

Health Magazine

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ | 2023

Πρόληψη

Ο σύμμαχος για την υγεία σου

Υποδεχτείτε τις γιορτές πιο λαμπεροί από ποτέ

Ποιο είναι το σωστό timing για checkup;



Health



Ψυχική Υγεία



Ευεξία

Άρθρα

Κορυφαίων
Ελλήνων Ιατρών

Wellness

Όσα πρέπει
να γνωρίζεις



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗΣ
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΑΡΤΕΜΙΔΟΣ
 22-24



ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ

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

ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ

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

Κραμποβίτης Σπύρος
 Βιοπαθολόγος
 Τηλ.: 22940 83027

ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ

Καθημερινά 9:00 - 13:30
 17:00 - 20:00

**ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ
 ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ**

ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ

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

Φαίδωνης Στέλιος
 Ακτινοδιαγνώστης
 Τηλ.: 22940 81600

Λ. Αρτέμιδος 22-24, Τ.Κ. 190 16 Άρτεμις



ΑΤΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ



ΑΤΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ
 ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ ΥΓΕΙΕΣ

ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Ν. ΕΥΣΤΑΘΙΑ

ΩΡΑΡΙΟ:
 Καθημερινά 6:30-21:00
 Σάββατο 8:00-14:00

ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

- | | | | |
|------------------|---------------|----------------------|--------------------|
| ➤ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ | ➤ ΒΙΟΧΗΜΙΚΟ | ➤ ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ | ➤ ΤΣΕΚ-ΑΠ |
| ➤ ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ | ➤ ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΟ | ➤ ΚΑΡΚΙΝΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ | ➤ ΜΟΡΙΑΚΗ ΒΙΟΛΟΓΙΑ |



Υγείας & Δερβενακίων 30, Παλλήνη, Τ.Κ 153 51 • Τηλ: 210 6669090 - 210 6032641, fax: 210 6032347

Παραπελεύρας της Περιφερειακής Υμηττού: Έξοδος Υ8: Παλλήνη
 Από Αττική οδό: Έξοδος 16Ρ: Ροφίνα → Έξοδος Υ8: Παλλήνη



ΑΤΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΓΕΡΑΚΑΣ ΚΡΑΜΠΟΒΙΤΗΣ Κ. ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΙΑΤΡΟΣ ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΟΣ

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ:

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

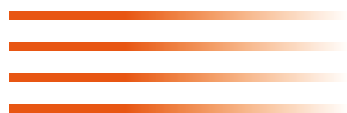


ΩΡΑΡΙΟ:

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

ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

📍 Ερμού 10 & Κλεισθένους 219, Γέρακας, 15344 (Εναντι Super Market «ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ»), ☎ 210 6000170, Fax.: 210 6000175



ΑΤΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΠΑΘΕΙΩΝ

ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ

- ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ
- ΒΙΟΧΗΜΙΚΟ
- ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ
- ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΟ
- ΚΑΡΚΙΝΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ
- CHECK UP

ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

ΩΡΑΡΙΟ:

Καθημερινά 6:30 – 21:00
Σάββατο 8:00 – 14:00



📍 Ψαρουδάκη 2-4 και Ναυάρχου Βότση Κάτω Πατήσια
(Σταθμός ΗΣΑΠ Κάτω Πατησίων) ☎ 210 60 13 137

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Τα όμορφα μάτια σας...

ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΔΩΡΟ
ΣΤΟΝ ΕΥΑΤΟ ΣΑΣ...
ΓΥΡΙΣΤΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ
ΠΙΣΩ!! ΤΟΛΜΗΣΤΕ
ΝΑ ΑΝΑΝΕΩΘΕΙΤΕ..
ΣΑΣ ΑΞΙΖΕΙ!

Ανοίγουμε τα μάτια...το φως απλώνεται γύρω μας... οι εικόνες περνούν γρήγορα από μπροστά μας γεμάτες χρώματα και ζωντάνια. Μέσα από τα μάτια μας αναζητούμε το θαύμα της ζωής μας, ενώ ταυτόχρονα αντικατοπτρίζονται τα σχέδια, οι ελπίδες, οι επιθυμίες και τα σχέδια του μέλλοντος.

Η ψυχή μας, τα συναισθήματα και οι προθέσεις μας καθρεπτίζονται στα μάτια μας. Στα βλέμμα μας όμως επίσης αποτυπώνεται η κόπωση, η κόπωση, η θλίψη, αλλά και οι ορμονικές διαταραχές του οργανισμού μας.

Ξυπνάτε μετά από έναν υπέροχο βραδινό ύπνο και εξακολουθείτε να δείχνετε κουρασμένοι?? Επιστρέψατε από τις διακοπές σας και επιμένουν να σας ρωτούν γιατί είστε κουρασμένοι?? Σίγουρα η λύση υπάρχει...

Η φροντίδα της αισθητικής του βλέμματος μας είναι σημαντική αφού ο χρόνος αποτυπώνεται αφήνοντας τα σημάδια του. Τελική και οριστική λύση προσφέρεται μόνο μέσω της πλαστικής χειρουργικής.

Η βλεφαροπλαστική είναι μία αισθητική επέμβαση που αποτελεί συχνή επιλογή τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Η βλεφαροπλαστική αποσκοπεί στη βελτίωση της εμφάνισης αλλά πολλές φορές και της λειτουργίας των οφθαλμών.

Με το πέρας της ηλικίας προκύπτει μία προοδευτική μείωση της ελαστικότητας του δέρματος καθώς και του μυός και των υπολοίπων δομών όπως «ταρσός» «περιωτογικό διάφραγμα». Με τα χρόνια η εναπόθεση λίπους, έχει την τάση να προβάλλει λόγω του εξειδικευμένου παρεγχυτικού διαφράγματος. Έτσι οι ανατομικές αλλαγές στο βλέμμα και στην αισθητική του προσώπου, διορθώνονται πλήρως ή μερικώς μέσω της αισθητικής βλεφαροπλαστικής.

Η βλεφαροπλαστική αποσκοπεί στη βελτίωση της εμφάνισης



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

αλλά πολλές φορές και της λειτουργίας των οφθαλμών. Ενδείκνυται σε όλες τις ηλικίες, αλλά συχνότερα πραγματοποιείται στη μέση ηλικία. Στις μικρότερες ηλικιακές ομάδες, ενδείκνυται συχνά σε ασθενείς με «οικογενές» γενετικό πρόβλημα του βλεφάρου ενώ σε μεγαλύτερες ηλικίες η «χαλάρωση-πτώση» των βλεφάρων συνάδει με τους φυσικούς παράγοντες γήρανσης.

Τα άνω βλέφαρα τείνουν να είναι πτωτικά και αυτό οφείλεται στην ηλικία και στην προοδευτική χαλάρωση όλων των ιστών, τόσο του άνω όσο και του κάτω βλεφάρου κυρίως όμως του δέρματος οδηγώντας σε σχηματισμό όλο και μεγαλύτερης αναδίπλωσης του άνω βλεφάρου.

ΘΑ ΜΕΓΑΛΩΣΕΙ ΤΟ ΟΠΤΙΚΟ ΣΑΣ ΠΕΔΙΟ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΠΑΤΕ ΣΤΟΝ ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟ...

Εάν δεν έχετε διαθλαστικό πρόβλημα, η αφαίρεση της περίσσιας του δέρματος στα άνω βλέφαρα είναι ο πιο γρήγορος τρόπος για να δείτε καλύτερα- να δείτε περισσότερο φως αφού θα μπορείτε να δείτε πιο άνετα σε όλες τις κατευθύνσεις του ορίζοντα.



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Ο πλαστικός χειρουργός θα συζητήσει με τον/την ενδιαφερόμενο/-η διεξοδικά για την επέμβαση ώστε να γίνουν πλήρως κατανοητές όλες οι παράμετροι. Πριν την επέμβαση, πάντα διενεργείται πλήρης προεγχειρητικός έλεγχος, ενώ πραγματοποιείται σε οργανωμένη κλινική, παρουσία έμπειρου αναισθησιολόγου και οργανωμένης νοσηλευτικής ομάδας. Ο σχεδιασμός προδιαγράφει το αποτέλεσμα και πρέπει να βασίζεται στην τήρηση των νοπτών γραμμών ανατομίας και έκφρασης.

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ...

Η βλεφαροπλαστική, σε συνδυασμό πολλές φορές με laser, peelings αλλά και σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες που εφαρμόζουμε ξαναζωντανεύει το βλέμμα, απομακρύνοντας τις ρυτίδες γύρω από τα μάτια. Η βλεφαροπλαστική αντιμετωπίζει τις αντιαισθητικές «σακούλες» που δημιουργούνται από την ύπαρξη λίπους γύρω από τα μάτια και την χαλάρωση του δέρματος γύρω από αυτά. Αφού τα βλέφαρα χάνουν την ελαστικότητά τους και χαλαρώνουν, προκαλώντας μία αναδίπλωση «κουρτίνα» που επιβαρύνει την όψη και το βλέμμα. **Σύμφωνα με τον Δρ Ιωάννη Λύρα, η επέμβαση διαρκεί 35-40 λεπτά της ώρας και πραγματοποιείται με τοπική αναισθησία** (ζητείται από τον ασθενή να κινεί τα μάτια του για να ελέγχεται το αποτέλεσμα). Ο έμπειρος πλαστικός χειρουργός θα πρέπει λάβει υπ' όψιν του το σχήμα των οφθαλμών και όλες τις παραμέτρους του προσώπου του ενδιαφερόμενου/ης, για ένα πολύ καλό αποτέλεσμα.

Η βλεφαροπλαστική συνδυασμένη με την ανόρθωση των φρυδιών, είναι μια λεπτή επέμβαση που γίνεται με μοντέρνα, καλοσχεδιασμένα εργαλεία και απορροφήσιμα νήματα και διαρκεί περίπου μιάμιση ώρα, με τοπική αναισθησία. Δεν είναι καθόλου επώδυνη έτσι **ο ενδιαφερόμενος θα φύγει για το σπίτι του λίγη ώρα μετά την επέμβαση έχοντας ελαφρύ οίδημα στο πρόσωπο όπου μέσα σε λίγες ημέρες θα εξαφανιστεί εντελώς.**



Δρ Ιωάννης Λύρας Διευθυντής, Πλαστικός Χειρουργός

Επίτιμος πρόξενος της Βραζιλίας
στον Πειραιά.

Για περισσότερες πληροφορίες,
μπορείτε να απευθυνθείτε στο

www.ioannislyras.com

ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ ΑΝΩΔΥΝΑ

Σε καμία φάση της επέμβασης, της ανάρρωσης και της επούλωσης δεν μένουν τα μάτια κλειστά. Το άτομο που έκανε την επέμβαση είναι σε θέση να εξυπηρετηθεί μόνο του, επικοινωνεί άνετα με το περιβάλλον του, αλλά συνιστάται να αποφεύγει τις κοινωνικές επαφές για μια βδομάδα λόγω του οιδήματος το οποίο τις επόμενες ημέρες θα απομακρυνθεί εντελώς.

ΧΩΡΙΣ ΣΗΜΑΔΙΑ...

Η Βλεφαροπλαστική δεν αφήνει σημάδια. Μία βδομάδα μετά την επέμβαση, οι λεπτές τομές θα δώσουν τη θέση τους σε δύο καλά κρυμμένες ροζ γραμμές, μία κοντά στις κάτω βλεφαρίδες και μία άλλη στη ρυτίδα που από τη φύση του διαθέτει το άνω βλέφαρο, όταν διπλώνεται για να ανοιγοκλείσει. Οι γραμμές αυτές θα εξαφανιστούν ένα μήνα μετά. Το make up μπορεί να επαναληφθεί την έβδομη μέρα μετά τη βλεφαροπλαστική.

ΕΚΦΡΑΣΗ

Μετά την βλεφαροπλαστική η έκφραση θα παραμείνει ίδια και το βλέμμα θα αποκτήσει τη λάμψη της νεότητας. Θα έχει απομακρυνθεί το περιττό λίπος γύρω από τα μάτια ενώ η ροή των φυσικών γραμμών θα έχει παραμείνει αδιατάρακτη. Το βλέμμα θα δείχνει ξεκούραστο, πιο ελκυστικό, και σίγουρο για το μέλλον.

Η βλεφαροπλαστική θα αναδείξει το καινούργιο ξεκούραστο και νεανικό βλέμμα ενώ ο συνδυασμός της με άλλες θεραπείες, ανάλογα με τις ανάγκες του προσώπου σας, θα μας δώσει εκπληκτικά αποτελέσματα...επιτυγχάνοντας άμεση ανανέωση, σύσφιξη και απαίλιψη των επιφανειακών ρυτίδων σε όλο το πρόσωπο.

Νέο βλέμμα, υποδεχτείτε το νέο έτος με νέο ξεκούραστο και ανανεωμένο βλέμμα γεμάτοι νέες προσδοκίες...

Editorial

Δεκέμβριος

Healthy Moments

Η πρόληψη είναι το Α και το Ω για καλή υγεία. Αν λοιπόν θέλουμε να είμαστε υγιείς, καλό είναι να προσέχουμε την υγεία μας και να προλαμβάνουμε τις ασθένειες, παρά να τις αντιμετωπίζουμε. Πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση είναι το καλύτερο δώρο για την υγεία μας! Από τον Ιπποκράτη έγινε αντιληπτό ότι η πρόληψη ή η πρώιμη διάγνωση των παθολογικών καταστάσεων είναι πολύ πιο αποτελεσματική από τη θεραπεία τόσο για το άτομο όσο και για την κοινωνία. Όταν, όμως εμφανιστούν ασθένειες, η σύγχρονη ιατρική έχει τα μέσα και οι εξειδικευμένοι ιατροί δίνουν τη λύση για την αντιμετώπιση των ασθενειών. Στο ένθετο που κρατάτε στα χέρια σας θα διαβάσετε άρθρα κορυφαίων Ελλήνων ιατρών για την αντιμετώπιση πολλών παθήσεων με σύγχρονες τεχνικές και μέσα.



Η σύγχρονη πλαστική χειρουργική επίσης, προσφέρει συνεχώς νέες λύσεις και προτάσεις. Οι νέες ιατρικές τεχνολογίες και τεχνικές, δίνουν εκπληκτικά αποτελέσματα, με ασφάλεια, αρκεί να γίνονται από εξειδικευμένους πλαστικούς ιατρούς. Επίσης, φιλοξενούμε άρθρα για την ψυχική υγεία και όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε, για την φυσικοθεραπεία και την ποδολογία. Τέλος, επειδή η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία του υγιούς δέρματος είναι πολύ σημαντική, σας δίνουμε συμβουλές για να το διατηρείτε πάντα σε άριστη κατάσταση.

ΑΠΑΛΛΑΓΕΙΤΕ

από το διπλοσάγγο και σμιλέψτε
το οβάλ του προσώπου με την δύναμη των ενζύμων!

- άμεσα
- χωρίς νυστέρι
- χωρίς χαλάρωση

Ρωτήστε τώρα το γιατρό σας!



pbserum[®]
M E D I C A L

Το Pb Serum είναι το μοναδικό σύστημα ανασυνδυασμένων ενζύμων 3ης γενιάς Κολλαγενάσης-Λιπάσης-Λυάσης. Η ενέσιμη θεραπεία Pb Serum, είναι μια σύγχρονη μέθοδος που εγχέει τοπικά ένζυμα όπως λιπάση, κολλαγενάση και λυάση στο δέρμα και τον υποδόριο ιστό για τη μείωση του τοπικού λίπους, την αναδιαμόρφωση του κολλαγόνου και τη μείωση του οιδήματος.

ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΓΥΗΣΗ ΤΗΣ DERMACEUTICALS

📍 Δ. Σολωμού 4, Αγία Παρασκευή 15341

☎ 2107214450

✉ info@dermaceuticals.gr

🌐 www.dermaceuticals.gr

Ακολουθήστε μας:



ADVANCED SKIN
REGENERATIVE PRODUCTS

Περιεχόμενα



64

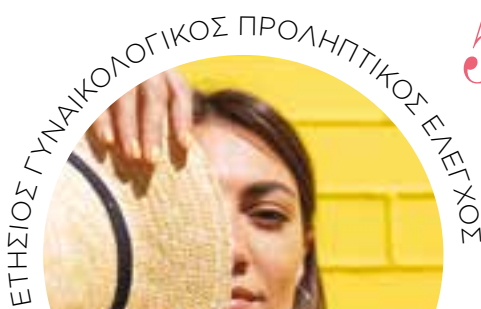
- 32** ΕΠΟΧΙΚΗ ΓΡΙΠΗ και ιώσεις
- 38** ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΩΣΤΟ timing για checkup;
- 38** ΟΛΑ ΟΣΑ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ για την τριχόπτωση
- 42** ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ Αποκτήστε το χαμόγελο που σας αξίζει
- 44** ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ: Πως να την διαφυλάξουμε στην δύσκολη εποχή που διανύουμε
- 48** ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ φυσικοθεραπεία

12 ΥΠΟΔΕΧΤΕΙΤΕ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ πιο λαμπεροί από ποτέ

18 ΟΜΟΡΦΟ ΚΑΙ ΥΓΙΕΣ ΔΕΡΜΑ τον χειμώνα

22 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΗ καρδιακή υγεία

24 ΠΡΟΛΗΨΗ Ο σύμμαχος για την υγεία σου



56 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για την περιποίηση του δέρματος τον χειμώνα

60

cosmo+clinic

Με επίκεντρο
τον ασθενή,
οδεύουμε προς
το μέλλον!

Φροντίζουμε
Νοιαζόμαστε
Εξελισσόμαστε



📍 Αιτωλικού 55-57, Πειραιάς 185 45 ☎️ Τηλ. κέντρο 210 46 11 204-206 📞 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉️ info@cosmoclinic.gr 📘 [cosmoclinicgr](https://www.facebook.com/cosmoclinicgr) 📷 [cosmoclinicgr](https://www.instagram.com/cosmoclinicgr)



35 χρόνια δίπλα σας με γνώση και μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας

-Μιλήστε μας για το ψηφιακό οδοντικό τεχνολογικό κέντρο Stergiou Dental Lab.

Το ψηφιακό οδοντικό τεχνολογικό κέντρο μας είναι μια οικογενειακή επιχείρηση, η οποία είναι στο κλάδο της οδοντοτεχνικής και στο εμπόριο οδοντιατρικών υλικών για πάνω από 35 χρόνια.

Διαθέτει όλα τα μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας που μαζί με τις γνώσεις μας, μας βοηθούν μέρα με τη μέρα περισσότερο στο να γίνεται η δουλειά μας πιο αισθητική, πιο ακριβής και πιο γρήγορη.

-Με ποιους τρόπους μπορείτε να προσφέρετε ένα όμορφο χαμόγελο;

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι ώστε να χαρίσουμε ένα όμορφο χαμόγελο και διαθέτουμε όλο τον εξοπλισμό για να το καταφέρουμε αυτό. Η κάθε περίπτωση είναι ξεχωριστή και

οι απαιτήσεις διαφορετικές, οπότε ανάλογα με τις απαιτήσεις που έχει το κάθε στόμα θα επιλεγθούν τα κατάλληλα υλικά για την προσθετική αποκατάσταση ώστε να έχουμε και αισθητικό αποτέλεσμα που επιθυμεί ο ασθενής, αλλά να σεβόμαστε και το στοματικό περιβάλλον. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί για παράδειγμα με όψεις πορσελάνης, όψεις ρητίνης, ένθετα, επένθετα, στεφάνες κεραμικές είτε σε φυσικά δόντια είτε σε εμφυτεύματα. Στις περιπτώσεις νωδών ασθενών με ολικές οδοντοστοιχίες, Ένα ακόμα θετικό των ψηφιακών μηχανημάτων είναι ότι και εμείς, αλλά και ο ασθενής, μπορεί να δει το τελικό αποτέλεσμα των δοντιών προσαρμοσμένο στο πρόσωπό του πριν ξεκινήσουν οι εργασίες.

-Έχετε μεγάλη εμπειρία στα εμφυτεύματα. Τί προσφέρουν;

Αρχικά είμαστε αποκλειστικοί αντιπρόσωποι

της γερμανικής εταιρίας Bio3 implants γερμανικής προέλευσης, Premium κατηγορίας. Με τα εμφυτεύματα ασχολούμαστε κοντά στα 30 χρόνια. Έχουμε ασχοληθεί με πάνω από 100.000 περιστατικά με επιτυχία. Τα εμφυτεύματα είναι η καλύτερη λύση στις περιπτώσεις όπου οι ασθενείς έχουν έλλειψη δοντιών, για το λόγο ότι θα γίνει προσθετική εργασία μόνο στη περιοχή αυτή και δεν θα χρειαστεί να γίνει επεξεργασία των υπόλοιπων φυσικών δοντιών ώστε να αντικατασταθεί το δόντι που λείπει. Σε περιπτώσεις όπου οι ασθενείς δεν έχουν καθόλου δόντια, με την τοποθέτηση εμφυτευμάτων μπορεί να κατασκευαστεί μία ακίνητη προσθετική εργασία.

Τα πλεονεκτήματά της είναι ότι ο ασθενής έχει ευκολία στη μάσηση και στην ομιλία σε σχέση με τις κινητές εργασίες (οδοντοστοιχίες) και μόνιμο αισθητικό αποτέλεσμα.



