζόαν), η οποία για πολλά χρόνια υπέφερε από ψωρίαση, (μία χρόνια, μη μεταδοτική ασθένεια που επηρεάζει το δέρμα).

Η ανάγκη για θεραπεία και ανακούφιση από το πρόβλημά της, μας ώθησε στο να μελετήσουμε ακόμη πιο επιστημονικά τις ευεργετικές ιδιότητες που έχει το αβοκάντο και για την επιδερμίδα. Έτσι, δημιουργήθηκε η "LappaAvocado" το καλοκαίρι του 1996, με μόλις 3 προϊόντα, το έλαιο αβοκάντο, το φυσικό μας σαπούνι και γαλάκτωμα σώματος, όπου καταπραΰναν προβλήματα δέρματος και με το πέρασμα του χρόνου αποκτήσαμε μια ολοκληρωμένη σειρά περιποίησης του δέρματος σας με αγνά συστατικά από την φύση.

- Ποια είναι τα προϊόντα που παράγετε; Όλα έχουν σαν κύριο συστατικό το αβοκάντο ή υπάρχουν και κάποιες εξαιρέσεις;
Η σειρά της Lappa Avocado ποικίλει από διάφορα προϊόντα καλλωπισμού με βάση το



Natural Products from Avocado

έλαιο Αβοκάντο, που καλύπτουν τις καθημερινές ανάγκες της κάθε επιδερμίδας.

Ενδεικτικά αναφέρω κάποια προϊόντα μας όπως κρέμα προσώπου, ματιών κ.λπ. καθώς και αφρόλουτρο, σαμπουάν για περιποίηση της κάθε επιδερμίδας. Το ελάχιστο ποσοστό σε έλαιο που χρησιμοποιούμε είναι στο 60% και αυξάνετε ανάλογα με το σκοπό του κάθε προϊόντος και με αυτό συνδυάζουμε τα υπέροχα ελληνικά βότανα και ανθόνερο για να επιτευχθεί η τελειότητα!

- Εκτός από την ψωρίαση - που από εκεί ξεκίνησε η συνειδητοποίησή σας για τις ιδιότητες του αβοκάντο - υπάρχουν και άλλα δερματικά προβλήματα που μπορεί να καταπραΰνει/αντιμετωπίσει;

Υπήρχε λόγος που οι ιθαγενείς της κεντρικής Αμερικής, το είχαν ονομάσει "φρούτο των θεών". Το έλαιο αβοκάντο είναι ένα καταπραΰντικό έλαιο για όλες τις «ξηρές» δερματοπάθειες, έκζεμα, ψωρίασεις, νεροδερμίτις, κεράτωση κ.λπ. Οπότε μπορείτε να το αποκαλέσετε και super food του δέρματος, το οποίο έχει αμέτρητες ιδιότητες για την επιδερμίδα. Πέραν ότι είναι ένα καταπραΰντικό έλαιο,

πλούσιο σε λεκιθίνη και βιταμίνες A, B, C, D, E, H, K, PP και Ωμέγα-3 αποτελείται από σχεδόν 20% των ακόρεστων λιπαρών οξέων τα οποία βοηθούν στην σύνθεση κολλαγόνου και διατηρούν την επιδερμίδα απαλή και ελαστική. Είναι κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος και για όλες τις ηλικίες.

- Μερικές από τις ιδιότητες του είναι

1. Ενυδατώνει και θρέφει
2. Ανακουφίζει από τη φλεγμονή από την ψωρίαση και το έκζεμα
3. Προλαμβάνει και αντιμετωπίζει την ακμή
4. Επιταχύνει την επούλωση των πληγών
5. Καταπραΰνει το δέρμα που έχει καεί από τον ήλιο
6. Μειώνει τα σημάδια γήρανσης
7. Βελτιώνει την υγεία των νυχιών
8. Βελτιώνει την υγεία του τριχωτού της κεφαλής

- Υπάρχει κάποιο προϊόν που πρέπει όλοι να έχουμε στο σπίτι μας;

Η πιο συχνή και πιο δύσκολη ερώτηση... Για έμενα είναι όλα υπέροχα, αλλά αν θέλετε να γίνω πιο συγκεκριμένη προσωπικά, τα δύο προϊόντα που δεν λείπουν ποτέ από το σπίτι μου είναι το έλαιο αβοκάντο και το γαλάκτωμα σώματος γενικής χρήσης. Είναι από τα best sellers μας από τα πρώτα μας βήματα και ίσως από τα πιο αγαπημένα μου!



LAPPA

Avocado



📍 Αργυρούπολη Ρεθύμνου, Ρέθυμνο, Κρήτη ☎ 28310 81070
E-shop: 🌐 www.lappa-avocado.gr ✉ lappa-avocado@hotmail.com
📱 Lappa Avocado 📺 lappaavocado

Ποδολογία: Η αρχή για καλύτερη ποιότητα ζωής!