ΑΦΟΙ Σ. ΣΤΕΡΓΙΟΥ ΕΕ

Stergiou Dental Lab

📍 Παύλου Μελά 17 19 Νέα Ιωνία 14231 Αθήνα ☎ 21 6809 3450

✉ stergioudentallab@gmail.com 🌐 www.stergioudental.com

📱 Stergiou Dental Lab 📷 stergiou.dental.lab



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Ένα λαμπερό χαμόγελο επιδρά θετικά στην ψυχολογία μας

Ο Χειρουργός Οδοντίατρος, Χάρης Στέργιος, μιλάει για το πώς μπορούμε να αποκτήσουμε σήμερα ένα λαμπερό χαμόγελο.

- Πόσο σημαντικό είναι ένα λαμπερό χαμόγελο για τον άνθρωπο;

Το χαμόγελο ως ενστικτώδης αντίδραση αποτελεί μία από τις πιο φυσικές μορφές αυτοέκφρασης που υπάρχουν. Αντανακλά τις ψυχικές και συναισθηματικές μας καταστάσεις ενώ παράλληλα εκπέμπει αυτοπεποίθηση και δυναμισμό. Ένα λαμπερό χαμόγελο επιδρά θετικά στην ψυχολογία μας στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή, καταπολεμά το στρες και παράλληλα συνεισφέρει και στους γύρω μας καθώς είναι μεταδοτικό. Αυτοί είναι οι λόγοι που καθιστούν ένα λαμπερό χαμόγελο ιδιαίτερα σημαντικό για να παραμείνουμε ευτυχημένοι και υγιείς.

- Ποιες είναι οι νέες τεχνικές που χρησιμοποιεί σήμερα η οδοντιατρική όσον αφορά την αισθητική αποκατάσταση;

Η αισθητική οδοντιατρική ασχολείται με τη διόρθωση και τη βελτίωση του χαμόγελού μας. Κάποιες Από τις μεθόδους της αισθητικής οδοντιατρικής είναι η λεύκανση δοντιών, οι όψεις πορσελάνης-ρπτίνης, η αόρατη ορθοδοντική, η αισθητική ουλοπλαστική και τα οδοντικά εμφυτεύματα. Πλέον η αλματώδης εξέλιξη των νέων οδοντιατρικών υλικών και τεχνικών οδηγούν στην ελάχιστη επεμβατική θεραπεία όπου αποφεύγεται η καταστροφή υγιούς οδοντικού ιστού. Επιπρόσθετα η χρήση ειδικών Software παρέχει τη δυνατότητα σχεδίασης του χαμόγελου ψηφιακά. Αυτό

μας βοηθά να δούμε το τελικό αποτέλεσμα άμεσα, πριν καν ξεκινήσουμε οποιαδήποτε διαδικασία αποκατάστασης. Έτσι εξασφαλίζουμε ότι το αποτέλεσμα είναι ακριβώς αυτό που επιθυμούμε.

- Η λεύκανση και οι όψεις (ρπτίνης, πορσελάνης κ.λπ.) είναι πολύ δημοφιλείς μέθοδοι. Πώς εφαρμόζονται και τι προσφέρουν;

Η λεύκανση ως διαδικασία αποσκοπεί στην βελτίωση του χρώματος των δοντιών του ασθενούς, αλλά και στην αύξηση της φωτεινότητάς τους. Επιτυγχάνεται με την τοποθέτηση ειδικών λευκαντικών παραγόντων στην εξωτερική επιφάνεια των δοντιών. Αναλυτικότερα οι ουσίες αυτές δρουν παράγοντας οξυγόνο το οποίο διεισδύει στην αδαμαντίνη και την οδοντίνη. Με αυτό τον τρόπο εξουδετερώνονται οι χρωστικές και διατηρείται άθικτη η οδοντική ουσία. Για να πραγματοποιηθεί η λεύκανση υπάρχουν τρεις τρόποι είτε στο οδοντιατρείο, είτε στο σπίτι με ειδικούς νάρθηκες και η τρίτη μέθοδος είναι συνδυαστική των άλλων δύο.

Οι όψεις ρπτίνης και οι όψεις πορσελάνης αξιοποιούνται για την αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με το χρώμα, το σχήμα ή ακόμα και την μορφή των δοντιών. Αναλυτικότερα, οι όψεις ρπτίνης είναι επικαλύψεις μικρού πάχους ρπτίνης (πολυμερές υλικό) που τοποθετούνται στην μπροστινή επιφάνεια των δοντιών. Αποτελούν μια άμεση τεχνική αφού κατασκευάζονται απευθεί-

ας κατά την οδοντιατρική πράξη.

Στις όψεις πορσελάνης αφαιρείται ελάχιστη οδοντική ουσία από την πρόσθια επιφάνεια των δοντιών και αντικαθίσταται από λεπτές επιστρώσεις κεραμικού υλικού, οι οποίες κατασκευάζονται από το οδοντοτεχνικό μας εργαστήριο (STERGIOU DENTAL LAB) και ακολούθως συγκολλούνται.

- Πολλοί επιλέγουν τα οδοντικά εμφυτεύματα. Μιλήστε μας γι' αυτά.

Για την αναπλήρωση των δοντιών που λείπουν τα οδοντικά εμφυτεύματα αποτελούν μία αξιόπιστη λύση.

Οδοντικό εμφύτευμα εννοούμε μία τεχνητή ρίζα δοντιού κατασκευασμένη από βιοσυμβατά υλικά (όπως τιτάνιο) που τοποθετείται στο οστό των γνάθων για να στηρίξει ένα δόντι, μία γέφυρα ή μία οδοντοστοιχία. Μερικά από τα πλεονεκτήματα των οδοντικών εμφυτευμάτων είναι ότι σε περίπτωση ενός ελλείποντας δοντιού δεν τροχίζονται τα διπλανά δόντια για την κατασκευή γέφυρας, υπάρχει ευκολία στη μάσηση και στην ομιλία σε αντίθεση με τις κλασικές οδοντοστοιχίες όπου δεν είναι σταθερές μέσα στο στόμα, διατηρείται η διάσταση του οστού λόγω της οστεοεσωμάτωσης του εμφυτεύματος και είναι απολύτως αισθητικά.

Στην κλινική μας τα εμφυτεύματα που χρησιμοποιούμε είναι τα "Bio3 implants, γερμανικής προέλευσης, Premium κατηγορίας με μακροχρόνια ποσοστά επιτυχίας.



Χάρης Στέργιος, Χειρουργός Οδοντίατρος

Dental Clinic Harris Stergios

📍 Παλαιών Πατρών Γερμανού 2, Νέα Ιωνία ☎ 210 4402500,

Κ.: 6948769804 ✉ stergiosdental@gmail.com

📱 Dental Clinic Harris Stergios 📷 dr.harrisstergios 📍 Harris Stergios



DENTAL CLINIC
HARRIS STERGIOS

Υποδεχτείτε τις γιορτές πιο λαμπεροί από ποτέ

Πώς θα καταφέρουμε να φαινόμαστε πιο ξεκούραστοι, νεότεροι και φρεσκότεροι 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 φωτοτύπους 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.

Μεσοθεραπείες

Η ενέσιμη μεσοθεραπεία είναι η έγχυση πολλών ουσιών, υαλουρονικού οξέος, βιταμινών κ.λπ. στο μεσόδερμα, κάτω δηλαδή από την επιδερμίδα με αποτέλεσμα να παρέχονται στο δέρμα οι κατάλληλες ουσίες που το διατηρούν υγιές και νεανικό. Ανάλογα με τις ουσίες που χρησιμοποιούνται, πετυχαίνουμε σύσφιξη, ενυδάτωση, λάμψη, λεύκανση και γενικότερα βελτίωση της όψης του δέρματος. ➔

Οι εξομολογήσεις ενός ψυχοθεραπευτή αποκαλύπτουν την προσωπική και συχνά βαθιά σχέση που σφυρηλατείται μέσα από τις θεραπευτικές συνεδρίες.

Ο ψυχοθεραπευτής, μέσα από τις οικείες αφηγήσεις των θεραπευόμενων γίνεται μάρτυρας της πιο βαθιάς και συγκινητικής ανθρώπινης εμπειρίας.

Οι εξομολογήσεις ενός ψυχοθεραπευτή...

Ο μοναδικός δεσμός που σχηματίζεται στον θεραπευτικό χώρο είναι πολύπλευρος, εμπλουτισμένος με συναισθήματα, προκλήσεις και μεταμορφωτικές εμπειρίες.

Ένα από τα ιδιαίτερα πράγματα που βιώνει ένας ψυχοθεραπευτής είναι το προνόμιο να είναι παρόν τη στιγμή που οι θεραπευόμενοι πλοηγούνται στην πολυπλοκότητα του εσωτερικού τους κόσμου. Οι τελευταίοι αποκαλύπτουν τους φόβους, τις ελπίδες και τα τρωτά τους σημεία, δημιουργώντας έναν ιερό χώρο όπου η εμπιστοσύνη και η ασφάλεια αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο. Αυτή η εμπιστοσύνη, που χτίζεται προσεκτικά στις συνεδρίες, επιτρέπει την εξερεύνηση στα βάθη της ανθρώπινης ψυχής, χωρίς επικρίσεις αλλά με αποδοχή.



Ο ψυχοθεραπευτής βρίσκεται συχνά σε έναν ευαίσθητο χώρο μεταξύ ενσυναίσθησης και αντικειμενικότητας. Η ικανότητα κατανόησης της προοπτικής του ασθενούς διατηρώντας παράλληλα την επαγγελματική αποστασιοποίηση είναι μια δεξιότητα που χτίζεται με την εμπειρία. Ο ψυχοθεραπευτής γίνεται εν τέλη ένας συνταξιδιώτης που συντροφεύει τον θεραπευόμενο στα ταραχώδη νερά των συναισθημάτων και των σκέψεων του.

Η διαδικασία της αλλαγής του θεραπευόμενου είναι μια ακόμα βαθιά πτυχή της εμπειρίας ενός ψυχοθεραπευτή. Καθώς οι ασθενείς παλεύουν με τις δυσκολίες τους, αντιμετωπίζουν τραύματα του παρελθόντος και αναπτύσσουν μηχανισμούς διαχείρισης, ο θεραπευτής παρατηρεί τη αλλαγή και τρέφει αισθήματα συγκίνησης. Η χαρά που πηγάζει από την παρατήρηση της ανάπτυξης της ψυχικής ανθεκτικότητας ενός ανθρώπου είναι μια μοναδική ανταμοιβή που τροφοδοτεί τη δέσμευση του θεραπευτή στο επάγγελμά του.

Ωστόσο, η ψυχική ευαλωτότητα μπορεί να αποτελέσει ένα ευαίσθητο σημείο του ψυχοθεραπευτή. Η απορρόφηση από την επεξεργασία του πόνου και των αγώνων των ανθρώπων μπορεί να επιβαρύνει συναισθηματικά. Η επίτευξη ισορροπίας μεταξύ της ενσυναίσθησης και της αυτοφροντίδας είναι υψίστης σημασίας τόσο για τον ίδιο θεραπευτή όσο και για το παράδειγμα που οφείλει να εμψυχήσει στους θεραπευόμενους.

Τέλος, η εξομολόγηση ενός ψυχοθεραπευτή φωτίζει την περίπλοκη και δυναμική σχέση που υφαίνεται εντός του θεραπευτικού χώρου. Η ανθρωπιά, η ψυχική ανθεκτικότητα και η βαθιά επίδραση της θεραπευτικής σχέσης μπορεί να μετουσιωθούν σε μια επανορθωτική εμπειρία αλλά και σε μια εναλλακτική, γονιμότερη αφήγηση, των προσωπικών εμπειριών του θεραπευόμενου, επιτρέποντας μια νέα νοσηματοδότηση.





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 ξεκουρασμένο 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 υαλουρονικού

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. 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.

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 λίπος. 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.



Χειρουργικά Νήματα ανάρτησης

Ακούγονται 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



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Καρκίνος μαστού: Θάρρος ή Αλήθεια;

Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί διεθνώς τη συχνότερη μορφή καρκίνου στο γυναικείο πληθυσμό. Μέχρι σήμερα έχουν μελετηθεί διάφοροι γενετικοί, περιβαλλοντικοί, ορμονικοί και διατροφικοί παράγοντες που μπορεί να συσχετίζονται επιδημιολογικά με την νόσο. Προέρχεται από μη φυσιολογική ανάπτυξη και πολλαπλασιασμό των κυττάρων του μαστού. Αναπτύσσεται συνήθως στους πόρους (σωληνάκια που μεταφέρουν το γάλα στη θηλή) ή στα λόβια (αδένες που παράγουν γάλα) του μαστού.

Συμπτώματα

Τα πιο κοινά συμπτώματα του καρκίνου του μαστού είναι οι αλλαγές των μαστών όπως η παρουσία ογκιδίων, αλλαγές στη θηλή, έκκριμα από τη θηλή ή αλλαγές του δέρματος των μαστών. **Θα πρέπει να επισκεφτείτε άμεσα το γιατρό σας εάν παρουσιάσετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα:** • Οζίδιο στο στήθος • Αλλαγή στο μέγεθος ή το σχήμα του μαστού • Ανεστραμμένη θηλή • Εξάνθημα στη θηλή • Έκκριμα από τη θηλή • Οίδημα ή οζίδιο στη μασχάλη • Πόνος ή δυσφορία στο στήθος που δεν εξαφανίζεται • Ερυθρότητα του δέρματος ακόμα και Πάχυνση του δέρματος.

Διερεύνηση

Η αρχική διερεύνηση για τον καρκίνο του μαστού ξεκινάει με κλινική εξέταση, μαστογραφία και υπέρηχο μαστού. Σε μερικές περιπτώσεις, θα χρειαστεί επιπλέον η διενέργεια Μαγνητικής Τομογραφίας Μαστού (MRI). Εάν βρεθεί κάποιος όγκος, θα ακολουθήσει βιοψία, η οποία θα προσδιορίσει το είδος του καρκίνου πριν αποφασιστεί οποιοδήποτε θεραπευτικό πλάνο.

Η βιοψία λαμβάνεται από την ύποπτη μάζα πριν το σχεδιασμό οποιασδήποτε θεραπείας. Η βιοψία λαμβάνεται με βελόνα συνήθως καθοδηγούμενη από υπέρηχο (ή ορισμένες φορές από ψηφιακή ή μαγνητική μαστογραφία, αν ο όγκος δεν είναι ορατός με υπέρηχο) ώστε να είμαστε σίγουροι ότι η βιοψία λήφθηκε από το σωστό μέρος του μαστού. Η βιοψία δίνει σημαντικές πληροφορίες για τον τύπο του καρκίνου του μαστού. Ταυτόχρονα με τη βιοψία, ένας οδηγός ίσως τοποθετηθεί μέσα στον όγκο για να βοηθήσει τον/την χειρουργό να αφαιρέσει όλο τον όγκο σε μετέπειτα χρόνο.

Η σταδιοποίηση

Εξαρτάται από το μέγεθος του όγκου, την

επέκταση της νόσου στους λεμφαδένες ή σε άλλα μέρη του σώματος, σύμφωνα με το σύστημα TNM (T - όγκος, N - λεμφαδένες, M - μεταστάσεις. Αυτές οι πληροφορίες χρησιμοποιούνται και βοηθούν να αποφασιστεί η βέλτιστη θεραπεία

Η ταυτότητα

Η παρουσία βιοδεικτών, συμπεριλαμβανομένων των ορμονικών υποδοχέων και ενός υποδοχέα που ονομάζεται HER2, βοηθούν επίσης στον προσδιορισμό του τύπου της θεραπείας.

Καθορισμός θεραπείας

Η θεραπεία σας εξαρτάται από έναν αριθμό παραγόντων συμπεριλαμβανομένου πόσο προχωρημένος είναι ο καρκίνος, ο τύπος του καρκίνου (ταυτότητα) και της εκτίμησης του κινδύνου. Η θεραπευτική ομάδα περιλαμβάνει παθολόγο ογκολόγο, χειρουργό ογκολόγο, ακτινοθεραπευτή ογκολόγο, ακτινοδιαγνώστη και παθολογοανατόμο. Η επιλογή της κατάλληλης θεραπείας στον καρκίνο μαστού εξαρτάται από διάφορες παραμέτρους. Μερικές από αυτές τις παραμέτρους καθορίζονται από τη βιοψία, ωστόσο ορισμένοι μπορούν να καθοριστούν μετά από χειρουργική επέμβαση για την αφαίρεση του όγκου.

Κληρονομικότητα

Το οικογενειακό ιστορικό παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στο εάν ή όχι μια γυναίκα θα αναπτύξει καρκίνο του μαστού. Γυναίκες με έναν συγγενή πρώτου βαθμού (γονέας, αδελφία ή παιδί) με καρκίνο του μαστού έχουν διπλάσιο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού σε σύγκριση με μια γυναίκα που δεν έχει αυτό το οικογενειακό ιστορικό. Ο κίνδυνος αυξάνεται στο τριπλάσιο εάν αυτός ο συγγενής είχε διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού πριν την εμμηνόπαυση.

Οι κύριοι παράγοντες που χαρακτηρίζουν μια γυναίκα ως υψηλού κινδύνου για εμφάνιση καρκίνου μαστού είναι:

- Προσωπικό ιστορικό καρκίνου του μαστού, των ωοθηκών, των σαλπίνγων ή του περιτοναίου
- Οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού, των ωοθηκών, των σαλπίνγων ή του περιτοναίου
- Συγγενείς πρώτου βαθμού που έχουν διαγνωσθεί με BRCA1 ή 2 μεταλλάξεις
- Γνωστός φορέας μιας παθογόνου μεταλλάξης για ένα κληρονομικό σύνδρομο καρκίνου του μαστού και των ωοθηκών ή συγγε-



**Ελένη Ζαΐρη , MD, B.Sc (MLS),
Παθολόγος - Ογκολόγος
Κλινική Άγιος Λουκάς,
Θεσσαλονίκη**

νής που είναι φορέας

- Μαστογραφική ετερογενής πυκνότητα μαστού
- Προηγούμενη βιοψία μαστού που υποδεικνύει βλάβη υψηλού κινδύνου (π.χ. άτυπη υπερπλασία)
- Ηλικία εμμηναρχής, ηλικία κατά την πρώτη τεκνοποίηση, αριθμός κυήσεων και κατάσταση εμμηνόπαυσης.

Πρόληψη

Οι γυναίκες που δεν έχουν κανέναν από αυτούς τους παράγοντες κινδύνου θεωρούνται συνήθως ενδιάμεσου κινδύνου και πρέπει να ακολουθούν το μοντέλο πρόληψης που έχει καθορίσει ο αστρολόγος τους.

Στην καθημερινότητα, η υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής και η ενσωμάτωση μιας τακτικής σωματικής άσκησης, μπορεί να μειώσει τον προσωπικό κίνδυνο νόσησης από καρκίνο, ενισχύοντας την φυσική άμυνα του οργανισμού (πρωτογενής πρόληψη).

Απεικονιστικές εξετάσεις όπως ο υπέρηχος και η ψηφιακή μαστογραφία, η εξέταση (ψηλάφηση) των μαστών από κλινικό ιατρό και η μπνιαία αυτοψηλάφηση, αποτελούν βασικό κομμάτι της δευτερογενούς πρόληψης, ως εξετάσεις που μπορούν να γίνουν χωρίς να έχουμε συμπτώματα (προσυμπτωματική εξέταση, δευτερογενής πρόληψη).

Δεν ξεχνάμε ότι ο καρκίνος του μαστού, μπορεί να καταστεί πλήρως ιάσιμος, αρκεί να διαγνωστεί στα πρώτα του στάδια.

Αντιμετωπίστε τους φόβους σας και σταματήστε να αναβάλλετε το ραντεβού σας για τον ετήσιο προληπτικό έλεγχο μαστογραφίας.

Το θάρρος σας θα σας οδηγήσει στην αλήθεια της γνώσης.

Είμαστε εδώ, για να αντιμετωπίσουμε μαζί κάθε φόβο σας (Θάρρος και Αλήθεια μαζί).



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.

Αυξητική χειλιών

Η εφαρμογή των σύγχρονων εμφυτευμάτων υαλουρονικού στα χείλη είναι πλέον μια ανώδυνη διαδικασία και προσφέρει άμεσα αποτελέσματα που βελτιώνονται τις επόμενες εβδομάδες. Απαραίτητη είναι η εξειδίκευση του ιατρού στις αυξητικές χειλιών, όπου περισσότερες από 6 τεχνικές είναι γνωστές στις μέρες μας και ο φεΐλει να τις γνωρίζει όλες ώστε να επιτύχει το αποτέλεσμα που ζητάει ο ασθενής. Σημαντική είναι η διόρθωση των ασυμμετριών, η εξασφάλιση ενός φυσικού αποτελέσματος και ο σεβασμός στην ανατομία των χειλιών. Υπάρχουν συγκεκριμένα υλικά που μπορούν να εφαρμοστούν στα χείλη ώστε να δώσουν ένα φυσικό αποτέλεσμα. Η διαδικασία είναι σχετικά ανώδυνη ιδίως όταν επιλεχτεί ένα υλικό με τοπικό αναισθητικό. Η μέση διάρκεια των αποτελεσμάτων είναι οι έξι μήνες. Στα χέρια ενός εξειδικευμένου ιατρού, τα χείλη μπορούν να πάρουν την καλύτερη μορφή τους χωρίς τις γνωστές παραμορφώσεις που γίνονται από μη ειδικούς ιατρούς.

Αναίμακτη βλεφαροπλαστική

Η αναίμακτη βλεφαροπλαστική με PLEXR είναι μια μη επεμβατική τεχνική με την οποία επιτυγχάνουμε ένα υγιές και φυσικό 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 ενισχύεται η φυσική ομορφιά χωρίς όμως να αλλάζουν ή να αλλοιώνονται τα χαρακτηριστικά.

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.



VEEL

The Authentic Korean skincare



Η VEEL δημιουργήθηκε από την Ελευθερία Βέκκου, όταν εκείνη ανακάλυψε και δοκίμασε τα κορεάτικα καλλυντικά. Ενθουσιασμένη από το αποτέλεσμα και την κορεάτικη φιλοσοφία του skin care που στοχεύει σε ένα υγιές δέρμα, θέλησε να την προτείνει σε όλους μας. Έτσι γεννήθηκε η VEEL, η εταιρεία με τα καλλυντικά προϊόντα καθημερινής αυτοφροντίδας που συμβάλλουν στην ευεξία.

ΚΟΡΕΑΤΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ SKIN CARE

Τα κορεάτικα προϊόντα ξεχωρίζουν γιατί μας μαθαίνουν ότι για να έχουμε ένα μακροπρόθεσμο όφελος χρειάζεται να μυηθούμε σε μία ρουτίνα που θα βοηθήσει το δέρμα μας να είναι υγιές από μέσα προς τα έξω. Καλλυντικά προϊόντα όπως είναι ο ορός, οι μάσκες, οι κρέμες, το essence και η αντιηλιακή προστασία, είναι μέρος της κορεάτικης φιλοσοφίας για τη skincare routine. Απευθύνονται σε γυναίκες και άνδρες.

K – BEAUTY

Ξεκινήστε με την πρόληψη. Η Veel θα γίνει ο σύμμαχός σας στην προσπάθεια να αποκτήσετε την αψεγάδιαστη και αλαβάστρινη επιδερμίδα των Κορεατών, το περίφημο και γνωστό παγκοσμίως «glass skin», αλλά κυρίως του υγιούς δέρματος, μιας πολύ βαθύτερης έννοιας, με ανίκητο όπλο μας την πρόληψη. Επίσης, θα σας μυήσει στα μυστικά της κορεάτικης ομορφιάς που έχουν τις ρίζες τους αιώνες πίσω, κάνοντας την K-beauty προσβάσιμη σε όλους.

Η Veel θα σας ταξιδέψει στον μαγικό κόσμο της κορεάτικης ομορφιάς, προτείνοντας να δοκιμάσετε νέα προϊόντα και να μυηθείτε σε έναν συναρπαστικό τρόπο φροντίδας της επιδερμίδας σας. Στο ταξίδι αυτό η Veel σας ενθαρρύνει ώστε να έχετε την απόλυτη ελευθερία που επιθυμείτε στη ρουτίνα περιποίησης της επιδερμίδας σας, επειδή ακριβώς είναι ΔΙΚΗ ΣΑΣ. Τα αποτελέσματα θα έρθουν και είναι σίγουρο ότι θα σας ενθουσιάσουν.

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Η αγορά από τη Veel είναι σαν να ψωνίζετε με έναν φίλο που έχει πάντα τις καλύτερες συμβουλές για την περιποίηση του δέρματος. Θα κατανοήσουν τις ανάγκες σας και θα προσπαθήσουν να ικανοποιήσουν κάθε επιθυμία σας. **Αναγνωρίζοντας τη μοναδικότητα κάθε τύπου επιδερμίδας**, θα σας βοηθήσουν να τη φροντίζετε σωστά. Εσείς απλά δείξτε στο δέρμα σας ότι νοιάζεστε και κατακτήστε την απόλυτη ομορφιά.

Ανακαλύψτε κι εσείς τα κατάλληλα για το δικό σας δέρμα προϊόντα, εντάξτε τα στην καθημερινή σας περιποίηση και δείτε το δέρμα σας να αναγεννιέται.



e-shop: www.veel.gr

☎ 6972846787 ✉ info@veel.gr 📱 info@veel.gr 📺 VEEL - @veelgr

Ευαισθητοποίηση
για την υγεία του
δέρματος



Ομορφο και υγιές δέρμα ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ

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 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 διατηρήσετε το δέρμα σας υγιές αλλά και για να κατανοήσετε πώς να θεραπεύσετε και να αποτρέψετε κοινά δερματικά προβλήματα.

Tips για την περιποίηση του δέρματος

• **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. Εφάρμοσε 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.**

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Πως να αποκτήσετε και πάλι στήτο και φυσικό στήθος με τη βοήθεια της Gabriel's L-τεχνικής

Ο πλαστικός χειρουργός, δρ. Ευστράτιος Γαβριήλ, μας μίλησε για την δοκιμασμένη και επιτυχημένη επέμβαση μείωσης και ανόρθωσης στήθους με Gabriel's L-τεχνική.

Πρόκειται για την τεχνική που εφαρμόζεται από τον δρ. Γαβριήλ και την ομάδα του τα τελευταία 14 χρόνια με περισσότερες από 1500 επεμβάσεις να έχουν ολοκληρωθεί με πλήρη επιτυχία. Χιλιάδες γυναίκες κάθε ηλικίας που εμπιστεύτηκαν το Gabriel's team, οι οποίες είχαν μεγάλο και προβληματικό στήθος από τη γέννηση της ή από κάποια εγκυμοσύνη, απέκτησαν το στήθος που ονειρεύονταν σε όλη τους τη ζωή σε μια πραγματικά εύκολα επέμβαση με πολύ γρήγορη ανάρρωση.

Ποια είναι τα σημαντικά οφέλη που προσφέρει η τεχνική της L-τομής που έχετε εφαρμόσει τα τελευταία χρόνια;

Η προσφορά της εν λόγω τεχνικής στη μείωση και την ανόρθωση στήθους είναι πολύ μεγάλη. Χαρακτηριστικά έχει μικρότερο διεγχειρητικό χρόνο (1,5-2 ώρες), μικρότερες τομές (και ουλές) και σπάνιες μετεγχειρητικές επιπλοκές σε σχέση με τις υπόλοιπες τεχνικές. Η συντριπτική πλειοψηφία της ζωής των ασθενών μας έχει αλλάξει δραματικά προς το καλύτερο από την πρώτη κιόλας βδομάδα.

Γιατί να υποβληθώ σε μια επέμβαση μείωσης ή ανόρθωσης στήθους με Gabriel's L-τεχνική;

Η μειωτική στήθους δεν είναι μόνο αισθητική επέμβαση αλλά κυρίως λειτουργική. Η μεγαλομαστία προκαλεί πόνο στη πλάτη και τον αυχένα, προβλήματα στη σπονδυλική στήλη, δυσκολία στην καθαριότητα και την υγιεινή με ανάπτυξη παρατριμμάτων και τέλος δυσκολία στο ντύσιμο και την εμφάνιση. Είναι επίσης γνωστό ότι η επίπτωση του καρκίνου του μαστού και της ινοκυστικής μαστοπάθειας στη μεγαλομαστία είναι μεγαλύ-



τερη από ότι στο μικρό στήθος. Γενικά μια τέτοια επέμβαση μπορεί να βοηθήσει σε όλους τους τομείς της καθημερινότητας σε μια γυναίκα.

Πέρα από την μείωση και ανόρθωση στήθους ποιες άλλες επεμβάσεις πραγματοποιείται στην κλινική σας;
Η ομάδα μας πραγματοποιεί καθημερινά



GABRIEL'S

Plastic Surgery

Δρ. Στρατής Γ. Γαβριήλ
Πλαστικός Χειρουργός

📍 Ζαλοκώστα 4, Σύνταγμα

☎ 210 3600413

🌐 www.sgabriel.gr

✉ info@sgabriel.gr

📍 Στρατής Γαβριήλ - Stratis
Gabriel Plastic Surgeon

📷 gabriels_plastic_surgery

όλες τις επεμβάσεις που σχετίζονται με την πλαστική χειρουργική σε αισθητικό και επανορθωτικό επίπεδο. Η πολυετής εμπειρία μας σε όλες τις αισθητικές και λειτουργικές επεμβάσεις μας βοηθά στο να αντιμετωπίζουμε κάθε προβληματισμό που έχουν οι ασθενείς μας με το πρόσωπο, το στήθος και το σώμα τους. Χαρακτηριστικά πραγματοποιούμε Κλειστή Ρινοπλαστική, Αυξητική στήθους, Βλεφαροπλαστική, Ωτοπλαστική, διόρθωση ανισομαστίας, Κοιλιοπλαστική, Βραχιονοπλαστική, Ανόρθωση μηρών, Ανόρθωση γλουτών κλπ.

Μπορείτε να δείτε όλη την 25χρονη πορεία μας στην πλαστική χειρουργική στο site μας, www.sgabriel.gr και στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης μας @Gabriels_Plastic_Surgery.

Αν ενδιαφέρεστε για ραντεβού με τον δρ. Ευστράτιο Γαβριήλ και την ομάδα του μπορείτε να επικοινωνήσετε στο 2103600413.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΠΡΙΝ ΜΕΤΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΜΕΙΩΣΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΜΕ GABRIEL'S L-ΤΕΧΝΙΚΗ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΠΡΙΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΜΕΙΩΣΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΜΕ GABRIEL'S L-ΤΕΧΝΙΚΗ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΠΡΙΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΜΕΙΩΣΗΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΜΕ GABRIEL'S L-ΤΕΧΝΙΚΗ

Tips για την περιποίηση του δέρματος

• 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 το ρετινοειδές δύο έως τρεις φορές 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 ό,τι 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 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 υπερύδων 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 εμφάνι-

σης 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 αντιγηραντικές 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 επούλωση 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

Μια θεραπεία για κάθε βαλάντιο με ορατό αποτέλεσμα: χημικό πίλινγκ (peeling)

Το 2023, τα χημικά πίλινγκ συνεχίζουν να βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της αναζωογόνησης του δέρματος. Τα χημικά πίλινγκ είναι θεραπείες της Κοσμητικής Δερματολογίας, που χρησιμοποιούν με ελεγχόμενη εφαρμογή ποικίλα χημικά διαλύματα για την απολέπιση της επιδερμίδας (peel-off), την τόνωση της ανανέωσής της. Τα τελευταία χρόνια η ιατρική τεχνολογία εξελίσσεται διαρκώς με νέα προϊόντα peeling νανοτεχνολογίας και στοχευμένης δράσης. Το peeling είναι συνήθως πιο οικονομικό από τη θεραπεία με LASER και τα αποτελέσματα μπορούν να είναι «ανταγωνιστικά συγκρίσιμα», όταν εκτελούνται από κλινικά έμπειρους Δερματολόγους.

Ένας τύπος πίλινγκ δεν μπορεί να καλύψει όλες τις ανάγκες του δέρματος και όλες τις ηλικίες. Τα συνδυαστικά peeling έχουν κερδίσει επάξια να αποτελούν την τάση το 2023. Ειδικές φόρμουλες συνδυάζουν διάφορα οξέα και συστατικά για να δημιουργήσουν ισχυρές συνθέσεις που στοχεύουν σε πολλαπλά προβλήματα του δέρματος ταυτόχρονα. Προετοιμασία: Πριν την εφαρμογή της θεραπείας ο Δερματολόγος θα συζητήσει μαζί σας το ιστορικό σας. Ακολουθώντας, στα σύγχρονα δερματολογικά ιατρεία θα γίνει μια ειδική δερμοανάλυση με πιστοποιημένες ιατρικές τεχνολογίες. Εκεί, θα φανεί με κάθε λεπτομέρεια η υφή της επιδερμίδας σας, τα προβλήματα και οι ανάγκες της.

ΤΑ ΝΕΑΣ ΓΕΝΙΑΣ ΠΙΛΙΝΓΚ

Peel Βιοαναζωογόνησης: Πρόκειται για ένα πίλινγκ σύσφιξης του δέρματος χωρίς απολέπιση. Είναι μια βελτιωμένη φόρμουλα ενός peeling τριχλωροξικού οξέος (TCA). Αρχικώς, αναπτύχθηκε ως θεραπεία στις παιδικές ουλές, αποδείχθηκε όμως επαναστατικό για τη διόρθωση τόσο των ουλών, όσο και για τις ραγάδες και τη χαλάρωση του δέρματος. Είναι μια τέλεια λύση για όσους δεν θέλουν αποθεραπεία και εστιάζουν στη σύσφιξη του δέρματος και τη διέγερση των ινοβλαστών. Περιέχει έναν συνδυασμό τριχλωροξικού οξέος, υπεροξειδίου του υδρογόνου και κοκικού (kojic) οξέος. Το peeling αυτό διεισδύει βαθιά και δρα από επιδερμική στιβάδα μέχρι τη βασική στιβάδα, επάγοντας την αναγέννησή τους.

Peel βλεφάρων: Ειδικά σχεδιασμένο Peel για να συνδυάζει αρμονικά: 10% αζελαϊκό οξύ + 7% σαλικυλικό οξύ + 7% γαλακτικό



Δρ Έφη Μάρκου
Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος
«Δερμοδιαγνωστική Αθηνών»
Τ. Επιμελήτρια Karolinska & Karlstad Hospital Σουηδίας
www.dermodiagnostiki.gr
www.dermatologia.com.gr



οξύ + 5% ρεζορκινόλη + 4% κιτρικό οξύ + 3% φυτικό οξύ. Αυτή η ειδική θεραπεία βελτιώνει αισθητά ατέλειες στην περικογχική περιοχή όπως: ρυτίδες στα βλέφαρα (άνω και κάτω) και εξωτερικές πλευρές (πόδια της χήνας), υπερμελάγχρωση, χαλάρωση, απώλεια πυκνότητας ιστού, κύκλοι κάτω από τα μάτια, απώλεια φωτεινότητας.

Peel Nanotech: Η νανοτεχνολογία εξελίσσει τα πίλινγκ. Δύο αγαπημένες φόρμουλες πίλινγκ είναι το FERULAC PEEL & το C-PEEL. Ferulac Peel: Ιδανική ηλικία 25-40ετών. Γεμάτο αντιοξειδωτικά που προάγουν την επούλωση, μειώνουν τη γήρανση, βελτιώνουν την υφή και φωτίζουν το δέρμα. Το C-PEEL είναι ένα πίλινγκ που συνδυάζει δύο συστατικά: λακτοβιονικό οξύ (γαλακτικό οξύ) και ασκορβικό οξύ (τη βιολογικά ενεργή μορφή της βιταμίνης C). Η βιταμίνη C διεγείρει την καλύτερη αιμάτωση στο δέρμα υποστηρίζοντας τη σύνθεση κολλαγόνου, επηρεάζει επίσης τη σφριγηλότητα και την ελαστικότητα του δέρματος. Είναι μια ιδανική θεραπεία απολέπισης ιδιαίτερα για το ευαίσθητο, θαμπό, ματ, κουρασμένο, χωρίς λάμψη, με ανομοιόμορφο τόνο δέρμα.

PHENOL PEEL NEW FORMULA:

Οι νέες φόρμουλες δεν απαιτούν Ηλεκτροκαρδιογράφο και μόνιτορ ζωτικών σημείων, ούτε ενδοφλέβια ενυδάτωση ή αναλγησία εφόσον γίνεται τμηματικό peeling με φαινόλη. Το peeling μπορεί να εξαλείψει τη φωτογήρανση III και IV σε 1 Θεραπεία χρησιμοποιώντας 1 από αυτές τις νέες φόρμουλες: 20% τριχλωροξικό οξύ + 10% φαινόλη. Πρόκειται για ένα αυτοεξουδετερωτικό, μεσαίου βαθύ συνδυασμένο peeling. Ενδείκνυται για σοβαρή γήρανση (βαθιές ρυτίδες, έλλειψη πυκνότητας δέρματος, δυσχρωμίες και υπερμελάγχρωση) και βαθιές ουλές ακμής.

20% τριχλωροξικό οξύ + 10% φαινόλη. Πρόκειται για ένα αυτοεξουδετερωτικό, μεσαίου βαθύ συνδυασμένο peeling. Ενδείκνυται για σοβαρή γήρανση (βαθιές ρυτίδες, έλλειψη πυκνότητας δέρματος, δυσχρωμίες και υπερμελάγχρωση) και βαθιές ουλές ακμής.

PQ AGE EVOLUTION PEEL:

Μη επεμβατικό peeling που χρησιμοποιείται για μη επιθετική αναγέννηση ιστών. Η θεραπεία είναι μια εξαιρετική επιλογή για όσους αναζητούν ανώδυνο, μη επεμβατικό και γρήγορο τρόπο για όμορφο και υγιές δέρμα. Ο συνδυασμός οξέων, ουρίας, υπεροξειδίου, συνένζυμου Q10 είναι μια πολύ αποτελεσματική φόρμουλα με ισχυρή αναζωογονητική δράση, αλλά χωρίς καμία ή ελάχιστες παρενέργειες (μπορεί να εμφανιστεί ήπια ερυθρότητα αλλά σπάνια). Διεγείρει τον ιστό για εσωτερική ανανέωση και αναπλάθει εντατικά το βαθύτερο στρώμα του δέρματος με πολύ απαλό τρόπο. Ομαλό και νεότερο δέρμα είναι ορατό αμέσως μετά τη διαδικασία.

Συμβουλή: εμπιστευτείτε τον εξειδικευμένο και έμπειρο Δερματολόγο σε θεραπείες Αισθητικής Δερματολογίας, για μια καλά σχεδιασμένη θεραπεία με επώνυμα και πιστοποιημένα προϊόντα. Η καλή επιλογή συμβάλει στο να μη βιώσετε την άσχημη εμπειρία των επιπλοκών. Αποφύγετε ταυτόχρονα τα χημικά πίλινγκ με ενεργό έρπη χειλιών ή άλλη λοίμωξη.

Συμβουλές για καλή καρδιακή υγεία

Όλο το ανθρώπινο σώμα εξαρτάται από την λειτουργία της. Βλάβες στα στεφανιαία αγγεία και τις βαλβίδες προκαλούν περιορισμό της λειτουργικότητάς της. Οι μικρές αλλαγές στις διατροφικές και καθημερινές συνήθειες της ζωής μας μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στην καλύτερη λειτουργία κι ευεξία της καρδιάς. Σας δίνουμε μικρές συμβουλές για την καλύτερη λειτουργία της.

Διακοπή καπνίσματος: Η διακοπή καπνίσματος συμβατικών ή ακόμη και ηλεκτρονικών τσιγάρων συμβάλει σημαντικά στην εύρυθμη λειτουργία της καρδιάς και μειώνει κατά σημαντικό ποσοστό την εμφάνιση καρδιαγγειακών συμβάντων.

Μείωση της πρόσληψης άλατος: Η αυξημένη κατανάλωση άλατος μπορεί να προκαλέσει υψηλή αρτηριακή πίεση, η οποία αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης στεφανιαίας νόσου. Αποφύγετε τρόφιμα που περιέχουν μεγάλη ποσότητα σε αλάτι (πατατάκια, πίτσες κτλ).

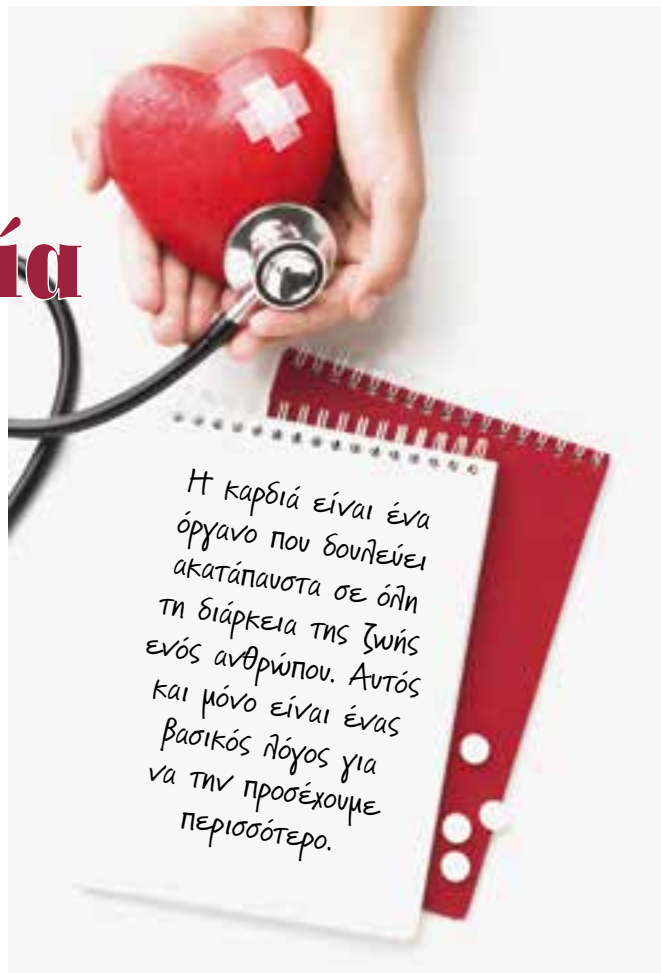
Βελτιώστε τη διατροφή σας: Αλλάξτε το διαιτολόγιό σας, περιορίστε τα λιπαρά και προσθέστε δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά και ξηρούς καρπούς. Φροντίστε να τρώτε συγκεκριμένες ώρες μέσα στην ημέρα, διατηρώντας το δεκατιανό και αποφεύγοντας την κατανάλωση φαγητού πριν τον ύπνο.