Τώρα, περισσότερο από ποτέ, η επιστήμη της ποδολογίας είναι ιδιαίτερα σημαντική και οι υπηρεσίες της απευθύνονται σε κάθε άνθρωπο, ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας, που θέλει να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του, αναβαθμίζοντας την περιποίηση των ποδιών του.

Γενικότερα, η ποδολογία είναι ο τομέας της επιστήμης που έχει ως αντικείμενο την παθολογία του άκρου ποδός. Η ποδολογία προσφέρει λύσεις σε προβλήματα, όπως είναι οι κάλοι, οι σκληρύνσεις και άλλες υπερκερατώσεις και παθήσεις, όπως είσφρηση νυχιών, τραυματισμοί και δυσμορφίες τους, άλλα και μυκητιάσεις στα νύχια και τους μεσοδακτύλιους χώρους.

Ο ποδολόγος μπορεί να λειτουργήσει προληπτικά αλλά και θεραπευτικά, όπως για παράδειγμα σε ό,τι αφορά την πρό-

ληψη σε διαβητικά άτομα, αλλά και στη διαχείριση επιπλοκών στο διαβητικό πόδι.

Οι αθλητές πρέπει να έχουν έναν ποδολόγο, για την εντατική φροντίδα των άκρων τους, όπως και οι εγκυμονούσες που δεν μπορούν να φροντίζουν μόνες τους τα πόδια τους.

Τα πόδια μας είναι από τα σημαντικότερα μέρη του σώματός μας, τα οποία τις περισσότερες φορές τα θεωρούμε δεδο-

μένα, αλλά πρέπει να τα φροντίζουμε με ειδικούς τρόπους καθημερινά. Το να έχουμε υγιή πόδια σημαίνει μεγαλύτερη αντοχή στις καθημερινές μας

συνήθειες και φυσικά, μεγαλύτερη άνεση στις κινήσεις μας. Ψάξαμε, ενημερωθήκαμε και σας παρουσιάζουμε μερικά tips για να αποκτήσετε υγιή πόδια! ➔



ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΗΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
MSc Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας

Συμβουλευτική Ατομική - Ζεύγους - Γονέων - Οικογενείας
Συμβουλευτική Αντιμετώπισης - Διαχείρισης:

- Άγχος- Αγχώδεις διαταραχές
 - Κρίσεις πανικού
 - Κατάθλιψη
- Διαταραχές διάθεσης
 - Φοβίες
- Παρατεταμένο πένθος
- Διατροφικές διαταραχές



Δέχεται κατόπιν ραντεβού στους χώρους:

- 1) **Αλάστορος 24, Αμπελόκηποι** (Οπισθεν Αρείου Πάγου)
- 2) **Δερβενακίων 30, Παλλήνη** (Πολυχώρος Υγείας Αττική Ιατρική)



PN PODIATRY

Η **Νάγια Παπαλεξάνδρου**, ποδιάτρος και απόφοιτη του **Queen Margaret University of Edinburgh**, μας μίλησε για την ποδιατρική και την ποδολογία και μας έλυσε μερικά από τα πιο σημαντικά ερωτήματα που μας ταλανίζουν.

- Τι είναι η ποδιατρική; Υπάρχουν διαφορές με την ποδολογία;

Η ποδιατρική είναι ένας κλάδος του επιστημονικού πεδίου της υγείας που ασχολείται με τη διάγνωση, πρόληψη και θεραπεία παθήσεων του άκρου ποδός και του αστραγάλου. Οι Ποδιάτροι κάνουν διάγνωση των παθολογιών του ποδιού λαμβάνοντας υπόψη τόσο την κλινική εικόνα, την προσωπική εξέταση καθώς και το ατομικό ιστορικό του ασθενούς προκειμένου να δημιουργηθεί το ιδανικό πλάνο αντιμετώπισης για τον κάθε ασθενή ξεχωριστά. Δρουν αυτόνομα ή συνδυαστικά με άλλες ιατρικές ειδικότητες όταν κρίνεται απαραίτητο για την ολιστική αντιμετώπιση της εκάστοτε πάθησης.

Η ποδολογία είναι η λέξη που χρησιμοποιείται από κάποιες χώρες του εξωτερικού (Γαλλία, Γερμανία, Βέλγιο) αντί της ποδιατρικής.