Ασκηθείτε συστηματικά: Η καρδιά, αν και ο πιο δυνατός μύς του ανθρώπινου σώματος, χρειάζεται άσκηση για να διατηρείται σε καλή κατάσταση ώστε να μπορεί να αντλεί το αίμα αποτελεσματικά στο σώμα με κάθε καρδιακό παλμό. Το ιδανικό είναι να τα 30 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση κάθε ημέρα. Αν αυτό φαίνεται δύσκολο, ξεκινήστε με λιγότερη ώρα ή ρυθμό και αυξήστε τα σταδιακά. Η άσκηση δε βοηθά μόνο τη φυσική κατάσταση, αλλά επίσης βελτιώνει την ψυχική υγεία και την ευεξία.

Λιγότερο αλκοόλ: Αυξημένη πρόσληψη αιθυλικής αλκοόλης (αλκοόλ) μπορεί να βλάψει την καρδιά, να αυξήσει την αρτηριακή πίεση και επίσης να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους. Η ευκαιριακή άμετρη κατανάλωση θα αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών συμβάντων, οπότε θα πρέπει να στοχεύουμε στον περιορισμό της πρόσληψης αλκοόλης.

Διαχειριστείτε το βάρος σας: Ο αριθμός των ανθρώπων που είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι αυξάνεται συνεχώς. Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε κορεσμένα λιπαρά μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την υγεία και να αυξήσει τον κίνδυνο ασθενειών, όπως η στεφανιαία νόσος και ο διαβήτης. Εάν είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, ξεκινήστε κάνοντας μικρές, αλλά σημαντικές αλλαγές σε ό, τι τρώτε και προσπαθήστε να βάλετε την άσκηση στη ζωή σας.

Συστηματική μέτρηση επιπέδων σακχάρου: Το σάκχαρο στο αίμα μας, όταν είναι σε υψηλά επίπεδα, δημιουργεί



προϋποθέσεις για καρδιαγγειακά νοσήματα. Όσοι είναι υπέρβαροι, άνω των 45 ή συντρέχουν άλλοι παράγοντες κινδύνου εμφάνισης διαβήτη, καλό είναι να εξετάζονται τακτικά και να ρυθμίσουν την διατροφή και την σωματική τους άσκηση αναλόγως, για να αποφύγουν προβλήματα που «συσσωρεύονται» σε βάθος χρόνου.

Έλεγχος της αρτηριακής πίεσης και των επιπέδων χοληστερόλης (χοληστερίνης):

Οι υψηλότερες τιμές αρτηριακής πίεσης μπορούν να προκαλέσουν σημαντικά προβλήματα στο καρδιαγγειακό σύστημα και όχι μόνο. Οι άνθρωποι με υψηλή αρτηριακή πίεση διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εκδηλώσουν εγκεφαλικό επεισόδιο ή καρδιακό έμφραγμα. Τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, που παράγονται στο ήπαρ από τα κορεσμένα λίπη, μπορεί να οδηγήσουν σε λιπαρές εναποθέσεις στις αρτηρίες καθώς και στις στεφανιαίες αρτηρίες, που αυξάνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης στεφανιαίας νόσου, εγκεφαλικού επεισοδίου και ασθενειών που επηρεάζουν την κυκλοφορία του αίματος. Μπορείτε να μειώσετε το επίπεδο της χοληστερόλης σας με την άσκηση και τη σωστή διατροφή.

Σωστή διαχείριση του άγχους: Αν κάποια θέματα στη ζωή σας, σας καταβάλλουν, αυτό μπορεί να επηρεάσει και τη διατροφή σας αρνητικά και μπορεί να οδηγήσουν στο υπέρμετρο κάπνισμα και υπερβολική λήψη αλκοόλ, ως άνω αναφέρθηκε η αυξημένη λήψη τους μπορούν να οδηγήσουν σε στεφανιαία νόσο.

Κοιμηθείτε επτά ώρες την ημέρα: Ούτε παραπάνω, ούτε παρακάτω. Οι έρευνες δείχνουν ότι το επτά είναι ο «μαγικός» αριθμός για να κοιμάστε τόσο ώστε να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών συμβάντων.

Εμμηνόπαυση και Σεξουαλικότητα

Η εμμηνόπαυση δεν είναι πάθηση! Είναι ένας φυσιολογικός σταθμός στη ζωή κάθε γυναίκας, χαρακτηριζόμενη από οριστική διακοπή της εμμήνου ρύσεως (περιόδου), συνήθως μεταξύ 45 και 55 ετών. Συνήθη συμπτώματα αποτελούν οι εξάψεις, αϋπνία, αλλαγές στη διάθεση, ελαττωμένη διάθεση για σεξ που πολλές φορές ευθύνεται η κολπική ξηρότητα λόγω της έλλειψης των οιστρογόνων, κατά συνέπεια την έλλειψη κολλαγόνου, άρα τη μη φυσιολογική εφύγραση και ελαστικότητα του κόλπου με αποτέλεσμα την επώδυνη σεξουαλική επαφή.

Τα τελευταία χρόνια, νέες θεραπείες έχουν ενταχθεί στη Γυναικολογία και αποτελούν την Επανορθωτική Γυναικολογία, αντιμετωπίζοντας τόσο τις αισθητικές όσο και τις λειτουργικές επιπτώσεις της εμμηνόπαυσης, επαναφέροντας τη σεξουαλικότητα της γυναίκας.

1. Ενέσιμη ενδοκολπική έγχυση Υαλουρονικού Οξέος

Το Υαλουρονικό οξύ αποτελεί τα τελευταία χρόνια ένα αποτελεσματικό όπλο στον αγώνα της αναστροφής του χρόνου στη γενετική περιοχή.

Η μέθοδος αυτή επιτυγχάνει ενίσχυση και ενυδάτωση του κολπικού βλεννογόνου, καθιστώντας άνετη τη σεξουαλική επαφή. Σε περιπτώσεις χαλάρωσης του κόλπου επιφέρει ήπια σύσφιξη και αποκατάσταση του ατροφικού κολπικού βλεννογόνου. Τα ευεργετικά του αποτελέσματα διαρκούν τουλάχιστον 9-12 μήνες και ανάλογα με την κλινική εικόνα του κάθε περιστατικού και μπορεί να συνδυαστεί με τη θεραπεία Laser CO2 για μόνιμα αποτελέσματα.

2. Ανάπλαση κόλπου με LASER CO2

Η μέθοδος Vagitense®, που αποτελεί παγκόσμια κατωχυρωμένη θεραπεία του Dr. Ναούμ, είναι ό,τι πιο σύγχρονο έχει να παρουσιάσει ο κλάδος της Επανορθωτικής Γυναικολογίας παγκοσμίως, για την αντιμετώπιση της χαλάρωσης του κόλπου (λόγω ηλικίας ή φυσιολογικού τοκετού), κάτι το οποίο προκαλεί μείωση της ευχαρίστησης στις σεξουαλικές επαφές αλλά και της ακράτειας πρώτου και δευτέρου βαθμού.

Πρόκειται για μια ελάχιστα επεμβατική θεραπεία στο ιατρείο, χωρίς νάρκωση, χρησιμοποιώντας κλασματικό laser που λειτουργεί με διοξείδιο του άνθρακα, είναι ανώδυνη και ανώμακτη και αποσκοπεί στην παραγωγή νέου κολλαγόνου από τα κύτταρα του κόλπου καθώς και στη σύσφιξη ή μύσση της συστολής των ινών ελαστίνης. Παράλληλα, αποκαθιστά το pH και την εφύγραση του κόλπου. Επιπλέον πετυχαίνει τέλεια αποστείρωση στην περιοχή, με αποτέλεσμα να προφυλάσσει από μελλοντικές μυκητιάσεις και κολπίτιδες.

Έχει διάρκεια 20'-30' και η γυναίκα μπορεί να επανέλθει στις καθημερινές της δραστηριότητες αμέσως μετά το τέλος της θεραπείας.

3. Θεραπεία Vagi Shot

Το Vagi Shot είναι ένα καινοτόμο, μη χειρουργικό



Δρ. Νίκος Ναούμ
Επανορθωτική Γυναικολογία
Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας
Επανορθωτικής Γυναικολογίας
📞 www.drnikosnaoum.com

☎ 210 8835100, κιν.6970334353

📍 Λ. Μεσογείων 2-4, Αθήνα

📍 Τσιμισκή 27, Θεσσαλονίκη

γικό ιατρικό θεραπευτικό πρωτόκολλο που υπόσχεται να αυξήσει τη σεξουαλική διέγερση και να αναζωογονήσει τον κόλπο. Πρόκειται για το συνδυασμό δύο ευρέως διαδεδομένων και κοινώς αποδεκτών στον ιατρικό κόσμο θεραπευτικών μεθόδων: του Υαλουρονικού οξέος και του Laser CO2.

4. Αυτόλογη

Μεσοθεραπεία (PRP)

Η Αυτόλογη Μεσοθεραπεία χρησιμοποιείται στη γεννητική περιοχή, με σκοπό να πραγματοποιηθεί ανάπλαση, σύσφιξη και διόρθωση αισθητικών προβλημάτων, καθώς διεγείρει τη φυσική ανάπτυξη των ινοβλαστών, την κυκλοφορία και τους υποστηρικτικούς ιστούς του δέρματος. Η θεραπεία ενδείκνυται για γυναίκες που παρατηρούν λήπτυνση του κολπικού τοιχώματος, με συνέπειες όπως η κολπική ξηρότητα, η δυσουρία, ο ερεθισμός, ο κνησμός, ο πόνος, αλλά και οι επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις του ουροποιητικού.

Η θεραπεία πραγματοποιείται με αιμοληψία και στη συνέχεια μετά από ειδική επεξεργασία, εγχέεται ενέσιμα στο ανώτερο τμήμα του εσω-

τερικού τοιχώματος του κόλπου και της κλειτορίδας. Η συνολική διαδικασία, διαρκεί περίπου μία ώρα και η γυναίκα μπορεί να επιστρέψει άμεσα στις καθημερινές της δραστηριότητες, χωρίς να νιώθει καθόλου πόνο. Το αποτέλεσμα είναι μόνιμο.

5. Δυσπαρευνία ή κολπισμός

Ο κολπισμός (vaginismus) είναι η αυτόματη αντίδραση του οργανισμού στην κολπική διείσδυση, όπου οι κολπικοί μύες σφίγγονται από μόνοι τους δημιουργώντας ακούσιες συσπάσεις των κολπικών μυών που οδηγούν σε πόνο και δυσκολία στη διεισδυτική επαφή.

Πλέον όμως μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη χρήση των εξελιγμένων φαρμάκων της Επανορθωτικής Γυναικολογίας όπως είναι η χρήση της αλλαντικής τοξίνης, η οποία χαλαρώνει τους μύες του κόλπου που εμποδίζουν τη διείσδυση.

Η θεραπεία πραγματοποιείται χωρίς τοπική αναισθησία στα πλαίσια του ιατρείου. Η εφαρμογή γίνεται με την έγχυση της ουσίας στους μύες γύρω από το άνοιγμα του κόλπου με μια λεπτή βελόνα.

6. Θεραπεία ThermiVa

Το ThermiVa είναι μια γρήγορη, μη επεμβατική θεραπεία σύσφιξης του εσωτερικού καναλιού του κόλπου αλλά και των εξωτερικών χειλέων, που παρέχει ενέργεια από ραδιοσυχνότητες, χρησιμοποιώντας μια ειδικά σχεδιασμένη χειρολαβή για την ελαφρά θέρμανση του ιστού, αντιμετωπίζοντας προβλήματα της γενετήσιας περιοχής όπως την αισθητική, ακόμα και τα θέματα ελαφριάς ακράτειας.

Ειδικότερα, τα οφέλη της θεραπείας είναι η αντιμετώπιση της Μειωμένης ξηρότητας, καθώς το ThermiVa προκαλεί νέα παραγωγή των ινών κολλαγόνου με αποτέλεσμα την αντιμετώπιση της κολπικής ξηρότητας αυξάνοντας την υγρασία τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά. Παράλληλα, η Βελτίωση της ακράτειας και η Αυξημένη σεξουαλική ικανοποίηση, καθώς αποκτάται αυξημένη ευαισθησία στον κόλπο και πιο συντονισμένες μυϊκές συσπάσεις, που επιτυγχάνουν οργασμό.

Ένα πλήρες θεραπευτικό πρωτόκολλο αποτελείται τουλάχιστον από 3 μηνιαίες θεραπείες, διάρκειας 20 λεπτών και τα αποτελέσματα συνήθως διαρκούν 9-12 μήνες.

Προσφέρουμε στη θυλκότητά σας το καλύτερο που της αξίζει!

ΠΡΟΛΗΨΗ

Ο σύμμαχος για την υγεία σου

Πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση είναι το καλύτερο δώρο για την υγεία μας! Από τον Ιπποκράτη έγινε αντιληπτό ότι η πρόληψη ή η πρώιμη διάγνωση των παθολογικών καταστάσεων είναι πολύ πιο αποτελεσματική από τη θεραπεία τόσο για το άτομο όσο και για την κοινωνία.

Στη λογική αυτή καλλιεργήθηκε και αναπτύχθηκε η προληπτική ιατρική, στόχος της οποίας είναι να αναγνωρίζει και να αντιμετωπίζει τους παράγοντες που προκαλούν τις αρρώστιες προτού αυτές εκδηλωθούν. Επίσης, παρεμβαίνει πρώιμα στην πορεία των ασθενειών ώστε η θεραπεία τους να είναι πολύ πιο αποτελεσματική.

Τόσο σε διαγνωστικό όσο και σε θεραπευτικό επίπεδο, οι εξελίξεις που έχουν παρατηρηθεί στον τομέα της υγείας τον 21ο αιώνα μπορούν να θεωρηθούν πραγματικά σημαντικές. Πιο συγκεκριμένα, η ραγδαία πρόοδος της ιατρικής επιστήμης έχει συντελέσει στη βαθύτερη κατανόηση των ασθενειών, εστιάζοντας σε αποτελεσματικότερες μεθόδους αντιμετώπισής τους.

Η προληπτική ιατρική αποτελεί αναμφισβήτητα θεμελιώδη και νευραλγικό κλάδο της ιατρικής επιστήμης. Γενικότερα, με βάση τον ΠΟΥ, πρόληψη ονομάζεται η διαδικασία που παρέχει όλα τα μέτρα για την μείωση των παραγόντων κινδύνου αλλά και για την καθυστέρηση της εξέλιξης οποιασδήποτε νόσου καθώς και για τη μείωση των επιπλοκών της.

Η πρόληψη διακρίνεται σε τέσσερις κατηγορίες:

- την πρωταρχική πρόληψη που εφαρμόζεται σε υγιή άτομα, ώστε να διαφυλαχθούν από τυχόν νοσογόνες καταστάσεις
- την πρωτογενή πρόληψη που εφαρμόζεται σε άτομα που είναι υγιή αλλά έχουν προδιαθεσικούς παράγοντες, ώστε να προφυλαχθούν από δυνητική νόσο
- την δευτερογενή πρόληψη που αφορά άτομα που νοσούν αλλά βρίσκονται σε ασυμπτωματικό στάδιο, με σκοπό την έγκαιρη διάγνωση της πάθησης
- την τριτογενή πρόληψη που εφαρμόζεται σε άτομα που νοσούν και εμφανίζουν συμπτώματα, με στόχο την μείωση των επιπλοκών της νόσου.

Τι πραγματικά σημαίνει όμως «προσέχω την υγεία μου»;

Σύμφωνα με γενική παραδοχή της ιατρικής κοινότητας, το σημαντικότερο ρόλο για την προστασία της υγείας μας διαδραματίζει η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση, δηλαδή ο προληπτικός προσυμπτωματικός έλεγχος της υγείας μας, σε συνδυασμό με τις συμβουλές των ειδικών σε θέματα διατροφής, άσκησης και διαχείρισης του άγχους μας.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Ιατρικός Βελονισμός

Ο ΠΛΕΟΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟΝΩΣΕΤΕ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΙΟΥΣ!

Δώστε λύση στο πρόβλημα της κατάθλιψης, της αιπνίας, του στρες και της παχυσαρκίας με τον ιατρικό βελονισμό, που αντιμετωπίζει ολιστικά και εξειδικευμένα το άτομο, θεραπεύοντας την αιτία που δημιούργησε το πρόβλημα.

Ο βελονισμός δίνει τη δική του προσφορά στον αγώνα για τη θεραπεία και την πρόληψη ασθενειών και συμπτωμάτων που δεν αντιμετωπίζονται ή δύσκολα αντιμετωπίζονται με τα μέσα της κλασικής ιατρικής. Ο βελονισμός όχι μόνο μπορεί, αλλά και επιβάλλεται να συνυπάρχει με την κλασική ιατρική και να εφαρμόζεται ταυτόχρονα με φαρμακευτικές ή και άλλες θεραπείες, όπου και όταν έχει ένδειξη. Θεωρείται πλέον ιατρική πρακτική και μπορεί να καταπολεμηθεί από άγχος και αλλεργίες μέχρι χρόνιους πόνους. Συνέντευξη με τον ειδικό παθολόγο, εξειδικευμένο στον ιατρικό βελονισμό, Αρσένιο Πουλή.

Όταν το αμυντικό σύστημα του ανθρώπου εξασθενεί, όταν αισθανόμαστε συνεχώς κουρασμένοι, όταν ο οργανισμός μας είναι αδύναμος να αμυνθεί έναντι τοξικών παραγόντων και ιών, τότε μιλάμε για αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα.

Ο ιατρικός βελονισμός είναι από τους πλέον αποτελεσματικούς τρόπους αν θέλουμε να πίσουμε ένα γερό ανοσοποιητικό, να βελτιώσουμε την κατάσταση της υγείας μας και να οχυρωθούμε απέναντι στις ιώσεις που μας απειλούν τον χειμώνα.

Σύγχρονες μελέτες έχουν δείξει πως ο βελονισμός σε τακτά χρονικά διαστήματα βοηθά τον οργανισμό να αυξάνει τα επίπεδα των λεμφοκυττάρων, που είναι πολύ σημαντικά για το ανοσοποιητικό μας. Ως ολιστική θεραπεία αντιμετωπίζει εξατομικευμένα την αιτία που δημιούργησε το πρόβλημα και προκάλεσε την διαταραχή στο ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Ο βελονισμός επίσης δρα ως αντιφλεγμονώδης παράγοντας, βοηθώντας το σώμα μας να αμυνθεί και να θεραπεύσει φυσικά. Έτσι αντιμετωπίζει εξατομικευμένα, δίνοντας οριστικές λύσεις, την αιτία που προκάλεσε παθήσεις στο αναπνευστικό μας, ψυχοσωματικές διαταραχές, είτε αυτές αφορούν κατάθλιψη, είτε στρες, είτε αιπνία, είτε παχυσαρκία, είτε αλλεργίες. Σε συνδυασμό με σωστή διατροφή και αλλαγές του τρόπου ζωής, επιτυγχάνουμε ολοκληρωμένη θωράκιση του οργανισμού. Για τα ευεργετικά αποτελέσματα του βελονισμού, μας μιλάει ο ειδικός παθολόγος, Αρσένιος Πουλή.

- Γιατρέ μου, είστε παθολόγος και εξειδικευμένος πάνω στον ιατρικό βελονισμό. Ποια η συμβολή του βελονισμού στην τό-



Αρσένιος Πουλήs Παθολόγος - Βελονιστής

☺ Ρούμελης 2 & Πλατεία
Παναιτωλίου 10, Αλσούπολη
(είσοδος από Πλατεία Παναιτωλίου
10), Νέα Ιωνία Αττικής
☎ 210 8026780

✉ arsenios.poulios@gmail.com

νωση του ανοσοποιητικού;

Είναι γνωστό πως ο βελονισμός, αυτή η παλιά θεραπευτική μέθοδος που μας ήρθε από τα βάθη της Ανατολής, έχει πάρα πολλές εφαρμογές στην καθημερινή ιατρική πράξη. Μια από αυτές είναι και η ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Η καθημερινότητα που βιώνουμε, το άγχος, η έλλειψη επαρκούς ύπνου, η ανεπαρκής διατροφή είναι παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά τον οργανισμό μας, δημιουργώντας μια ενεργειακή αρχικά ανισορροπία. Πολλές καταστάσεις όπως η αιπνία, το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και άλλες γαστρεντερικές παθήσεις, η ήπια αγχώδης διαταραχή, κάποιες αλλεργίες, η ικανότητά του να αμύνεται ενάντια σε λοιμώξεις, ιογενείς και μη θα μπορούσαν να αποδοθούν σε αυτήν. Ο βελονισμός εδώ, έχει σημαντικό ρόλο βελτιώνοντας την ικανότητα του οργανισμού να ανταποκριθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο σε παρόμοιες καταστάσεις!

- Σε τι υπερτερεί ο ιατρικός βελονισμός έναντι της παραδοσιακής κλασικής ιατρικής στην τόνωση του ανοσοποιητικού;

Ο βελονισμός είναι μια πρακτικά ανώδυνη θεραπευτική μέθοδος που εξισορροπεί ενεργεια-

κά τον οργανισμό αξιοποιώντας τις εφεδρείες του. Στην κλασική ιατρική για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος προτείνεται η επαρκής ανάπαυση, ο ικανοποιητικός ύπνος, η άσκηση, η ισορροπημένη διατροφή και ίσως η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής όταν και όπου κρίνεται απαραίτητο. Στις σύγχρονες κοινωνίες τις περισσότερες φορές όλα τα παραπάνω δεν είναι αρκετά όταν υπάρχει ενεργειακή ανισορροπία. Εδώ ο ρόλος του βελονισμού είναι καθοριστικός!

- Ποια είναι τα σημάδια ενός κακού ανοσοποιητικού συστήματος, τι περιλαμβάνουν;

Η συνεχής κόπωση, η ευερεθιστότητα, η έκπτωση των γνωστικών λειτουργιών, η αδυναμία συγκέντρωσης, η δυσκολία στον ύπνο (είτε δυσκολευόμαστε να κοιμηθούμε είτε ξυπνάμε συχνά το βράδι), τα συχνά κρυολογήματα-ιώσεις με λοιμώξεις του αναπνευστικού-γαστρεντερικού είναι μερικά από τα σημάδια που θα λέγαμε ότι φωτογραφίζουν ένα ταλαιπωρημένο ανοσοποιητικό σύστημα.

- Με ποιους τρόπους μπορούμε να ενισχύσουμε την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος;

Η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος είναι πολυπαραγοντική. Ο οργανισμός χρειάζεται επαρκή ανάπαυση. Η διαρκής εξάντλησή του δεν βοηθά την αναπλήρωση των εφεδρειών του. Η διατροφή είναι σημαντική. Πρέπει να τρεφόμαστε έτσι ώστε να λαμβάνουμε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και ινσοστοχεία. Η μεσογειακή διατροφή είναι μια καλή επιλογή. Η προσθήκη της άσκησης είναι επίσης σημαντική. Η επιλογή του είδους εξατομικεύεται και πρέπει να μας είναι ευχάριστη και να δημιουργεί ευεξία. Ο βελονισμός εδώ έρχεται να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο, να τονώσει, να αναζωογονήσει και να εξισορροπήσει ενεργειακά τον οργανισμό και ειδικότερα το ανοσοποιητικό σύστημα.

- Που οφείλεται κατά την γνώμη σας η δημοφιλία του βελονισμού τα τελευταία χρόνια

Ο βελονισμός ως εναλλακτική θεραπεία γίνεται όλο και πιο δημοφιλής επειδή έχει ρυθμιστική-εξισορροπιστική λειτουργία στο **σύνολο του οργανισμού** και φιλοσοφία ολιστική, οικολογική, **χωρίς να απαιτεί τοξικές-φαρμακευτικές θεραπείες** γεγονός που αποτελεί αναμφίβολα και τον κυριότερο λόγο της διάδοσής του στη δυτική κοινωνία. Αντιμετωπίζει δηλαδή τον άνθρωπο **ως σύνολο** και όχι μεμονωμένα.

Συνέντευξη στη Νίκη Μουσαμά

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΚΑΤΑΛΥΣΗΣ ΚΟΛΠΙΚΗΣ ΜΑΡΜΑΡΥΓΗΣ

Μήπως είναι το πιο έξυπνο που μπορούμε να κάνουμε;

Η κολπική μαρμαρυγή είναι η πιο συχνή αρρυθμία στην κλινική πράξη και σχετίζεται ισχυρά με την ανάπτυξη ισχαιμικών αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων και καρδιακής ανεπάρκειας καθώς και με αυξημένη ολική θνητότητα. Υπολογίζεται ότι ο αριθμός των ασθενών που πάσχουν από κολπική μαρμαρυγή κυμαίνεται στα 30-35 εκατομμύρια παγκοσμίως, με την επίπτωσή της να αναμένεται να διπλασιαστεί τα επόμενα 50 χρόνια στην Ευρώπη, κυρίως λόγω της αύξησης της επιβίωσης των ασθενών της τρίτης ηλικίας. Η θεραπεία της εν λόγω αρρυθμίας εστιάζεται κυρίως στην χορήγηση αντιπηκτικών για την πρόληψη των θρομβοεμβολικών επεισοδίων, καθώς και αντιαρρυθμικών φαρμάκων για την διατήρηση του φυσιολογικού καρδιακού (φλεβοκομβικού) ρυθμού. Επιπλέον, πλέον στην σύγχρονη θεραπευτική φάρετρα βρίσκεται και η επεμβατική θεραπεία, η λεγόμενη κατάλυση (ablation) της κολπικής μαρμαρυγής. Η εν λόγω επέμβαση αφορά συμπτωματικούς ασθενείς με παροξυσμική ή εμμένουσα κολπική μαρμαρυγή, οι οποίοι είτε δεν ανέχονται, είτε δεν επιτυγχάνουν την διατήρηση του φλεβοκομβικού ρυθμού με τα αντιαρρυθμικά φάρμακα.

Γιατί να επιλέξω την επεμβατική θεραπεία της κολπικής μαρμαρυγής έναντι των αντιαρρυθμικών φαρμάκων;

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει πληθώρα δημοσιευμένων επιστημονικών μελετών σε έγκριτα διεθνή περιοδικά, στις οποίες έχει αναδειχθεί η υπεροχή της κατάλυσης της κολπικής μαρμαρυγής έναντι της απλής φαρμακευτικής θεραπείας, όσον αφορά την συχνότητα των υποτροπών της κολπικής μαρμαρυγής, των νοσοκομειακών επανανοσπλειών, αλλά και την βελτίωση της ποιότητας ζωής γενικότερα, με το μεγαλύτερο όφελος να αποκομίζουν οι έντονα συμπτωματικοί ασθενείς. Επιπλέον, η επέμβαση κατάλυσης της κολπικής μαρμαρυγής φαίνεται επίσης ότι επιμπνύει και την επιβίωση των ασθενών με κολπική μαρμαρυγή και καρδιακή ανεπάρκεια. Κατά συνέπεια, είναι πλέον σαφές πως η κατάλυση της κολπικής μαρμαρυγής είναι πιο αποτελεσματική σαν θεραπεία από τη φαρμακευτική θεραπεία στη βελτίωση



**Κωνσταντίνος Π. Λέτσας, MD,
PhD, FEHRA**

Αν. Διευθυντής

**Τμήμα Ηλεκτροφυσιολογίας και
Βηματοδότησης**

Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό
Κέντρο

✉ k.letsas@gmail.com

της ποιότητας ζωής και στη μείωση των υποτροπών της αρρυθμίας. Επιπλέον, δεν πρέπει να ξεχνάει κανείς πως και τα αντιαρρυθμικά φάρμακα συνοδεύονται συχνά και από παρενέργειες τόσο από την χρήση τους (βραδυκαρδία, υπόταση, ζάλη, αλλαγές στο ηλεκτροκαρδιογράφημα κ.ά.) όσο και από την χρόνια χορήγηση (πχ η χρόνια χορήγηση αμιωδαρόνης προκαλεί πολύ συχνά βλάβες στα μάτια, στους πνεύμονες, θυρεοειδή, οι οποίες συχνά είναι μη αναστρέψιμες). Σε αυτές τις περιπτώσεις η σωστή χρήση τους καθίσταται προβληματική και ουσιαστικά ανέφικτη.

Πως γίνεται η επέμβαση κατάλυσης;

Η επέμβαση γίνεται μέσω καθετήρων οι οποίοι εισάγονται στην μηριαία φλέβα του δεξιού ποδιού υπό τοπική αναισθησία. Αυτοί οι καθετήρες ακολουθούν την πορεία της φλέβας και φτάνουν μέσα στην καρδιά και με τη χρήση ειδικών συστημάτων ακολουθεί ο λεγόμενος «καυτηριασμός» των εστιών που προκαλούν την αρρυθμία (radiofrequency ablation), ή εναλλακτικά το «πάγωμα» των εστιών αυτών (cryoablation). Η κατάλυση «παλμικού πε-

δίου» (Pulse Field Ablation, PFA) είναι μία νέα τεχνολογία για την κατάλυση της κολπικής μαρμαρυγής, η οποία αναμένεται να κυριαρχήσει τα επόμενα χρόνια λόγω της σημαντικής ασφάλειας που προσφέρει. Δεν υπάρχει ουσιαστική διαφορά στην αποτελεσματικότητα των μεθόδων κατάλυσης, με την καθ'ημέρα πράξη να δίνει ένα ελαφρό προβάδισμα στις επεμβάσεις «παγώματος» ή «παλμικού πεδίου» λόγω του ελαφρώς μειωμένου χρόνου της επέμβασης.

Η σωστή επιλογή ασθενών που θα υποβληθούν σε κατάλυση είναι πρωταρχικής σημασίας για την αποτελεσματικότητα της πράξης.

Κατάλληλοι υποψήφιοι για επέμβαση κατάλυσης είναι οι ασθενείς με παροξυσμική ή εμμένουσα κολπική μαρμαρυγή οι οποίοι είτε παραμένουν συμπτωματικοί παρά τη φαρμακευτική αγωγή, είτε δεν ανέχονται τη θεραπεία με ένα ή περισσότερα αντιαρρυθμικά φάρμακα. Απόλυτη ένδειξη έχουν επίσης οι ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια οφειλόμενη σε ταχυ-αρρυθμία. Η σωστή επιλογή του ασθενούς που θα υποβληθεί σε κατάλυση έχει μεγάλη σημασία για την αποτελεσματικότητα της μεθόδου. Παράγοντες κινδύνου όπως η παχυσαρκία, η υπνική άπνοια, η αρρυθμιστη υπέρταση, η χρονιότητα της αρρυθμίας (όσο περισσότερο καιρό την έχει κανείς, τόσο χειρότερα) αλλά και η αύξηση των διαστάσεων των κόλπων της καρδιάς μειώνουν την αποτελεσματικότητα της επέμβασης.

Η πιθανότητα επιτυχίας της επέμβασης όπως αυτή ορίζεται με την διατήρηση του φυσιολογικού καρδιακού ρυθμού για τουλάχιστον έναν χρόνο μετά την επέμβαση (εξαιρώντας πάντα το πρώτο τρίμηνο, το οποίο δεν λαμβάνεται υπόψιν) κυμαίνεται στο 60-70% για τους ιδανικούς ασθενείς με βραχεία επεισόδια παροξυσμικής κολπικής μαρμαρυγής. Πρέπει όμως να τονιστεί πως η επέμβαση έχει 80-90% επιτυχία στη μείωση των επεισοδίων κολπικής μαρμαρυγής και στην βελτίωση της ποιότητας ζωής, ειδικά σε αυτούς που κάνουν την επέμβαση στα πρώιμα στάδια της αρρυθμίας. Στους υπόλοιπους ασθενείς μπορεί σαφώς να απαιτηθεί και δεύτερη επέμβαση κατάλυσης με διαφορετική μεθοδολογία ώστε να επιτύχουμε καλύτερο αποτέλεσμα.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Διακαθετηριακή αντικατάσταση αορτικής βαλβίδας (TRANSCATHETER AORTIC VALVE IMPLANTATION -TAVI)

Η διακαθετηριακή αντικατάσταση της αορτικής βαλβίδας (TAVI) είναι μία ελάχιστα επεμβατική μέθοδος για τη θεραπεία της συμπτωματικής, σοβαρής στένωσης της αορτικής βαλβίδας.

Τι είναι η στένωση της αορτικής βαλβίδας;

Η αορτική βαλβίδα είναι η κύρια βαλβίδα της καρδιάς και διαμέσου αυτής το αίμα εξωθείται στο ανθρώπινο σώμα. Στη στένωση της αορτικής βαλβίδας, η κινητικότητα των πτυχών της βαλβίδας και ως εκ τούτου το λειτουργικό εύρος διάνοιξής τους περιορίζεται με αποτέλεσμα την ανεπαρκή παροχή αίματος. Ως αποτέλεσμα της στένωσης εμφανίζονται συμπτώματα όπως φούσκωμα, λαχάνιασμα και κόπωση, ενοχλήσεις στο στήθος (σφίξιμο, βάρος, πλάκωμα ή κάψιμο), ζάλη και λιποθυμία. Η πιο συνηθισμένη αιτία της στένωσης της αορτικής βαλβίδας είναι η χρόνια εκφύλιση και επαφύλαξη των πτυχών της βαλβίδας, οι οποίες οδηγούν σε περιορισμό της διάνοιξης αυτών και σε στένωση του στομίου της βαλβίδας.

Πόσο συχνή είναι η στένωση της αορτικής βαλβίδας;

Η στένωση της αορτικής βαλβίδας είναι η 2η πιο συχνή βαλβιδοπάθεια στους ενήλικες και η πιο συχνή βαλβιδοπάθεια που απαιτεί επεμβατική θεραπεία. Υπολογίζεται πως **το 12.4% του πληθυσμού (1 στους 6), ηλικίας άνω των 75 ετών, πάσχει από στένωση της αορτικής βαλβίδας ενώ το 3.4% πάσχει από σοβαρού βαθμού στένωση. Στην ηλικία των 80 ετών το ποσοστό αυτό σχεδόν τριπλασιάζεται και φτάνει το 10%.**

Ποιες είναι οι επιπτώσεις της στένωσης της αορτικής βαλβίδας;

Η στένωση της αορτικής βαλβίδας συνοδεύεται από εξαιρετικά υψηλή θνητότητα και νοσηρότητα.

Ο κίνδυνος θανάτου στη διετία είναι εξαιρετικά υψηλός έως 50% και στη πενταετία έως 80%.

Η καταγεγραμμένη θνητότητα στους 6 μήνες είναι 16%, δηλαδή 1 στους 6 ασθενείς που θα διαγνωσθεί με σοβαρή στένωση αορτικής βαλβίδας θα πεθάνει μέσα στους επόμενους 6 μήνες εάν δεν αντιμετωπιστεί με αντικατάσταση της βαλβίδας.

Οι ασθενείς με σοβαρή στένωση αορτικής βαλβίδας εμφανίζουν συχνά συμπτώματα οξείας και χρόνιας καρδιακής ανεπάρκειας που απαιτούν επαναλαμβανόμενες και παρατεταμένες νοσηλείες.

Δυστυχώς παρά τις δραματικές επιπτώσεις της νόσου, το 40% των ασθενών δεν υποβάλλονται στην απαιτούμενη θεραπεία με αντικατάσταση της πάσχουσας βαλβίδας.

Συνεπώς οι ασθενείς με σοβαρή στένωση της αορτικής βαλβίδας πρέπει να αναφέρονται άμεσα για επεμβατική αντιμετώπιση, με σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και του προσδόκιμου επιβίωσής τους.

Σύμφωνα με τις ευρωπαϊκές κατευθυντήριες



**Ανδρέας Σ. Καλογερόπουλος
MD, PhD, FRCP, FESC
Επεμβατικός καρδιολόγος**

Αναπληρωτής διευθυντής
καρδιολογικής κλινικής ενηλίκων,
Γενικό Νοσοκομείο Μπέρα,
Όμιλος Υγεία



Διαδερμική αντικατάσταση αορτικής βαλβίδας (TAVI)

οδηγίες, η επέμβαση TAVI θεωρείται η μέθοδος εκλογής αντικατάστασης της αορτικής βαλβίδας σε ασθενείς με σοβαρή στένωση ηλικίας 75 ετών και άνω.

Πώς πραγματοποιείται η διακαθετηριακή αντικατάσταση της αορτικής βαλβίδας (TAVI);

Σε αντίθεση με τη χειρουργική αντικατάσταση, πρόκειται για ελάχιστα επεμβατική μέθοδο, με την οποία μέσω μιας πολύ μικρής οπής διαμέτρου μικρότερης από 1 εκ. στη περιοχή της μηροβουβωνικής χώρας πραγματοποιείται αντικατάσταση της γηγενούς εκφυλισμένης αορτικής βαλβίδας με βιοπροσθετική βαλβίδα. Με ειδικά σύρματα και συσκευές προώθησης και έκπτυξης, η νέα βαλβίδα φέρεται στη περιοχή της γηγενούς βαλβίδας και είτε απελευθερώνεται από τη θήκη στην οποία φέρεται (αυτοεκπτυσσόμενη βαλβίδα) είτε αναδιπλώνεται

πάνω στη γηγενή βαλβίδα μέσω της έκπτυξης ειδικού μπαλονιού πάνω στο οποίο φέρεται (βιοπροσθετική βαλβίδα εκπτυσσόμενη μέσω μπαλονιού). Η επέμβαση διαρκεί ελάχιστα, από 60 έως 90 λεπτά, ο κίνδυνος επιπλοκών συγκριτικά με τη κλασική χειρουργική μέθοδο είναι σαφώς μικρότερος, ενώ ο χρόνος αποκατάστασης και κινητοποίησης του ασθενούς είναι ελάχιστος (ο ασθενής δύναται να κινητοποιηθεί σε μερικές ώρες και να εξέλθει του νοσοκομείου σε 2 ημέρες).

Η επέμβαση δεν απαιτεί γενική αναισθησία και γίνεται υπό ήπια μέθη με τη χρήση τοπικού αναισθητικού.

Η παρακέντηση της μηριαίας αρτηρίας στη μηροβουβωνική περιοχή γίνεται με απόλυτη ακρίβεια μέσω υπερηχογραφικής καθοδήγησης. Η μέθοδος αυτή θεωρείται πλέον ως η μέθοδος εκλογής για την ελαχιστοποίηση των αγγειακών επιπλοκών.

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα

συγκριτικά με τη κλασική χειρουργική μέθοδο αντικατάστασης μέσω της εγχείρησης ανοικτής καρδιάς;

Η διάρκεια της επέμβασης είναι σχεδόν 4 φορές μικρότερη (μέσος όρος διάρκειας 60 λεπτά).

Ο χρόνος παραμονής στο νοσοκομείο είναι σχεδόν 2 φορές μικρότερος (μέσος όρος παραμονής στο νοσοκομείο ~ 2-3 ημέρες).

Άμεση κινητοποίηση του ασθενούς μετά την επέμβαση, εντός 4-6 ωρών.

Σημαντική μείωση των επιπλοκών συγκριτικά με τη χειρουργική αντικατάσταση:

- Μειωμένος κίνδυνος θανάτου κατά 59%.
- Μειωμένος κίνδυνος αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 62%.
- Μειωμένος κίνδυνος νέας νοσηλείας λόγω καρδιακής ανεπάρκειας κατά 61%.
- Μειωμένος κίνδυνος σοβαρής ή επαπειλούμενης για τη ζωή αιμορραγίας κατά 75%.
- Μειωμένος κίνδυνος εμφάνισης σοβαρών αρρυθμιών όπως κοιλιακής μαρμαρυγής κατά 87%.

Σημαντική βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών σχεδόν κατά 50% με ορατά αποτελέσματα ήδη κατά το 1ο μήνα μετά την επέμβαση.

Συμπερασματικά, μετά από εμπειρία άνω των 20 ετών από την 1η επέμβαση παγκοσμίως, η TAVI θεωρείται η επέμβαση εκλογής για τη θεραπεία της πλειοψηφίας των ασθενών με σοβαρή στένωση της αορτικής βαλβίδας. Τα οφέλη από τη θεραπεία είναι αδιαμφισβήτητα, με εξαιρετική βελτίωση των συμπτωμάτων, της ποιότητας ζωής και του προσδόκιμου επιβίωσης των ασθενών.

Από ένα απλό ετήσιο check up μέχρι πολύπλοκες διαγνωστικές εξετάσεις, πάντα μετά από παρότρυνση των ειδικών, αποτελούν ένα καλό «ιστορικό» για την πορεία της υγείας μας. Όσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια αυτής της καταγραφής, τόσο πιο χρήσιμες πληροφορίες και στοιχεία έχουν στη διάθεσή τους οι ιατροί, όταν αυτό ζητηθεί ή υπάρξει ανάγκη. Ένα ακόμη πολύ σπουδαίο προληπτικό μέτρο, κυρίως στις νεαρές ηλικίες, είναι ο εμβολιασμός. Μια μέθοδος, η οποία τον τελευταίο καιρό έχει έρθει στο προσκήνιο και συνεχίζει να αποτελεί τον αποτελεσματικότερο τρόπο πρόληψης και καταπολέμησης –ειδικά παιδικών– νοσημάτων με ποσοστό 97%.

«Κάλλιον το προλαμβάνειν ή το θεραπεύειν», έλεγε ο πατέρας της ιατρικής Ιπποκράτης, αναδεικνύοντας τη σημασία της πρόληψης για την υγεία και τη μακροζωία. Ωστόσο εμείς έχουμε αντιληφθεί τη σπουδαιότητά της;

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής βλάπτει σοβαρά τον οργανισμό μας, καθώς έχει οδηγήσει στην αλλαγή των καθημερινών μας συνηθειών. Δυστυχώς όμως, συνηθίζουμε να μην κάνουμε προληπτικές ιατρικές εξετάσεις, αν αισθανόμαστε υγιείς. Ίσως, αυτό βέβαια να οφείλεται και στο γεγονός ότι αγχωνόμαστε μήπως διαγνωστούμε με κάποια σοβαρή ασθένεια. Σίγουρα ωστόσο, αυτό το σκεπτικό είναι λανθασμένο, καθώς ακόμα και μία σοβαρή πάθηση είναι εφικτό να αντιμετωπιστεί, αρκεί να διαγνωστεί έγκαιρα.