Στην Ελλάδα ο όρος ποδολογία δεν υφίσταται με την ίδια έννοια. Καταρχάς δεν υπάρχει ελληνικό πανεπιστήμιο ποδιατρικής ή ποδολογίας. Οι μονές σπουδές παρέχονται σε ιδιωτικά ή δημόσια ΙΕΚ με τον τίτλο «Τεχνικός αισθητικός ποδολογίας - καλλωπισμού νυχιών και ονυχοπλαστικής». Συνεπώς η βασική διαφορά είναι ότι οι αρμοδιότητες ενός Αισθητικού ποδολόγου ανάγονται στο θεραπευτικό-αισθητικό πλαίσιο ενώ ενός Ποδιάτρου στο θεραπευτικό-ιατρικό. Χρειάζεται μεγάλη προσοχή όπως και σε όλα τα επαγγέλματα σε ποιον απευθυνόμαστε ειδικά όταν πρόκειται για την υγεία μας. Παρατηρούνται συχνά φαινόμενα όπου επαγγελματίες αυτοαποκαλούνται ποδολόγοι-ποδιάτροι ύστερα από παρακολούθηση σεμιναρίων. Στην Ελλάδα όλοι οι Ποδιάτροι είναι εγγεγραμμένοι στο σύλλογο Ποδιάτρων Ελλάδος και έχουν πανεπιστημιακούς τίτλους σπουδών (BcS, McS, PhD).

- Ποια ήταν η πιο δύσκολη περίπτωση που έχετε κληθεί να αντιμετωπίσετε;

Στο Ιατρείο διαβητικού ποδιού της ΓΝΜ Αμαλία Φλέμιγκ, όπου είχα την τιμή να εκπαιδευτώ από την αείμνηστη Δρ. Χαρίκλεια Λούπη και στο οποίο συνετέλεσα εξωτερικός συνεργάτης επί

3 συναπτά έτη, ερχόντουσαν ασθενείς με γνωμάτευση ακρωτηριασμού άκρου πόδα. Ύστερα από πολύ κόπο και μεγάλη προσπάθεια καταφέραμε να αποτρέψουμε τη συγκεκριμένη έκβαση στις περισσότερες περιπτώσεις. Αυτά τα περιστατικά ήταν τόσο κλινικά όσο και ψυχολογικά δύσκολα.

- Ένα στενό παπούτσι ή κάποια άλλη καθημερινή συνήθεια, μπορεί να σταθεί αφορμή για να βρεθεί κάποιος στον ποδιάτρο; Υπάρχουν άλλες μικρές συνήθειες που κάνουμε, που μπορεί να μας προκαλέσουν πρόβλημα και να μη το γνωρίζουμε;

Σίγουρα η χρήση ακατάλληλων υποδημάτων επηρεάζει την καθημερινότητα του ανθρώπου συμβάλλοντας στη δημιουργία οστικών παραμορφώσεων όπως ο Βλαισός Απάγων Μέγας Δάκτυλος (Κότσι), γαμψοδακτυλία κλπ, και δερματικών αλλοιώσεων (κάλοι, τύλοι, φλύκταινες, αιματώματα) που έχουν σαν αποτέλεσμα την εμφάνιση πόνου.

Πέραν αυτού, άλλες συνήθειες, αποτελούν ο λάθος τρόπος στάσης και βάδισης, η έντονη άσκηση απουσία γνώσης, ο λάθος τρόπος κοπής των ονύχων που μπορεί να δημιουργήσει είσφρηση και φλεγμονή καθώς και η μη επαρκής υγιεινή των κάτω άκρων.

- Οι Ποδιάτροι κάνουν πελματογράφημα; Χρειάζονται όλοι οι ασθενείς πέλματα;

Το πελματογράφημα είναι ένα μεγάλο και παρεξηγημένο κεφάλαιο. Από μόνο του δε μπορεί να δώσει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για το εάν κάποιος χρειάζεται ορθωτικά πέλματα ή

όχι. Οι Ποδιάτροι είναι οι πλέον αρμόδιοι για τη συγκεκριμένη αξιολόγηση. Η επιμέλεια της κατασκευής των ορθωτικών πελμάτων θα πρέπει να φέρει την υπογραφή του ειδικού, ο οποίος υποχρεούται να έχει πτυχίο πανεπιστημιακού επιπέδου με γνώσεις πάνω στην ορθωτική.

Οι Ποδιάτροι με τα κατάλληλα τεχνολογικά μέσα καταγράφουν και αξιολογούν τη βάδιση. Με τα δεδομένα που συλλέγουν συνδυαστικά με την κλινική εικόνα του ασθενούς κρίνουν εάν κάποιος χρειάζεται πέλματα ή όχι. Σαφώς και δεν χρειάζονται όλοι οι ασθενείς ορθωτικά πέλματα. Κάποιος μπορεί να χρειάζεται φυσικοθεραπεία, ενδυνάμωση ή επαναπροσδιορισμό βάδισης.

Εγώ προσωπικά έχω επιλέξει και έχω φέρει στην Ελλάδα μία υπερσύγχρονη μέθοδο μέτρησης, καταγραφής και αξιολόγησης της στάσης και της βάδισης του ατόμου. Μέσω της μέτρησης της κίνησης των αρθρώσεων με ειδικά εργαλεία, τη βιντεοσκόπηση της βάδισης και της τριδιάστατης αποτύπωσης του πέλματος, έχω τη δυνατότητα να παρέχω στους ασθενείς μου πλήρως εξατομικευμένα ορθωτικά πέλματα, τα οποία εφαρμόζουν στο πόδι με ακρίβεια χιλιοστού, σε αντίθεση με τα κοινά πέλματα. Για αυτό το λόγο υπάρχουν πολλοί Ορθοπεδικοί που μου έχουν εμπιστευτεί τους ασθενείς τους για εμβιομηχανική αξιολόγηση.

Δεν είναι τυχαίο ότι τα συγκεκριμένα ορθωτικά πέλματα τα επιλέγουν κορυφαίοι αθλητές του κλασικού και μη αθλητισμού και μεγάλες ευρωπαϊκές ποδοσφαιρικές ομάδες.



PN PODIATRY

Νάγια Παπαλεξάνδρου - Ποδιάτρος

Απόφοιτη του Queen Margaret University of Edinburgh



PN PODIATRY

📍 Αγίας Γλυκερίας 1, Γαλάτσι,

☎ 210 2921631 6974979624

🌐 www.pnpodiatry.gr

Kinesis Athens Physio

Νιώθεις το σώμα σου να πονάει και δυσκολεύεσαι να κάνεις ακόμα και απλές κινήσεις στη διάρκεια της καθημερινότητάς σου; Κλείσε ένα ραντεβού στο Kinesis Athens Physio και η Μαρία με τον Εμμανουήλ θα σε περιποιηθούν και θα δώσουν λύση στο πρόβλημά σου. Μερικές από τις υπηρεσίες που παρέχονται, είναι οι εξής:

- CLINICAL PILATES
- MANUAL THERAPY
- MUMMY MOT
- ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ/ΞΗΡΑ ΒΕΛΟΝΑ
- ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
- ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ
- ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
- ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



📍 Λεωφ. Μεσογείων 463, Αθήνα ☎ 210 6001902, 6980 865910 ✉ mgkphysio@gmail.com
🌐 www.kinesisathensphysio.gr 📱 Kinesis Athens Physio 📷 kinesisathensphysio



-Healthy Life-

ΠΟΔΟΛΟΓΙΑ: Η αρχή για καλύτερη ποιότητα ζωής!

Ελεγχος

Είναι πολύ σημαντικό να ελέγχουμε τακτικά τα πόδια μας αλλά και να προσέχουμε τις αλλαγές που μπορεί να υπάρχουν στο χρώμα, την υφή, ή την εμφάνισή τους.

Αφαίρεση

σκληρού δέρματος

Δύο από τους παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν αφυδάτωση στο δέρμα είναι ο καιρός και τα ανοικτά παπούτσια. Στη συνέχεια, η αφυδάτωση μπορεί να οδηγήσει σε σχηματισμό ρωγμών, σκληρό δέρμα και σκασμένες φτέρνες. Μπορείτε να δοκιμάσετε το ποδόλουτρο με μια ελαφρόπετρα ή ηλεκτρική λίμα και να τρίψετε τις φτέρνες, με σκοπό να αφαιρέσετε τα νεκρά κύτταρα.

Ενυδάτωση

Στην απόλυτη περιποίηση, δεν μπορεί να λείπει το κομμάτι της ενυδάτωσης. Μπορείτε να δοκιμάσετε από μάσκες ποδιών, που θα προσφέρουν απαλά και μαλακά πόδια, ή καθημερινές κρέμες ανάπλασης, κατάλληλες για ένα σκληρό δέρμα. Φυσικά, υπάρχουν και πιο εξειδικευμένες κρέμες ανάπλασης με ουρία, που προορίζονται για τις σκασμένες φτέρνες και πρέπει να χρησιμοποιούνται καθημερινά.

Ποιες παθήσεις αντιμετωπίζει η ποδολογία;

Κάλοι, Τύλοι και άλλες Υπερκερατώσεις

Κάλοι και τύλοι θεωρούνται υπερκερατώσεις. Ως υπερκερατώσεις εννοούμε τα σημεία ή τις επιφάνειες σκληρού δέρματος, όπως και την αντίδραση του δέρματος σε συχνή ή διαρκή πίεση και τριβή. Όταν αυτό συμβαίνει σε υπερβολικό βαθμό, οι κάλοι ή τύλοι που είναι επώδυνοι και πολλές φορές επηρεάζουν το περπάτημα ή και άλλες δραστηριότητες της καθημερινότητας του ατόμου. Μερικά αίτια για να προκληθούν, μπορεί να είναι τα στενά παπούτσια αλλά και άλλοι ενδογενείς παράγοντες, όπως είναι η κακή μηχανική του ποδιού, ανατομική δυσμορφία και παραμορφώσεις, όπως σφυροδακτυλία, hallux valgus (κότσι) κ.ά.