Η συχνότητα της διαδικασίας του γενικού τσεκ-απ, καθώς και το είδος των εξετάσεων διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία και το ιστορικό του κάθε ατόμου. Για παράδειγμα, εάν κάποιος άτομο γνωρίζει ότι κάποιος από το συγγενικό του περιβάλλον και ειδικά συγγενείς πρώτου βαθμού συγγένειας, είχε προσβληθεί από καρκίνο, θυρεοειδί ή σάκχαρο καλό θα ήταν να αρχίσει από τα 10 του χρόνια να κάνει ετησίως έναν εργαστηριακό έλεγχο. Με αυτές τις προληπτικές εξετάσεις, το άτομο θα έχει τη δυνατότητα να δει αν νοσεί ή αν έχει προδιάθεση να νοσήσει στο μέλλον.

Το να είστε εσείς οι ίδιοι οι βασικοί «σύμμαχοι» της υγείας σας, είναι ο Νο1 κανόνας της πρόληψης. Η καθημερινή προσοχή σε απλά βασικά πράγματα όπως η διατροφή, η φυσική δραστηριότητα, το κάπνισμα και το αλκοόλ είναι αυτά που μεγιστοποιούν τις πιθανότητες να ζήσετε μια μακρά,



υγιά και παραγωγική ζωή.

Η σωστή διατροφή, αναμφισβήτητα, είναι ο θεμέλιος λίθος για την υγεία. Η υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής συμβάλλει στην πρόληψη και θεραπεία διαφόρων προβλημάτων υγείας. Αντιθέτως, η κατανάληψη έτοιμων τροφών και «fast-food» είναι η αιτία που παρατηρούνται σήμερα, αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στις μικρές ηλικίες. Επιπλέον, αν θέλουμε να προστατεύσουμε τον οργανισμό μας από την εμφάνιση ασθενειών στο μέλλον είναι σημαντικό να μην καπνίζουμε και να τηρούμε τους κανόνες υγιεινής.

Σήμερα είναι περισσότερο επίκαιρο από ποτέ, το θέμα της πρόληψης των ασθενειών και η προαγωγή της καλής υγείας, κατά κύριο λόγο σε νεαρές ηλικίες. Ωστόσο, υπάρχουν όλο και περισσότερες ενδείξεις, ότι η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση είναι σημαντική και για άτομα άνω

των 65 ετών, τα οποία σε μεγάλο ποσοστό αγνοούν τη σπουδαιότητά της. Παρόλο που στόχος της πρόληψης δεν είναι σε καμία περίπτωση ούτε η αντικατάσταση της ιατρικής περίθαλψης, ούτε της θεραπείας, η προσέγγιση αυτή υπόσχεται μείωση της συχνότητας και της επικράτησης των χρόνιων νόσων στον γενικό πληθυσμό και κατ'επέκταση στους ηλικιωμένους.

Η ηθική και λογική υπεροχή των προληπτικών μέτρων που αναφέρονται στη δημόσια και ατομική υγεία, σε αντιπαράθεση με τη θεραπεία και την αποκατάσταση, είναι κοινά αποδεκτή. Παρόλο που το τελευταίο στη θεωρία φαίνεται σχετικά εύκολο, στην πράξη μέχρι τώρα έχει καταστεί εξαιρετικά δύσκολο. Η κατανάλωση αλκοόλ, το κάπνισμα, οι λανθασμένες διατροφικές συνήθειες και επιλογές, η έλλειψη άσκησης, η παχυσαρκία, το άγχος και η έλλειψη μέτρων ασφαλείας κατά την οδήγηση, είναι μερικοί από τους παράγοντες που προκαλούν νόσους και ατυχήματα που ευθύνονται για το μεγαλύτερο αριθμό θανάτων στις δυτικές και άλλες υπό ανάπτυξη κοινωνίες.

Σήμερα, είναι γνωστό ότι οι παραπάνω παράγοντες προκαλούν καρκίνο, καρδιαγγειακά και άλλα χρόνια νοσήματα, αναπηρία και υποβάθμιση της ποιότητας ζωής, παρόλα αυτά πολύ λίγοι άνθρωποι λαμβάνουν ενεργό ρόλο στην προώθηση της υγείας τους.

Αυτό κυρίως συμβαίνει γιατί η γνώση που λαμβάνουμε σε θέματα υγείας δεν «μεταφράζεται» πάντα σε αντίστοιχη συμπεριφορά και στάσεις που προασπίζουν και βελτιώνουν την υγεία, αλλά και γιατί, εκτός των αλλαγών, που θα πρέπει να γίνουν σε ατομικό επίπεδο, θα πρέπει να ληφθούν και να εφαρμοστούν μέτρα Δημόσιας Υγείας σε ευρύτερη κλίμακα.

Το τελευταίο γίνεται καλύτερα αντιληπτό στην περίπτωση των εμβολιασμών, ένα

Τέλος, είναι απαραίτητο να εντάξουμε στο καθημερινό μας πρόγραμμα τη σωματική άσκηση. Για την ακρίβεια, η σωματική άσκηση εκτός από το γεγονός ότι συμβάλλει στη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους, μπορεί να βοηθήσει και στην πρόληψη της καρδιακής νόσου και του διαβήτη. Εδώ, αξίζει να σημειωθεί ότι η εμφάνιση του νεανικού διαβήτη γίνεται ολοένα και πιο συχνή.

Ο καρκίνος του προστάτη δεν είναι ταμπού

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΟΓΚΟΛΟΓΟΥ

Αρκετοί άνδρες έρχονται αντιμέτωποι με τον καρκίνο του προστάτη. Πώς μπορούμε όμως να ζήσουμε περισσότερο και να έχουμε καλή ποιότητα ζωής;

Με έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία. Ήρθε η ώρα να συζητήσουμε ανοιχτά και χωρίς taboo για τον καρκίνο του προστάτη. Ο ρόλος του ογκολόγου είναι κεντρικής σημασίας σε όλα τα στάδια της νόσου.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Συνήθως ο ασθενής μπορεί να μην παρουσιάσει κάποιο σύμπτωμα και αυτό συμβαίνει, κυρίως, διότι ο καρκίνος του προστάτη βρίσκεται ακόμη σε πρώιμο στάδιο. Εάν, όμως, επεκταθεί μπορεί να παρουσιαστούν τα εξής:

- Νυκτουρία
- Στυτική δυσλειτουργία
- Κάψιμο κατά την ούρηση
- Παρουσία αίματος κατά την ούρηση ή στο σπέρμα
- Δυσκολία έναρξης ούρησης ή διακοπή της
- Οστικά άλγη.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Η δακτυλική εξέταση είναι μία ταχεία μέθοδος διάγνωσης του καρκίνου του προστάτη, που δίνει στον ουρολόγο σαφή εικόνα για τον αδένα μέσω της ψηλάφησης. Επόμενη εξέταση είναι η μέτρηση του αντιγόνου PSA (Prostate Specific Antigen- Ειδικό Προστατικό Αντίγονο), με απλή εξέταση αίματος. Συνήθως οι υψηλές τιμές είναι ανησυχητικές. Η εξέταση PSA είναι μια εξέταση αίματος που γίνεται στους άντρες συνήθως στην ηλικία των 50 ετών ή και νωρίτερα, ειδικά εφόσον προϋπάρχει βεβαρυσμένο οικογενειακό ιστορικό. Το PSA είναι μια πρωτεΐνη που εκκρίνεται από τον προστάτη για να ρευστοποιεί το σπέρμα. Θα πρέπει να σημειωθεί, πάντως, πως το αυξημένο PSA δεν έχει ως αποκλειστική αιτία την ύπαρξη καρκίνου του προστάτη, αλλά και άλλες καλοήθεις παθήσεις.

Σημαντικές επίσης εξετάσεις είναι οι απεικονιστικές μέθοδοι, δηλαδή ο διόρθιμος υπέρηχος ή η μαγνητική τομογραφία για να κατευθύνουν τη βιοψία του προστάτη.

Το PET PSMA scan είναι μια νέα μέθοδος αποκλεισμού μεταστάσεων που ενδέχεται να προτείνει ο ογκολόγος. Αποκλείει με μεγαλύτερη ακρίβεια την ύπαρξη μεταστάσεων και είναι αναγκαία προεγχειρητικά.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η πρώτη απόφαση που πρέπει να παρθεί στη διαχείριση του καρκίνου του προστάτη είναι αν είναι απαραίτητη η θεραπεία του. Ο καρκίνος του προστάτη και ειδικά ο πιο συνηθισμέ-



Βασίλειος Μάρκος
Παθολόγος - Ογκολόγος
 Ιατρικό Κέντρο Αθηνών
 Κλινική Περιστερίου, Κλινική
 Ψυχικού

Ιατρεία:

- Αμπελόκηποι, Κηφισίας 5
- Περιστερί, Εθνάρχου Μακαρίου 60
- 6944 784400
- vassiliosmarkos@yahoo.com
- drmarkos.gr

νος που εμφανίζεται στον τυπικό ηλικιωμένο ασθενή, συνήθως αναπτύσσεται τόσο αργά, που δεν χρειάζεται καμία θεραπεία.

Η επιλογή της θεραπείας σε συνεργασία με τον ογκολόγο και ουρολόγο εξαρτάται από το στάδιο της ασθένειας, το σύστημα διαβάθμισης κατά Gleason στη βιοψία και το επίπεδο του ειδικού προστατικού αντιγόνου (PSA). Άλλοι σημαντικοί παράγοντες είναι η ηλικία, η κατάσταση του ασθενούς και η γνώμη του για τις πιθανές θεραπείες και τις παρενέργειές τους. Πολλοί άνδρες με καρκίνο του προστάτη χαμηλού κινδύνου επιλέγονται για ενεργή παρακολούθηση.

Στο πρώτο στάδιο, ο καρκίνος που εντοπίζεται είναι πολύ μικρός και υπάρχουν εξαιρετικά μεγάλες πιθανότητες πλήρους ίασης, με τη ριζική προστατεκτομή. Σε ασθενείς που είναι άνω των 80 ετών, με συνυπάρχουσες παθολογικές καταστάσεις, η αντιμετώπιση μπορεί να περιοριστεί σε εξωτερική ακτινοβολία ή παρακολούθηση.

Η ακτινοθεραπεία έχει ένδειξη στην αντιμετώπιση καρκίνου του προστάτη αρχικού σταδίου με σχεδόν παρόμοια αποτελέσματα με τη ριζική χειρουργική επέμβαση. Για τους ασθενείς με περισσότερο εκτεταμένους όγκους ενδιάμεσου

/ υψηλού κινδύνου ο συνδυασμός ακτινοθεραπείας και ορμονοθεραπείας είναι συνήθως περισσότερο αποτελεσματικός. Σε αρκετές περιπτώσεις ακτινοθεραπεία απαιτείται και μετά την προστατεκτομή όταν δεν έχει γίνει πλήρης αφαίρεση ή όταν η νόσος υποτροπιάσει.

Εάν ο καρκίνος εξαπλωθεί πέραν του προστάτη, οι θεραπευτικές επιλογές αλλάζουν σημαντικά. Ορμονική θεραπεία και χημειοθεραπεία συνήθως χρησιμοποιούνται σε καρκίνους που έχουν εξαπλωθεί πέραν του προστάτη από ογκολόγο.

Στόχος της θεραπείας είναι συχνά ο περιορισμός και όχι η ίαση, αλλά οι ασθενείς που τα καταφέρνουν μπορούν να ζήσουν για χρόνια. Ο μεταστατικός καρκίνος δεν οδηγεί σε σίγουρο θάνατο.

Ορμονοθεραπεία

Αφορά κυρίως σε φαρμακευτική θεραπεία με παράγοντες που αναστέλλουν ή μπλοκάρουν τη φυσιολογική λειτουργία των ορμονών του προστάτη και έτσι επιτυγχάνουν τη μη ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων. Υπάρχουν πλήθος φαρμακευτικών παραγόντων με συγκεκριμένες ενδείξεις ανάλογα με το στάδιο της νόσου και το συνδυασμό με άλλες θεραπείες (π.χ. ακτινοθεραπεία).

Αντιανδρογόνα: παράγοντες που μπλοκάρουν τη λειτουργία των ανδρογόνων (ορμόνες που προάγουν τα χαρακτηριστικά του ανδρικού φύλου) όπως η τεστοστερόνη. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν η φλουταμίδα, μπικαλουταμίδα και ενζαλουταμίδα.

Ανάλογα LHRH: αφορούν σε παράγοντες που εμποδίζουν την παραγωγή τεστοστερόνης από τους όρχεις. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν η λιουπρολίδη και η γοζερελίνη.

Αμπιρατερόνη: εμποδίζει την παραγωγή ανδρογόνων από τα καρκινικά κύτταρα. Έχει ένδειξη σε προχωρημένα στάδια της νόσου και σε περιπτώσεις που άλλη ορμονοθεραπεία δεν είναι δραστική.

Χημειοθεραπεία

Αφορά σε χρήση αντινεοπλασματικών φαρμακευτικών παραγόντων με στόχο την αναστολή της αύξησης του όγκου είτε μέσω θανάτου των καρκινικών κυττάρων είτε μέσω αναστολής του πολλαπλασιασμού τους. Εφαρμόζεται τυπικά σε προχωρημένα στάδια της νόσου.

Μην παραλείπετε το ραντεβού σας για εξέταση PSA και εκτίμηση από τον ογκολόγο και ουρολόγο σας ανάλογα με το στάδιο της νόσου. Η υγεία μας δεν πρέπει να είναι θέμα taboo. Μιλάμε ανοιχτά με τα αγαπημένα μας πρόσωπα και τους παροτρύνουμε να προγραμματίσουν τακτικές εξετάσεις με τον γιατρό τους.



Καλύτερη υγεία και υγειονομική περίθαλψη

Γνωρίζετε ότι:

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το 80% των χρόνιων ασθενειών μπορεί να προληφθεί. Οι κύριοι παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση μίας ασθένειας είναι η ανθυγιεινή διατροφή, η σωματική αδράνεια και η χρήση καπνού. Οι επιλογές του τρόπου ζωής σας έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στην υγεία και τη μακροζωία σας από οτιδήποτε άλλο.

Χαμηλότερο κόστος

Η φροντίδα του εαυτού σας, αποτρέπει προβλήματα υγείας και εξοικονομεί χρήματα, μειώνοντας τον αριθμό των επισκέψεων σε γιατρούς αλλά και τη χρήση φαρμάκων.

Η πρόληψη λοιπόν, μειώνει το μεγάλο κόστος της υγειονομικής περίθαλψης, που συνδέεται με την ασθένεια.

Τα σπουδαιότερα οφέλη

Οι άνθρωποι που φροντίζουν την υγεία τους απολαμβάνουν κυρίως:

- Βέλτιστη ποιότητα ζωής
- Μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών
- Ευκολότερη θεραπεία σε προβλήματα που πιθανώς προκύπτουν
- Μακροζωία

Η πρόληψη λοιπόν, όχι μόνο σας προστατεύει από μακροχρόνιες ασθένειες, αλλά σας χαρίζει ποιότητα στο σπουδαιότερο αγαθό στη ζωή σας, την Υγεία!



μέτρο του οποίου η αποτελεσματικότητα και η συνεισφορά είναι αποδεδειγμένη στη βελτίωση του γενικού επιπέδου της υγείας του πληθυσμού.

Για παράδειγμα, ακόμα και πριν 50 χρόνια που ήταν σε έξαρση η διφθερίτιδα, εκατοτάδες παιδιά θα έπρεπε να εμβολιαστούν κατά της διφθερίτιδας, ώστε να προληφθεί ο θάνατος έστω και ενός παιδιού (μέγιστο ποσοστό εμβολιαστικής κάλυψης). Επιπλέον, ένα άτομο δεν είναι πάντα σε θέση να αποφασίζει μόνο του για τον τρόπο ζωής του, επειδή αυτό εξαρτάται από πολλούς και ποικίλους εξωτερικούς παράγοντες.

Σύμφωνα με τον Maynard, οι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία είναι: το εισόδημα, ο πλούτος, η εκπαίδευση, η φροντίδα υγείας, οι εργασιακές πρακτικές, οι πρακτικές του ελεύθερου χρόνου, η οικογενειακή υποστήριξη, η στέγαση, η διατροφή, η χρήση εθιστικών ουσιών.

Η καλή υγεία του πληθυσμού αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ευημερία του, αλλά και τη διαθεσιμότητα του παραγωγικού-εργατικού δυναμικού και αντίστροφα. Η αλληλεξάρτηση μεταξύ οικονομικής ανάπτυξης και υγείας έχει ιστορικά διαπιστωθεί. Καμία υπηρεσία υγείας δεν θα μπορέσει να ανταποκριθεί στις ανάγκες της σύγχρονης εποχής, ούτε να αντιμετωπίσει σύγχρονα

προβλήματα αν δεν αναγνωριστεί η μεγάλη σημασία που έχουν οι κοινωνικές συνθήκες των οικονομικά ασθενών, και αν δεν βελτιωθεί η ζωή τους.

Επιπλέον, τα μέτρα και τα προγράμματα για την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας θα πρέπει να είναι στο πρώτο πλάνο οποιασδήποτε εθνικής στρατηγικής του τομέα υγείας, και οι σύγχρονες πολιτικές υγείας θα πρέπει να έχουν την προοπτική τους στον άνθρωπο, πάνω και πέρα από οργανωμένα, συγκρουόμενα ή επενδυμένα συμφέροντα.

Σκοπός των υπηρεσιών υγείας θα πρέπει να είναι η βελτίωση και η προαγωγή της υγείας των πολιτών, δίνοντάς τους τις απαραίτητες πληροφορίες, ενδυναμώνοντάς τους να παραμείνουν υγιείς, κάνοντας την καλύτερη χρήση των υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας. Επιπλέον, σκοπός των υπηρεσιών υγείας είναι να χαράζουν στρατηγική (μέτρα πρόληψης, νομοθεσία) που θα πρέπει να ακολουθηθεί, ώστε να εξασφαλιστεί το μέγιστο επίπεδο υγείας του γενικού πληθυσμού.

Για το λόγο αυτό, κρίνεται αναγκαίος ο προσανατολισμός των συστημάτων Δημόσιας Υγείας στην πραγματική έννοια της πρόληψης και της προαγωγής της υγείας και της ποιότητας ζωής.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Ανδρική Υπογονιμότητα και νεότερα δεδομένα

ΝΕΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ. Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΔΙΝΕΙ ΤΗ ΛΥΣΗ!

Η υπογονιμότητα, πλέον, είναι ένα θέμα που δεν αποτελεί μόνο γυναικεία υπόθεση! Σήμερα, γνωρίζουμε πως ο αντρικός παράγοντας έχει «συμμετοχή» σε αυτήν σε ένα ποσοστό, έως και 40-50% των περιπτώσεων. Η πιο συχνή αιτία της ανδρικής υπογονιμότητας είναι η δυσκολία παραγωγής καλής ποιότητας σπέρματος, γεγονός που δυσκολεύει πολύ την προσπάθεια του σπέρματος να γονιμοποιήσει το ωάριο. Για τις αιτίες, τους τρόπους διάγνωσης και αντιμετώπισης του τόσο σημαντικού προβλήματος, αλλά και τις νέες εξελίξεις, μιλά στο Health magazine του περιοδικού Ciao magazine ο γνωστός Μαιευτήρας-Γυναικολόγος και εξειδικευμένος σε θέματα Υπογονιμότητας, Δρ. Βασίλειος Μπαγιώκος.

-Τα τελευταία χρόνια παρατηρούμε υπογονιμότητα σε ένα αυξανόμενο αριθμό ζευγαριών. Σε τι ποσοστό τοποθετείτε τον αριθμό των υπογόνιμων ζευγαριών;

Τα τελευταία χρόνια γύρω στο 17,5% του ενπλήκου πληθυσμού, περίπου 1 στους 6 παγκοσμίως, εμφανίζει υπογονιμότητα. Σε μία πρόσφατη εκτίμηση που έγινε στην ήπειρό μας, από την Πανερωπαϊκή Εταιρεία Ανθρώπινης Αναπαραγωγής υπολογίστηκε πως, περί τα 25 εκατομμύρια Ευρωπαίων δυσκολεύονται να συλλάβουν, παρά τις ελεύθερες και τακτικές σεξουαλικές επαφές διάρκειας ενός έτους. Ο αντρικός παράγοντας, λοιπόν, είναι αποκλειστικά υπεύθυνος σε ένα ποσοστό της τάξεως του 20% και συμβάλλει σε ένα 30-40% των υπολοίπων περιπτώσεων.

-Ποιες είναι οι πιθανότητες του ζευγαριού να συλλάβει; Και πότε μιλάμε για ανδρική υπογονιμότητα;

Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 30 ετών έχουν πιθανότητα να μείνουν έγκυες 20% κάθε μήνα. Μετά, όμως, την ηλικία των 40 ετών, η πιθανότητα αυτή «πέφτει», περίπου, στο 5% μηνιαίως. Τα περισσότερα ζευγάρια επιτυγχάνουν εγκυμοσύνη εντός 1 έτους συστηματικών κι ελεύθερων προσπαθειών. Εάν, όμως, μετά το πέρας του διαστήματος αυτού το ζευγάρι δεν τα καταφέρει να συλλάβει, τότε θα πρέπει να απευθυνθεί σε έναν ειδικό γονιμότητας για να ξεκινήσει τη διερεύνηση.