Πελματογράφημα

Ευτυχώς για εμάς, η τεχνολογία που πλέον είναι στα καλύτερα της – μας δίνει μια σημαντική δυνατότητα: την αποτύπωση της μορφολογίας του ποδιού και τη δημιουργία ειδικού ορθωτικού πέλματος. Με το πελματογράφημα αποτυπώνεται με μεγάλη ακρίβεια η μορφολογία του πέλματος και ενσωματώνονται στο ορθωτικό οι αλλαγές που θέλει ο κλινικός να κάνει στο πέλαμα. Για παράδειγμα, ένας ποδολόγος μπορεί να μεσολαβήσει για τη δημιουργία πρηνισμού ή υπτιασμού πτέρνας, ώστε να σταθεροποιηθεί η ποδοκνημική στην ορθή θέση ή να εφαρμόσει κατάλληλα pads για αποφόρτιση ορισμένων περιοχών που πονάνε.

Ονυχοκρίπτωση | Ονυχοκύρτωση

Είσφρηση ονυχος ονομάζεται η συχνή φλεγμονώδης πάθηση του μεγάλου δακτύλου του ποδιού, όπου το παρωνύχιο πρήζεται, μολύνεται και σταδιακά υπερτρέφεται και υπερκαλύπτει το νύχι, το οποίο μοιάζει σαν να «μπαίνει μέσα» στα μαλακά μόρια. Κύρια αιτία για αυτή την πάθηση, είναι συνήθως ο λανθασμένος τρόπος κοπής των νυχιών, η υπερίδρωση των ποδιών και οι κακές συνθήκες καθαριότητας και αερισμού αλλά και τα στενά παπούτσια, συνδυαζόμενα με πολύωρη ορθοστασία και βάδιση. Το παρωνύχιο φλεγμαίνει ελαφρά και πονάει. Εμφανίζει μικρό οίδημα και η άκρη του νυχιού αρχίζει να εισέρχεται εντός. Στη συνέχεια, το παρωνύχιο μολύνεται, η φλεγμονή αρχίζει να κάνει κοκκίωμα (δερματικό εξόγκωμα) και το νύχι διεισθύει εντός της μάζας του παρωνυχιού, οπότε ο πόνος γίνεται πια οξύς.

Η Ονυχοκρίπτωση δεν πρέπει να συγχέεται με την Ονυχοκύρτωση, η οποία είναι μία διαφορετική πάθηση, εξίσου όμως επίπονη. Οφείλεται στην κακή καταβολή του ίδιου του νυχιού και όχι τόσο σε εξωγενείς παράγοντες. Το ποδολογικό εργαστήριο μπορεί να φροντίσει και για τις δύο αυτές παθήσεις, ενώ ο ασθενής αισθάνεται άμεση ανακούφιση ενώ αποφεύγει το χειρουργείο και μειώνει το χρόνο της αποθεραπείας.

PhysioPractica

ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Τι είναι το Manual Therapy;

Το Manual Therapy είναι μία εξειδίκευση στο τομέα της Φυσικοθεραπείας, το οποίο αφορά όχι μόνο την θεραπεία των μυοσκελετικών προβλημάτων, αλλά και την αξιολόγηση αυτών. Στη πράξη αυτό σημαίνει πως το Manual Therapy ασχολείται με τα γνωστά σε όλους «ορθοπεδικά προβλήματα» και αποτελεί ίσως τη πιο πλήρη μέθοδο εξέτασης και θεραπείας τους.



Στο Manual Therapy γίνεται χρήση διαφόρων τεχνικών με τα χέρια, οι οποίες είναι ασφαλείς και φέρνουν το καλύτερο αναλγητικό αποτέλεσμα στο συντομότερο δυνατό χρονικό διάστημα. Πρακτικά, αυτό σημαίνει πως το Manual Therapy μπορεί να βοηθήσει ακόμα και ασθενείς με πόνο σε οξεία φάση. Βασικός πυλώνας της μεθόδου είναι ότι ο κάθε ασθενής αντιμετωπίζεται ως μία ξεχωριστή οντότητα με τα ιδιαίτερα ψυχικά χαρακτηριστικά του, που μπορεί να επηρεάζουν τόσο τα συμπτώματά του, όσο και τον τρόπο αντιμετώπισής του.

Η επιλογή των κατάλληλων τεχνικών γίνεται αφού ο εκπαιδευμένος - εξειδικευμένος φυσικοθεραπευτής στο Manual Therapy (Manual Therapist) πάρει το ιστορικό του ασθενή, που είναι και το πιο σημαντικό μέρος της κλινικής εξέτασης και εφαρμόσει τα κατάλληλα διαγνωστικά τεστ, που του επιτρέπουν να κατηγοριοποιήσει το πρόβλημα του ασθενή και να προχωρήσει στο σχεδιασμό και την υλοποίηση του θεραπευτικού πλάνου. Οι θεραπευτικές τεχνικές έχουν ως στόχο τη βελτίωση της κίνησης των αρθρώσεων, τη μείωση του πόνου και την αποκατάσταση της παθολογίας.

Παράλληλα με αυτές τις τεχνικές, ο ασθενής μπορεί να ακολουθήσει και ένα θεραπευτικό πλάνο ασκήσεων, ενώ μπορεί να γίνει χρήση διάφορων φυσικοθεραπευτικών μηχανημάτων, που σκοπό έχουν την ταχύτερη και ασφαλέστερη επιστροφή του ατόμου στην καθημερινότητά του και τις αθλητικές του δραστηριότητες.



Τάσος Χατζηλιάδης
(PT, OMT, Dip. Acupuncture)

Ο Τάσος Χατζηλιάδης είναι πτυχιούχος Φυσικοθεραπευτής, απόφοιτος του ΤΕΙ Αθηνών με εξειδίκευση στη μυοσκελετική και αθλητική Φυσικοθεραπεία. Μετά την ολοκλήρωση των βασικών του σπουδών, παρακολούθησε μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών στο Manual Therapy, αναγνωρισμένο από το Παγκόσμιο Σύλλογο Manual Therapy (I.F.O.M.P.T), το οποίο ολοκλήρωσε επιτυχώς και απέκτησε τον τίτλο του Orthopaedic Manual Therapist. Ακόμα, είναι κάτοχος διπλώματος βιοιατρικού βελονισμού, ενώ έχει εκπαιδευτεί επίσης στον Παραδοσιακό Κινέζικο Βελονισμό και στον Ωτοβελονισμό. Σήμερα, συνεχίζει να διευρύνει τις γνώσεις του, αφού βρίσκεται στη διαδικασία της απόκτησης Μεταπτυχιακού Πτυχίου (MSc) στη Θεραπευτική Άσκηση από το Πανεπιστήμιο Πατρών, ενώ παράλληλα σπουδάζει στην Οστεοπαθητική Σχολή Γερμανίας.



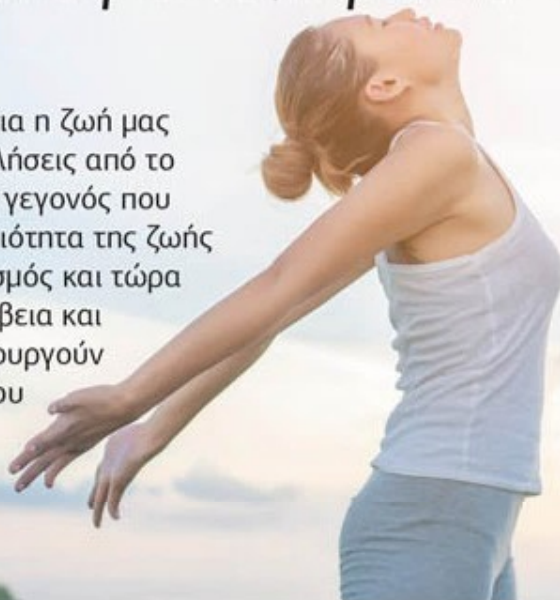
Χριστίνα Γεωργαλλή
(PT, OMT, Pilates Instructor)

Η Χριστίνα Γεωργαλλή είναι πτυχιούχος Φυσικοθεραπεύτρια του τμήματος Φυσικοθεραπείας του ΤΕΙ Αθηνών. Έχει παρακολουθήσει και εκείνη το μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών στο Manual Therapy και βρίσκεται στην διαδικασία απόκτησης του τίτλου του Orthopaedic Manual Therapist. Η αγάπη της για την άσκηση, την ώθησε στο να ξεκινήσει τις σπουδές της στο Pilates, και πιο συγκεκριμένα στο Κλινικό Pilates (Clinical Pilates). Έχει ολοκληρώσει ήδη ένα πρόγραμμα σπουδών σε αυτό το πεδίο, διάρκειας ενός έτους, και πλέον μετά την ολοκλήρωση του Mastery Certification Program στο Pilates, κατέχει τον τίτλο της Pilates Instructor. Ωστόσο, θέλοντας να εμβαθύνει ακόμα περισσότερο σε αυτό το τομέα, εξακολουθεί να παρακολουθεί σεμινάρια που αφορούν το Pilates. Σήμερα, είναι συνιδιοκτήτρια μαζί με τον Τάσο, του Σύγχρονου Κέντρου Φυσικοθεραπείας & Manual Therapy, PhysioPractica.