Οι κύριες παράμετροι του σπέρματος, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) περιλαμβάνουν: τη συγκέντρωση του σπέρματος (φυσ. τιμή: άνω των 15.000.000/ml), τη μορφολογία (για να θεωρηθεί γόνιμο το δείγμα θα πρέπει το ποσοστό των μορφολογικά φυσιολογικών σπερματοζωαρίων να είναι τουλάχιστον 4%) και την κινητικότητα του σπέρματος (η κινητικότητα του σπέρματος πρέπει να είναι άνω του 40%, ή η ολική προοδευτική κινητικότητα, α+β, άνω του 32%). Όταν οι προϋποθέσεις αυτές δεν τηρούνται, τότε μιλάμε για αντρικό παράγοντα υπογονιμότητας, πάντοτε με βάση το σπερμοδιάγραμμα.

-Ποιες είναι οι αιτίες της ανδρικής υπογονιμότητας;

Η πιο συχνή αιτία ανδρικής υπογονιμότητας είναι η δυσκολία παραγωγής καλής ποιότητας σπέρματος. Αυτή μπορεί να οφείλεται σε πολλούς λόγους: χαμηλός αριθμός σπερματοζωαρίων, σπέρμα με χαμηλή κινητικότητα, σπερματοζωάρια χωρίς φυσιολογική ή με μη ομαλή μορφολογία. Σε κάθε περίπτωση, πρόκειται για διαταραχές που θέτουν «εμπόδια» στα



Dr. Βασίλειος Α. Μπαγιώκος
Μαιευτήρας Γυναικολόγος
Αναπαραγωγής
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Αθηνών

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΙΑΤΡΕΙΟΥ:

📍 Λεωφ. Βασιλίσσης Σοφίας 115,
Αθήνα, Αμπελόκηποι, 11521

☎ 210 6445454, 6985 617 000,
6932 766070

🌐 www.bagiokos.gr

🌐 www.exosomatiki.net

σπερματοζωάρια, στην προσπάθειά τους να «φλερτάρουν», και να, «κατακτήσουν», εάν θέλετε, το ωάριο, γονιμοποιώντας το!

Ο εντοπισμός της υποκείμενης αιτιολογίας της ανδρικής υπογονιμότητας είναι ένα βασικό βήμα προς την παροχή κατάλληλων συμβουλών και αποτελεσματικών-εξατομικευμένων θεραπευτικών επιλογών.

Άλλες καταστάσεις όπως, το κάπνισμα, η προχωρημένη ηλικία άνω των 45 ετών, το άγχος, τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα, το υπερβολικό βάρος, η παχυσαρκία, η χρήση ναρκωτικών ουσιών, η κατάχρηση αλκοόλ, κάποιο παλιότερο τραύμα, η ακτινοβολία, η έκθεση σε τοξικές χημικές ουσίες επίσης επηρεάζουν και αυτές με την σειρά τους τα σπερματοζωάρια.

-Η ανδρική υπογονιμότητα έχει θεραπεία;

Η ανδρική υπογονιμότητα έχει διάφορες θεραπείες και τρόπους αντιμετώπισης, ανάλογα με το αίτιο που την προκαλεί. Οι ορμονικές διαταραχές μπορούν, συνήθως, να αντιμετωπιστούν επιτυχώς με φαρμακευτική θεραπεία. Από την άλλη μεριά, όταν υπάρχει κίρσοκλη, (που υπολογίζεται ότι ευθύνεται για το 40% των περιπτώσεων) ή κάποια καλοήγη ή κακοήγη νόσος, τότε αυτές αντιμετωπίζονται με χειρουργική επέμβαση.

-Πως εκτιμάται η ανδρική γονιμότητα; Ποιες οι νεότερες εξελίξεις σε ότι αφορά την θεραπευτική και χειρουργική αντιμετώπισή της;

Ο εντοπισμός της υποκείμενης αιτιολογίας της αν-

δρικής υπογονιμότητας είναι ένα βασικό βήμα προς την παροχή κατάλληλων συμβουλών και εξατομικευμένων θεραπευτικών επιλογών. Οι πρόσφατες εξελίξεις στην υποβοηθούμενη αναπαραγωγή έχουν αναμφίβολα βελτιώσει τα αποτελέσματα της ανδρικής υπογονιμότητας και έτσι παρέχουμε ολοκληρωμένη συμβουλευτική, ολοκληρωμένη αξιολόγηση και σωστές χειρουργικές τεχνικές ανάκτησης του σπέρματος, όταν απαιτείται.

Στον έλεγχο του σπέρματος, εκτός από τον γνωστό κλασικό έλεγχο του σπερμοδιαγράμματος με τις καλλιέργειες σπέρματος -PCR τεχνική-, γίνεται πλέον προηγμένος ανδρολογικός έλεγχος, ο οποίος περιλαμβάνει:

-Έλεγχο του οξειδωτικού στρες, από τους βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην ανδρική υπογονιμότητα.

-Έλεγχο κατακερματισμού του DNA. Σημαντική εξέταση για την λειτουργικότητα του σπέρματος. Είναι μια συνέπεια του αυξημένου οξειδωτικού στρες. Ο κατακερματισμός συνδέεται με ανωμαλίες του εμβρύου, επηρεάζοντας την ανάπτυξη και τα αυξανόμενα τις πιθανότητες παλινδρομής κύησης.

-Έλεγχο ακροσωμικής αντίδρασης. Η αδυναμία ακροσωμικής αντίδρασης συνδέεται με χαμηλά ποσοστά γονιμοποίησης.

-Μπορούμε να πούμε επομένως ότι η ανδρική υπογονιμότητα είναι πλέον αντιμετωπίσιμη; Ποιες οι νεότερες μέθοδοι;

Μετά από ενδελεχή έλεγχο του σπέρματος, είμαστε σε θέση, πλέον, να έχουμε και το κατάλληλο εργαλείο για την εξατομικευμένη αντιμετώπιση του προβλήματος.

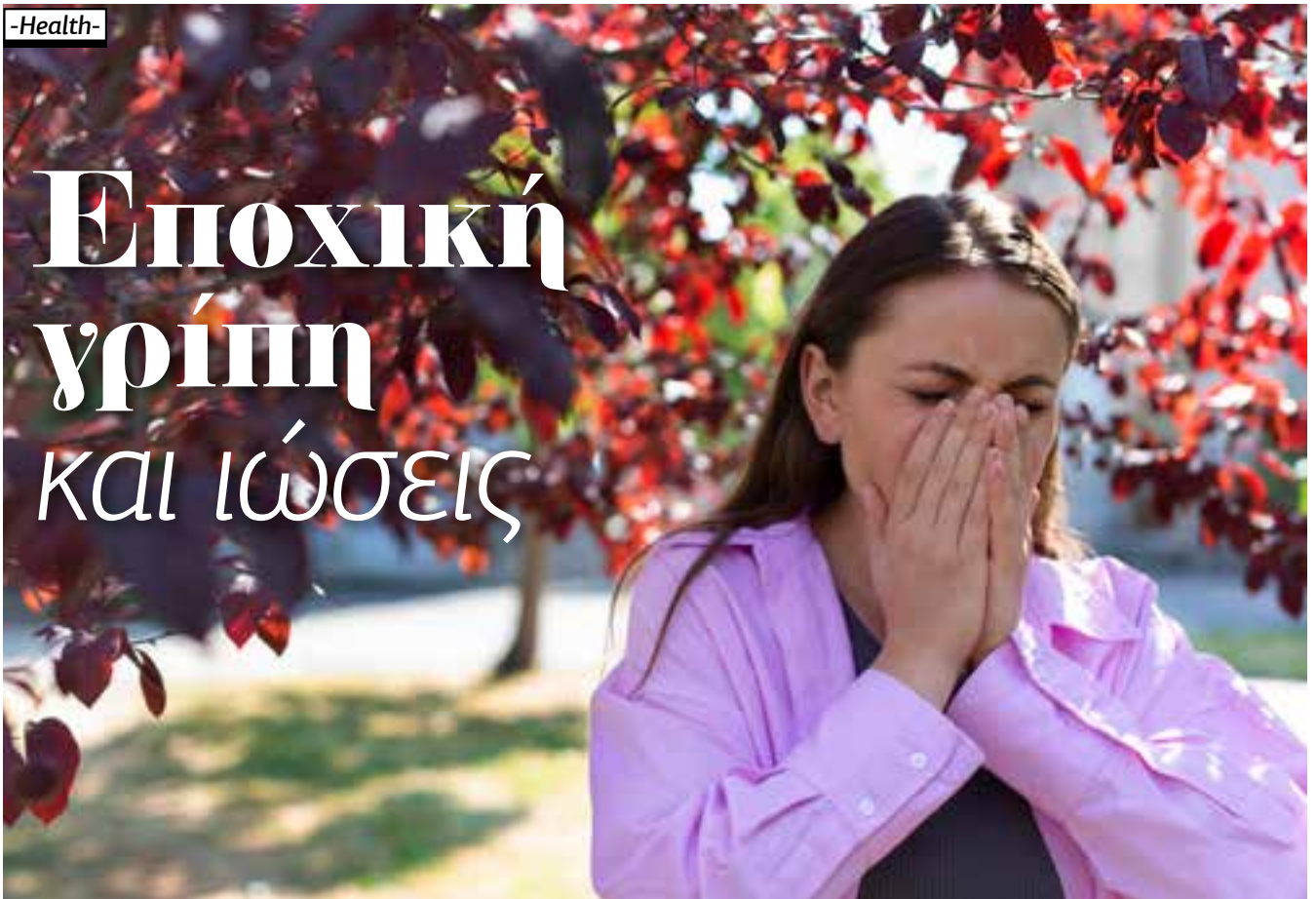
Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι και τεχνικές, όπως τα microfluidic chips, η μέθοδος PICSI, η μέθοδος MACS, η μέθοδος Zygot, κλπ. οι οποίες χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις με αυξημένο οξειδωτικό στρες, με υψηλό ποσοστό κατακερματισμού του DNA, περιστατικά επαναλαμβανόμενων αποβολών κ.ο.κ.. Πρόκειται, ουσιαστικά, για πολύ σημαντικά εργαλεία στην φαρέτρα του κλινικού εμβρυολόγου, του ουρολόγου-ανδρολόγου και του γυναικολόγου αναπαραγωγής, για να διαλέξουμε τα καλύτερα σπερματοζωάρια και να φθάσουμε ένα βήμα πιο κοντά, στην επιτυχία: στη γονιμοποίηση του ωαρίου, στη δημιουργία καλών εμβρύων, στο μικρό θαύμα - την δημιουργία ζωής: στην 1^η θετική β-χοριακή, στο άκουσμα της θετικής καρδιακής λειτουργίας, και από εκεί... στη γέννηση του πολυπόθητου μωρού!

-Ποιος ο ρόλος της υγιεινής ζωής στην αναπαραγωγική μας υγεία;

Η αναπαραγωγική μας υγεία όπως και η γενική μας υγεία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Πιο συγκεκριμένα, η διατήρηση ενός ιδανικού βάρους, η διακοπή του καπνίσματος, η μείωση της παχυσαρκίας, η προσθήκη στην διατροφή μας παρθένου ελαιολάδου, η επιλογή μιας διατροφής πλούσιας σε αντιοξειδωτικές ουσίες, βιταμίνες με αντιοξειδωτικά συστατικά είναι σίγουρο ότι θα βελτιώσουν την ποιότητα του σπέρματός μας, αλλά ταυτόχρονα, εν τω συνόλω, και την ίδια μας την υγεία!

Συνέντευξη στη Νίκη Μουσαμά

Εποχική γρίπη και ιώσεις



Κάθε χρόνο όταν ο καιρός κρυώνει ταλαιπωρούμαστε από γρίπη και ιώσεις. Γιατί αρρωσταίνουμε και πώς μπορούμε να προστατευτούμε;

Γιατί αρρωσταίνουμε

Οι περισσότεροι νομίζουμε ότι αρρωσταίνουμε από το κρύο. Το μόνο, όμως, που μπορούμε να πάθουμε αν εκτεθούμε σε έντονο ψύχος χωρίς να υπάρχουν ιοί στο περιβάλλον είναι κρυοπαγήματα και όχι λοίμωξη.

Στην πραγματικότητα, το κρύο καθαυτό δεν προκαλεί ούτε συνάχι ούτε πονόλαιμο ούτε βήχα ούτε πυρετό. Δημιουργεί, όμως, κατάλληλες συνθήκες για να «εγκατασταθούν» στον οργανισμό ιοί και να εκδηλωθούν κοινά κρυολογήματα και γρίπη. Συγκεκριμένα, με την πτώση της θερμοκρασίας ελαττώνεται η άμυνα του οργανισμού. Πρόκειται για ένα βιολογικό φαινόμενο που ονομάζεται ελάττωση της ανοσίας. Έτσι, ο οργανισμός γίνεται ευάλωτος στους ιούς που υπάρχουν γύρω του. Επιπλέον, με το κρύο οι άνθρωποι συγκεντρώνονται σε κλειστούς χώρους και συνεπώς εκτίθενται σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις ιών, αφού, λόγω του συγχρωτισμού, η μετάδοσή τους από άνθρωπο σε άνθρωπο είναι ευκολότερη. Γι' αυτό συνήθως αρρωσταίνουμε τις ημέρες εκείνες που υπάρχει πτώση της θερμοκρασίας.

Γρίπη ή κρυοδόγημα;

Υπάρχουν λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού στις οποίες συμπεριλαμβάνονται απλές ιώσεις, όπως το κοινό κρυολόγημα που εκδηλώνεται συνήθως με συνάχι, αλλά υπάρχουν και άλλες ιώσεις, όπως η γρίπη, η οποία είναι σοβαρότερη πάθηση και προκαλείται από τον ιό της γρίπης. Στη γρίπη έχουμε λιγό-

τερο συνάχι, αλλά περισσότερη κακουχία και συχνά υψηλό πυρετό, βήχα και μερικές φορές δύσπνοια. Οι ενοχλήσεις της γρίπης έχουν μεγαλύτερη διάρκεια (μπορεί να κρατήσουν εφτά με δέκα ημέρες), σε αντίθεση με το κοινό κρυολόγημα, που είναι μια πάθηση ολίγων ημερών (μέχρι και τρεις ημέρες). Η γρίπη χρειάζεται προσοχή, γιατί συγκαταλέγεται, μαζί με την πνευμονία, στα δέκα συχνότερα αίτια θανάτου στο δυτικό κόσμο.

Πώς να αντιμετωπίσετε μια ίωση

– Ακολουθήστε μια ισορροπημένη διατροφή, ιδιαίτερα πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, που αποτελούν καλές πηγές της βιταμίνης C (πορτοκάλια, ακτινίδια, πιπεριές κλπ.), ώστε να ισχυροποιήσετε την άμυνα του οργανισμού σας.

– **Φροντίστε να εξασφαλίσετε καλό αερισμό των κλειστών χώρων στους οποίους βρίσκεστε.**

– Πλένετε καλά τα χέρια σας, καθώς έχει βρεθεί ότι το πλύσιμο των χεριών, μέσω των οποίων συχνά μεταφέρονται οι ιοί, βοηθά στην ελάττωση των λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος. Σύμφωνα με έρευνες, όσοι πλένουν συχνά τα χέρια τους πηγαίνουν λιγότερο στο γιατρό από ό,τι οι άλλοι. Οι ιοί της γρίπης και του κρυολογήματος μπορούν να επιβιώσουν αρκετές ώρες σε διάφορες επιφάνειες, όπως το τηλέφωνο, το πληκτρολόγιο του ηλεκτρονικού υπολογιστή, τα παιχνίδια, οι χειρολαβές κλπ. Γι' αυτό έχει τόση σημασία να πλένετε τα χέρια σας και να μην αγγίζετε με αυτά το πρόσωπό σας, γιατί, αν ο ιός έχει κολλήσει στα δάχτυλά σας, εύκολα μπορείτε να τον εναποθέσετε στην αναπνευστική σας οδό, είτε αγγίζοντας τη

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Όζοι θυρεοειδούς: Με ποια κριτήρια επιλέγεται ο τρόπος αντιμετώπισής τους;

(ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ Ή ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ)

Οι όζοι θυρεοειδούς είναι ένα συννηθισμένο πρόβλημα υγείας. Εκτιμάται ότι αν ο γενικός πληθυσμός υποβληθεί σε υπερηχογραφικό έλεγχο όζοι θυρεοειδούς (ποικίλης διαμέτρου) θα βρεθούν σε ποσοστό έως 60 – 70 %. Στις περισσότερες περιπτώσεις αντιμετωπίζονται συντηρητικά (περιοδική παρακολούθηση). Σε κάποιες περιπτώσεις έχει θέση η χειρουργική επέμβαση (θυρεοειδεκτομή). Πώς όμως αποφασίζεται ο τρόπος αντιμετώπισής τους; Πότε έχει θέση η χειρουργική επέμβαση; Για το σκοπό αυτό θα πρέπει να απαντηθούν τέσσερα βασικά ερωτήματα:

Ερώτημα πρώτο: Υπάρχει καρκίνος/υποψία καρκίνου σε έναν όζο θυρεοειδούς;

Η ύπνοια καρκίνου σε έναν όζο θυρεοειδούς δημιουργείται με βάση έναν συνδυασμό παραγόντων, όπως:

Ατομικό ιστορικό (π.χ. η ακτινοβολία κεφαλής/τραχήλου στην παιδική ηλικία είναι παράγοντας κινδύνου)

Οικογενειακό ιστορικό καρκίνου θυρεοειδούς (σε συγγενείς πρώτου βαθμού)

Ιστορικό κληρονομικών συνδρόμων (π.χ. το σύνδρομο MEN 2 συνδυάζεται με την ανάπτυξη μυελοειδούς καρκίνου θυρεοειδούς στους φορείς μιας συγκεκριμένης γενετικής μετάλλαξης, και μάλιστα σε μικρή ηλικία).

Ευρήματα από την κλινική εξέταση (π.χ. όζος σκληρής υφής, καθηλωμένος στους γύρω ιστούς, με ή χωρίς διόγκωση των λεμφαδένων τραχήλου)

Ευρήματα από τον υπερηχογραφικό έλεγχο. Οι ύποπτοι όζοι έχουν συγκεκριμένα υπερηχογραφικά χαρακτηριστικά, όπως επασβεστώσεις, ανώμαλα όρια, κάθετο προσανατολισμό, αυξημένη εσωτερική αγγείωση, σκληρή υφή στην ελαστογραφία κλπ. Μπορεί επίσης να απεικονιστούν παθολογικοί/ύποπτοι λεμφαδένες που αυξάνουν την πιθανότητα να υποκρύπτεται καρκίνος θυρεοειδούς.

Ευρήματα από τις εργαστηριακές εξετάσεις. Η αυξημένη καλσιτονίνη ορού είναι ένδειξη μυελοειδούς καρκίνου θυρεοειδούς (μίας ιδιαίτερης μορφής καρκίνου με περισσότερο επιθετική βιολογική συμπεριφορά σε σχέση με το συνθεστότερο θηλώδες/θυλακιδώδες καρκίνωμα θυρεοειδούς). Η αυξημένη θυρεοσφαιρίνη, αντίθετα, δεν θεωρείται αξιόπιστος δείκτης καθώς μπορεί να είναι αυξημένη και σε καλοήθεις παθήσεις θυρεοειδούς.

Σήμερα, υπάρχει η δυνατότητα να τεθεί προεγχειρητικά η υποψία ή η διάγνωση του καρκίνου θυρεοειδούς με αυξημένη ακρίβεια και αυτό χάρη στη δυνατότητα της παρακέντησης με λεπτή βελόνη (FNA, Fine-Needle Aspiration) του ύποπτου όζου. Για να είναι



Γεώργιος Σακοράφας Χειρουργός θυρεοειδούς και παρθυρεοειδών

Επ. Καθηγητής Χειρουργικής
Πανεπιστημίου Αθηνών

Τ. Συντονιστής Διευθυντής
Χειρουργικής Κλινικής
ΑΓΙΟΥ ΣΑΒΒΑ

ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ: ΕΥΓΕΝΙΔΕΙΟ –
ΙΑΤΡΙΚΟ ΨΥΧΙΚΟΥ – ΜΗΤΕΡΑ

☎ 2107487318 και 6977068223

✉ georgesakorafas@yahoo.com

🌐 www.gsakorafas.gr

δυνατή η λήψη αντιπροσωπευτικού υλικού από τον ύποπτο όζο, η παρακέντησή του θα πρέπει να γίνεται υπό υπερηχογραφική καθοδήγηση (Ultrasound-guided FNA). Το υλικό που λαμβάνεται με την FNA αποστέλλεται για κυτταρολογική εξέταση, τα αποτελέσματα της οποίας σήμερα αναφέρονται με το σύστημα Bethesda (ταξινόμηση από I έως VI). Όσο πλησιάζουμε από την κατηγορία II προς την κατηγορία VI στο σύστημα Bethesda τόσο αυξάνεται η πιθανότητα να υποκρύπτεται καρκίνος θυρεοειδούς (φθάνει το 96 % στην ταξινόμηση Bethesda VI).