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ:

Πως να την διαφυλάξουμε στην δύσκολη εποχή που διανύουμε

Τα τελευταία δύο χρόνια η ζωή μας δέχεται συνεχείς προκλήσεις από το κοινωνικό περιβάλλον, γεγονός που έχει αντίκτυπο στην ποιότητα της ζωής μας. Πανδημία, εγκλεισμός και τώρα ενεργειακή κρίση, ακρίβεια και οικονομική κρίση δημιουργούν ένα εκρηκτικό μίγμα που θέτει σε κίνδυνο την ψυχική μας υγεία.



Άσκηση

Η άσκηση συμβάλλει τη διατήρηση τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής μας υγείας. Όταν γυμναζόμαστε, ο οργανισμός μας απελευθερώνει ντοπαμίνη, μία ουσία η οποία σχετίζεται με τα συναισθήματα της επίτευξης και της ανταμοιβής. Τα συναισθήματα αυτά συντελούν στην αύξηση της ευεξίας και της καλής διάθεσης και άρα, στην καλύτερη ποιότητα ζωής.

Όλα ξεκίνησαν με την πανδημία τον Μάρτιο του 2020 και τα διαδοχικά lockdown. Ο κορωνοϊός έφερε τον εγκλεισμό στα σπίτια, την τηλεργασία, την τρομερή πίεση του συστήματος υγείας. Στη συνέχεια ήρθε η κρίση στο πεδίο της ενέργειας και ακολούθως, η περίοδος της ακρίβειας και της εκτίναξης των τιμών, η οποία συνεχίζει έως και σήμερα με ταχέως αυξανόμενους ρυθμούς.

Οι παραπάνω καταστάσεις έχουν επιδράσει δραματικά στην ψυχική μας υγεία. Το άγχος έχει κυριεύσει τη ζωή μας, πολλοί πάσχουν από κατάθλιψη και παρουσιάζουν αλλαγή στη συμπεριφορά τους. Υπάρχουν ανησυχιακά αυξημένες ενδείξεις αυτοκαταστροφικών και αυτοκτονικών σκέψεων και συμπεριφορών, ιδίως μεταξύ εργαζομένων στο σύστημα υγείας αλλά και εφήβων και νεαρών ενηλίκων.

Τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό;

Μία πολύ καλή λύση είναι να αναζητήσουμε τη βοήθεια κάποιου ειδικού ψυχικής υγείας. Η ψυχοθεραπεία μπορεί να μας δώσει κίνητρο, να μας βοηθήσει να ορίσουμε στόχους και να τους κυνηγήσουμε, να ανταπεξέλθουμε επιτυχώς στις δυσκολίες της καθημερινότητας μας, να

βελτιώσουμε τη διάθεση, το συναισθημα και τη συμπεριφορά μας. Έχει ωστόσο κάποιο κόστος. Αν δεν μπορούμε να ανταπεξέλθουμε, τότε υπάρχουν άλλοι τρόποι που μπορούν να μας βοηθήσουν να φροντίσουμε τον εαυτό μας και να αισθανθούμε καλύτερα.

Διατροφή

Μία ισορροπημένη διατροφή έχει θετική επίδραση όχι μόνο στη σωματική υγεία και την εικόνα μας αλλά και στη διάθεσή μας. Η επάρκεια ορισμένων στοιχείων όπως η βιταμίνη B12 και ο σίδηρος, συντελούν στην αύξηση της καλής διάθεσης. Προσπαθούμε να περιορίζουμε στο ελάχιστο την καφεΐνη και το κάπνισμα σε στρεσογόνες περιόδους, καθώς μπορεί να προκαλέσουν αύξηση της νευρικότητας και της ανησυχίας.

Καλός Ύπνος

Το ιδανικό είναι να κοιμόμαστε 8 ώρες το 24ωρο. Ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος, εκτός από το ότι ξεκουράζει και θεραπεύει το σώμα μας, βοηθά και στην ισορροπία των χημικών ουσιών που είναι υπεύθυνες για τη ρύθμιση της διάθεσης και του συναισθήματός μας. Δεν είναι τυχαίο που όταν κοιμόμαστε λιγότερο έχουμε κατάθλιπτική διάθεση, ανησυχία και αδυναμία επίλυσης προβλημάτων.

Επιστροφή στη φύση

Φύση: Μια βόλτα στη φύση μπορεί να έχει εξαιρετικά ευεργετικές ιδιότητες. Η αλλαγή από το περιβάλλον της πόλης στο ύπαιθρο, δίνει σήμα στον εγκέφαλο μας να αποβάλλει το στρες και να αποφορτιστεί.

Φτιάξτε τη ρουτίνα σας

Μία προγραμματισμένη καθημερινότητα μπορεί ορισμένες φορές να μας κάνει να βαριόμαστε, στην πραγματικότητα όμως, μας προσφέρει ένα αίσθημα κανονικότητας, σιγουριάς και σταθερότητας άρα και ασφάλεια και ψυχική ηρεμία.

Δημιουργική απασχόληση

Περπάτημα, διάβασμα, πλέξιμο, διαλογισμός, ζωγραφική, παζλ, χορός, βόλτες με φίλους. Υπάρχουν δεκάδες χόμπι τα οποία μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεσή μας και να μας ηρεμήσουν σε στρεσογόνες περιόδους. Σίγουρα υπάρχει μία σχετικά ή και εντελώς ανέξοδη δραστηριότητα που μας αρέσει και μας χαλαρώνει. Μένει απλά να βρούμε ποια είναι αυτή.



ΑΤΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

ΚΡΑΜΠΟΒΙΤΗΣ Κ. ΣΠΥΡΙΔΩΝ
ΙΑΤΡΟΣ ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΟΣ



ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ:

- ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ • ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ
- ΒΙΟΧΗΜΙΚΕΣ • ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΕΣ
- ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΕΣ • ΜΟΡΙΑΚΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ
- ΚΑΡΚΙΝΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ • CHECK UP

ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

Καθημερινά: 6:30 έως 21:00 & Σάββατο: 8:00 έως 14:30

Ερμού 10 & Κλεισθένους 219, Γέρακας, 153 44
(Έναντι Super Market "ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ")
Τηλ.: 210 6000170, Fax: 210 6000175



ΑΤΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ



ΕΥΣΤΑΘΙΑ Ν. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ
ΙΑΤΡΟΣ ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΟΣ

- ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ • ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ
- ΒΙΟΧΗΜΙΚΟ • ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ
- ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΟ • ΚΑΡΚΙΝΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ
- ΜΟΡΙΑΚΗ ΒΙΟΛΟΓΙΑ • CHECK UP

Υγείας & Δερβενακίων 30, Παλλήνη, Τ.Κ 153 51

Τηλ: 210 6669090 - 210 6032641, fax: 210 6032347

Παραπλεύρως της Περιφερειακής Υμηττού: Έξοδος Υ8: Παλλήνη
Από Αττική οδό: Έξοδος 16Ρ: Ραφήνα → Έξοδος Υ8: Παλλήνη

Καθημερινά: 6:30 έως 21:00
και Σάββατο: 8:00 έως 14:00

ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΑΡΤΕΜΙΔΟΣ 22-24



ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ

- Αιματολογικό • Βιοχημικό
- Ορμονολογικό • Ανοσολογικό
- Καρκινικοί Δείκτες • Check up

Κραμποβίτης Σπύρος
Βιοπαθολόγος

Τηλ.: 22940 83027

Καθημερινά 6:30 - 21:00
Σάββατο 7:00 - 14:00

ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ

- Ακτινογραφίες • Υπέρηχοι
- Triplex • Αξονικός Τομογράφος
- Μαστογράφος • Οστική Πυκνότητα
- Πανοραμικές Οδόντων

Φαλδαμής Στέλιος
Ακτινοδιαγνώστης

Τηλ.: 22940 81600

Καθημερινά 9:00 - 13:30
17:00 - 20:00

ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

Λ. Αρτέμιδος 22-24, 190 16 Άρτεμις



κατ'οίκον 210 52 000 44
ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ



**Νέα διάσταση στην κατ' Οίκον
Ιατρική & Νοσηλευτική φροντίδα!
Όλο το 24ωρο με ένα τηλεφώνημα στο σπίτι σας!
Όλες οι ιατρικές ειδικότητες!**



Βασικό μας μέλημα είναι να προσφέρουμε άμεσα, Ιατρικές & Νοσηλευτικές Υπηρεσίες υψηλής ποιότητας, στο μικρότερο κόστος για τον Ασθενή.

Τα ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ δεν είναι μία απρόσωπη εταιρεία. Είμαστε μία ομάδα Ιατρών που νοιάζονται για τους ασθενείς τους. Αποτελούνται από δεκάδες έμπειρους και καταξιωμένους Ιατρούς, που μαχόμαστε καθημερινά για την προαγωγή και την διαφύλαξη του πολυτιμότερου Αγαθού, την Υγεία!

Υπηρεσίες Άμεσης Βοήθειας:

- Παθολόγος στο σπίτι
- Καρδιολόγος στο σπίτι
- Γενικός Ιατρός στο σπίτι
- Χειρουργός στο σπίτι
- Ορθοπαιδικός στο σπίτι



📍 Καρόλου 28, Αθήνα ☎️ 210 52 000 44

🌐 www.epeigonta.gr 📧 info@epeigonta.gr 📱 Επείγοντα Γιατροί 🌐 epeigonta.gr