Η προεγχειρητική διάγνωση του καρκίνου θυρεοειδούς δίνει τη δυνατότητα να γίνει πριν την χειρουργική επέμβαση ο σωστός προεγχειρητικός έλεγχος, με στόχο την σταδιοποίηση του καρκίνου. Με τον όρο αυτό περιγράφεται το εάν ο καρκίνος είναι εντοπισμένος μέσα στο θυρεοειδή ή αν έχει επεκταθεί εκτός αυτού (εξωθυρεοειδική διασπορά, λεμφαδενικές μεταστάσεις ή μεταστάσεις σε μακρινά όργανα [π.χ. πνεύμονες, οστά, εγκέφαλο

κ.λπ.]). Με τον τρόπο αυτό μπορεί να επιλεγεί η σωστή θεραπευτική αντιμετώπιση, που εξατομικεύεται ανάλογα με τα ιδιαίτερα ευρήματα στον κάθε συγκεκριμένο ασθενή.

Ερώτημα δεύτερο: Υπάρχουν συμπτώματα και ποιο το μέγεθος του όζου;

Οι μικροί όζοι σχεδόν πάντα είναι ασυμπτωματικοί, δεν συνοδεύονται δηλαδή από συμπτώματα. Εντούτοις, όταν το μέγεθός τους αυξηθεί σημαντικά (πάνω από 30 – 35 χιλ.) είναι πολύ πιθανό να αρχίσουν να πιέζονται παρακείμενα ανατομικά στοιχεία στον τράχηλο. Σε αυτή την περίπτωση μπορεί να εμφανιστούν κάποια συμπτώματα, γνωστά και σαν πιεστικά φαινόμενα.

Συνήθως πιέζεται η τραχεία με αποτέλεσμα την παρεκτόπισή της από την μέση γραμμή προς την αντίθετη πλευρά του τραχήλου και την στένωση του αυλού της. Η στένωση αυτή μπορεί να είναι ακόμη μεγαλύτερου βαθμού αν η τραχεία πιέζεται και από τις δύο πλευρές (π.χ. σε μεγάλους όζους που υπάρχουν και στους δύο λοβούς του θυρεοειδούς). Σε αυτή την περίπτωση η τραχεία μπορεί να έχει – λόγω της αμφοτερόπλευρης πίεσης – μορφή καρίνας πλοίου και να εμφανιστεί ο χαρακτηριστικός εισπνευστικός συριγμός.

Αν ο όζος επεκτείνεται προς τα πίσω στον τράχηλο μπορεί να πιεστεί ο οισοφάγος, με αποτέλεσμα την εμφάνιση δυσκολίας στην κατάποση.

Μπορεί επίσης να υπάρχει αίσθημα βάρους ή ξένου σώματος στον τράχηλο, πίεση τοπικά, αλλαγή της φωνής, βήχας κλπ.

Οι μεγάλοι (> 30 ή 35 χιλ.) όζοι θα πρέπει να αντιμετωπίζονται χειρουργικά για τους παραπάνω λόγους αλλά και γιατί θεωρούνται πλέον «αυτόνομοι» και σχεδόν πάντα σε βάθος χρόνου το μέγεθός τους αυξάνεται περαιτέρω σταδιακά.

Ερώτημα τρίτο: Δημιουργεί ο όζος αισθητικό πρόβλημα στον ασθενή;

Οι μεγάλοι όζοι μπορεί να είναι εμφανείς σαν μία διόγκωση στον τράχηλο και αυτό μπορεί να είναι ενοχλητικό για αισθητικούς λόγους για τον ασθενή. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για άτομα μικρής ηλικίας, καθώς αλλοιώνεται η εικόνα του σώματος σε ένα ιδιαίτερα εκτεθειμένο και ορατό σημείο του σώματος, όπως είναι ο τράχηλος.

Ερώτημα τέταρτο: Συνυπάρχει υπερθυρεοειδισμός;

Ο υπερθυρεοειδισμός μπορεί σε κάποιες περιπτώσεις να οφείλεται σε αυξημένη παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών από έναν όζο που περιγράφεται σαν τοξικό αδένωμα. Η θεραπεία σε αυτή την περίπτωση είναι χειρουργική.

Οδηγός επιβίωσης για ελαφριά γρίπη

Αν, παρόλες τις προσπάθειες που κάνετε, δεν καταφέρατε να τη «γλιτώσετε» και κρυολογήσατε, προσπαθήστε τουλάχιστον να την «περάσετε» ελαφρά.

– **Αποφεύγετε την υπερβολική κόπωση.**

– Πίνετε άφθονα υγρά, κυρίως φρεσκοστυμμένους χυμούς και ζεστά αφεψήματα.

– **Καταναλώνετε ζεστές δυναμωτικές σούπες (π.χ. κοτόσουπες, χορτόσουπες, κρεατόσουπες).**

– Κάνετε εισπνοές με ατμούς ευκαλύπτου, για να ελευθερώσετε τις αναπνευστικές οδούς.

– **Αποφεύγετε τα αντιπυρετικά όταν δεν έχετε υψηλό πυρετό. Ο πυρετός αποτελεί ένα χρήσιμο όπλο του οργανισμού για να πολεμήσει τα μικρόβια και τους ιούς.**

Να πάρω αντιβίωση;

Η αντιβίωση, όχι μόνο δεν βοηθά αν έχετε ίωση του αναπνευστικού συστήματος, αλλά αντίθετα δημιουργεί και επιπλέον προβλήματα που σχετίζονται με ανεπιθύμητες ενέργειες, καθώς και με αύξηση της αντοχής των μικροβίων στα αντιβιοτικά.

Η θεραπεία των απλών ιώσεων του αναπνευστικού συστήματος είναι συμπτωματική, δηλαδή πρέπει να αντιμετωπίσετε ένα-ένα τα συμπτώματα. Έτσι, αν έχετε πυρετό, θα πάρετε αντιπυρετικό, αν έχετε έντονο συνάχι, θα πάρετε αποσυμφορητικό κλπ.

Αντιβίωση δίνεται μόνο αν η απλή ίωση εξελιχθεί σε δευτερογενή λοίμωξη, η οποία συχνότερα είναι βακτηριδιακή. Γενικά, οι ιώσεις του αναπνευστικού συστήματος δη-



μιουργούν κατάλληλο έδαφος για να πάθει κάποιος και δεύτερη λοίμωξη.

Αν οι ενοχλήσεις που έχετε επιμένουν για περισσότερο από μία εβδομάδα, τότε πρέπει να επισκεφτείτε το γιατρό, γιατί μπορεί τελικά να έχετε περάσει σε αυτή τη δεύτερη φάση, οπότε και να χρειάζεστε αντιβίωση.

Προσοχή στο αντιβηχικό

Ο βήχας είναι μια δύσκολη περίπτωση. Στις ιώσεις μπορεί να παρουσιαστεί βήχας, ο οποίος άλλοτε μπορεί να οφείλεται σε εκκρίματα που κατεβαίνουν από το φάρυγγα καμπλά στο αναπνευστικό σύστημα, άλλοτε σε βρογχίτιδα και άλλοτε σε βρογχόσπασμο ή βρογχοπνευμονία. Στην περίπτωση αυτή, καλό είναι να σας δει ο γιατρός, προκειμένου να διαπιστώσει τον τύπο και την αιτιολογία του βήχα και να σας συστήσει την ανάλογη αγωγή, ώστε να μην πάρετε αντιβηχικό που καταστέλλει το βήχα, τη στιγμή που πρέπει να πάρετε σιρόπι που θα σας βοηθήσει να αποβά-λετε τα εκκρίματα.

μύτη σας –είτε το στόμα σας.

– Κρατάτε μια απόσταση –«ασφαλείας» περίπου 50 εκατοστών όταν συζητάτε με άλλους, ώστε να αποφεύγετε τα σταγονίδια που μπορεί να σας μεταδώσουν ιούς.

– Αποφεύγετε τις πολλές χειραψίες όταν υπάρχει έξαρση ιώσεων.

Χειμωνιάτικες ιώσεις

Η ίωση κολλάει αν έρθετε σε επαφή με κάποιον που έχει ιογενή λοίμωξη, είναι πιο επικίνδυνο να κολλήσετε κι εσείς λίγες ώρες πριν... το μάθει κι ο ίδιος, δηλαδή πριν κάνουν την εμφάνισή τους τα κύρια συμπτώματα, καθώς επίσης και την πρώτη και δεύτερη ημέρα της εξέλιξης της ασθένειας. Μετά, μειώνεται η πιθανότητα της μετάδοσης, γιατί ο ιός στο μεταξύ αποδυναμώνεται.

Από τη στιγμή που θα κολλήσετε, δεν εκδηλώνονται αμέσως τα συμπτώματα. Όταν πρόκειται για κοινό κρυολόγημα, οι ενοχλήσεις εμφανίζονται τις περισσότερες φορές περίπου μία ημέρα μετά τη μετάδοση. Όταν όμως πρόκειται για γρίπη, χρειάζονται συνήθως περισσότερες ημέρες (τρεις έως πέντε).

Αν εκτεθείτε σε περιβάλλον με ιούς, δεν είναι δεδομένο ότι θα αρρωστήσετε. Αυτό εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως το είδος και το φορτίο του ιού, καθώς και από την ιδιου-

γκρασία κάθε ατόμου. Κάποιοι άνθρωποι είναι ανθεκτικοί σε τέτοιες ιώσεις και κάποιοι άλλοι πιο ευάλωτοι. Μπορεί κάποιος να μην πάθει τίποτα, ένας άλλος να κολλήσει την ίωση και να την περάσει ελαφρά «στο πόδι» και κάποιος τρίτος πιο βαριά στο κρεβάτι. Έχουν βρεθεί ορισμένοι βιολογικοί λόγοι που σχετίζονται κυρίως με το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Υπάρχουν, όμως, και οι επιδημιολογικοί λόγοι. Η έκθεση σε τέτοιες λοιμώξεις διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Η παρουσία, επίσης, παιδιών στο σπίτι αυξάνει την πιθανότητα εκδήλωσης λοιμώξεων, κυρίως ιογενών.

Αν καπνίζετε κινδυνεύετε περισσότερο, γιατί το κάπνισμα δημιουργεί αλλοιώσεις στο αναπνευστικό σύστημα, κάνοντάς το πιο ευαίσθητο σε λοιμώξεις ιογενείς και βακτηριδιακές.

Εποχική γρίπη

Η εποχική γρίπη είναι ιογενής λοίμωξη που μπορεί να προσβάλλει οποιονδήποτε. Τα συμπτώματα διαρκούν λίγες ημέρες, όμως άτομα με χρόνια υποκείμενα νοσήματα, βρέφη, μικρά παιδιά και ηλικιωμένοι μπορεί να νοσήσουν σοβαρά και να εμφανίσουν επιπλοκές.

Η γρίπη μεταδίδεται εύκολα από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων του αναπνευστικού (βήχας, φτέρνισμα) ή με την άμεση επαφή με μολυσμένα άτομα ή μολυσμένες επιφάνειες.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Παχυσαρκία

Η παχυσαρκία είναι μια περίπλοκη και δύσκολη στην αντιμετώπιση πάθηση. Αυτήν την στιγμή υπολογίζεται ότι περίπου το 13% του παγκόσμιου πληθυσμού πάσχει από παχυσαρκία. Στην Ελλάδα το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 25%!

Η αύξηση του σωματικού βάρους ουσιαστικά δηλώνει ότι ο οργανισμός προσλαμβάνει περισσότερη ενέργεια από όση έχει ανάγκη. Το οποίο σημαίνει είτε ότι τρώμε παραπάνω, είτε ότι κινούμαστε λιγότερο είτε και τα δυο. Εύκολα θα σκέφτοταν κάποιος πως αν τρώμε λιγότερο και κάνουμε παραπάνω άσκηση τότε λύνεται το πρόβλημα. Δυστυχώς η πραγματικότητα είναι πολύ διαφορετική. Υπάρχουν άνθρωποι που τρέφονται σωστά και γυμνάζονται και παρόλο αυτά έχουν πρόβλημα με το βάρος τους.

Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η παχυσαρκία σε μεγάλο ποσοστό έχει γενετικό υπόστρωμα. Δηλαδή κάποιιοι γεννιούνται με πιο αργό μεταβολισμό, με πιο έντονο το αίσθημα της πείνας και μεγαλύτερη δυσκολία να χορτάσουν. Κι ενώ στο παρελθόν θεωρούσαμε ότι αλλαγές στο γενετικό μας περιβάλλον χρειάζονται δεκαετίες για να γίνουν, τώρα πλέον γνωρίζουμε ότι επιγενετικές αλλαγές μπορούν να γίνουν από την μια γενιά στην επόμενη. Φανταστείτε ένα μωρό που γεννιέται και η μητέρα του κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης παίρνει 30 ή 40 κιλά βάρος. Ακόμα και αν έχει φυσιολογικό βάρος η ίδια, το έμβρυο μεγαλώνει σε ένα περιβάλλον που επηρεάζει τον μεταβολισμό του.

Όλοι γνωρίζουμε ότι άνθρωποι με παχυσαρκία έχουν αυξημένο κίνδυνο για σακχαρώδη διαβήτη, υπερχοληστερολαιμία, λιπώδες ήπαρ, υπέρταση και αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο. Πόσοι όμως γνωρίζουν ότι το αυξημένο βάρος οδηγεί σε σύνδρομο υπνίκης άπνοιας και κακή ποιότητα ύπνου, σε οστεοαρθρίτιδα και πόνο στις αρθρώσεις, σε υπογόνιμότητα και στυτική δυσλειτουργία, σε αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο μαστού, μήτρας, προστάτη, παχέος εντέρου και οισοφάγου, κατάθλιψη και άγχος.

Η διάγνωση της παχυσαρκίας μπορεί να γίνει πάρα πολύ εύκολα. Αρκεί να μετρήσουμε το βάρος και το ύψος μας για να υπολογίσουμε 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. Εξαιρεση αποτελούν τα παιδιά που ο BMI αλλάζει ανάλογα με την ηλικία, οι εγκυμονούσες, οι αθλητές και όσοι έχουν αυξημένο μυϊκό σύστημα.



**Παναγιωτάκου Αργυρώ,
MD, MSc(c), MSc(Res),
EBEDM**

**Ενδοκρινολόγος - Διαβητολόγος
SCOPE πιστοποιημένος ειδικός
στην Παχυσαρκία**



www.endokrinologos-glyfada.gr

Η κοινωνία μας ακόμα και τώρα βλέπει την παχυσαρκία ως ένα αισθητικό πρόβλημα ενώ είναι μια πάθηση. Όπως όλες οι παθήσεις απαιτεί θεραπευτική αντιμετώπιση. Για να βρούμε βοήθεια όμως χρειάζεται πρώτα να συνειδητοποιήσουμε ότι έχουμε πρόβλημα.

Πόσο ευκολά αντιμετωπίζεται 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, άλλοι θα χρειαστούν φαρμακευτική αγωγή. Δυστυχώς σε ορισμένους η ρύθμιση της πίεσης θα είναι δύσκολη και ίσως χρειαστεί να αλλάξουν αρκετές θεραπείες ή ακόμα και 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 σχεδόν ποτέ φυσιολογικό βάρος).

Ο ειδικός είναι εκεί για να προσπαθήσει να βρει την ρίζα 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.

Ο ακρογωνιαίος λίθος μια πετυχημένης προσπάθειας απώλειας βάρους είναι οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μας, ισορροπημένη διατροφή, περισσότερη άσκηση και νερό, καλή ποιότητα ύπνου. Τα νέα φάρμακα κατά της παχυσαρκίας μας διευκολύνουν να κάνουμε αλλαγές στην διατροφή καθώς καθιστούν ευκολότερη την προσπάθεια μας να τρώμε λιγότερο. Αυτό όμως δεν αναιρεί το γεγονός ότι και εμείς οι ίδιοι χρειαζόμαστε να προσπαθήσουμε για τα υπόλοιπα. Οι προσωπικές μας διατροφικές επιλογές επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά το αποτέλεσμα. Όσο πιο πλούσια σε θερμίδες γεύματα επιλέγουμε τόσο λιγότερο αποτελεσματική θα είναι η θεραπεία. Επιπλέον, αν μαζί με μια ισορροπημένη διατροφή προσπαθήσουμε να κάνουμε και κάποια μορφή φυσικής δραστηριότητας τότε κερδίζουμε διπλά αφού όχι μόνο ενισχύουμε την αποτελεσματικότητα της φαρμακευτικής αγωγής αλλά και τον μεταβολισμό μας ο οποίος κάθε φορά που κάνουμε βάρος χαμηλώνει! Για τον οργανισμό μας το επιπλέον βάρος είναι αποθηκευμένη ενέργεια. Όταν εμείς κάνουμε βάρος αντιστέκεται καθώς δεν θελει να χάσει τις αποθήκες ενέργειας του. Στην προσπάθεια αυτή κινητοποιεί κάποιους μηχανισμούς. Ένας από αυτά είναι ότι μειώνει τον βασικό του μεταβολισμό ώστε να μειώσει τις απώλειες. Για αυτό πολλές φορές μόλις χάσουμε τα πρώτα κιλά κολλάει η ζυγαριά. ή μια δίαιτα που παλιότερα δούλευε την δοκιμάζουμε ξανά δεν έχει αποτέλεσμα.

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

Ποιο είναι το σωστό timing για CHECKUP;

Το πόσο συχνά είναι καλό να κάνεις ένα γενικό checkup εξαρτάται από την ηλικία σου, εφόσον βέβαια δεν υφίστανται ειδικότερα θέματα υγείας, οπότε και θα πρέπει να ακολουθήσεις τις οδηγίες του γιατρού σου.

Αν λοιπόν είσαι κάτω των 30 ετών και απολύτως υγιής, δεν καπνίζεις και δεν είσαι υπέρβαρος, ένας ιατρικός έλεγχος κάθε 2-3 χρόνια αρκεί.

Αν έχεις το παραπάνω προφίλ αλλά είσαι από 30 έως 50 ετών, τότε η συχνότητα αυξάνεται σε 1 τσεκάπ ανά 1-2 χρόνια, ενώ αν είσαι πάνω από 50, καλό θα ήταν να κάνεις προληπτικές ιατρικές εξετάσεις 1 φορά τον χρόνο.

Πρέπει, ωστόσο, να έχεις υπόψη σου, ότι η συχνότητα αυτή, καθώς και το είδος των εξετάσεων, διαφοροποιούνται αν έχεις κάποια θέματα υγείας, αν είσαι μανιώδης καπνιστής, αν ο Δείκτης Μάζας Σώματός σου είναι πάνω από τα συνιστώμενα όρια ή αν το ιστορικό σου είναι επιβαρυνόμενο από άποψη κληρονομικότητας.

Σε κάθε περίπτωση, ο γιατρός σου είναι εκείνος που θα καθορίσει ακριβώς τις εξετάσεις που πρέπει να κάνεις, οπότε ένα ραντεβού μαζί του πρέπει να είναι η πρώτη σου κίνηση.

Όσον αφορά την εποχή κατά την οποία πρέπει να γίνει το τσεκάπ, έχε μόνο κατά νου ότι, αν έχει προηγηθεί κάποια περίοδος... κραιπάλης, είναι καλό να περιμένεις δύο εβδομάδες πριν τσεκάρεις, ας πούμε, τη χοληστερίνη σου...

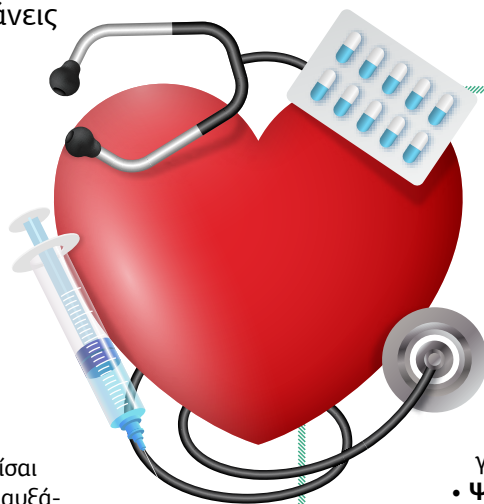
Τα βασικά

Αυτές είναι οι εξετάσεις που θα δώσουν μια πρώτη ολοκληρωμένη εικόνα για την κατάσταση της υγείας σου:

• **Βασική κλινική εξέταση στον γιατρό σου (μέτρηση αρτηριακής πίεσης, υπολογισμός Δείκτη Μάζας Σώματος, ακρόαση πνευμόνων και καρδιάς).**

• **Αιματολογικές (γενική αίματος και βιοχημικές).** Είναι οι εξετάσεις που θα μετρήσουν τον αιματοκρίτη σου, τον σίδηρό σου, τα επίπεδα του σακχάρου σου, αλλά και θα ελέγξουν τη λειτουργία του ήπατος και του παγκρέατος.

• **Έλεγχος θυρεοειδούς.** Ο θυρεοειδής αδένας παράγει τις ορμόνες που ελέγχουν βασικές λειτουργίες του οργανισμού σου, όπως την αναπνοή, τη θερμοκρασία του σώματος και τον μεταβολισμό. Γίνεται με μια απλή αιματολογική εξέταση και ελέγχεται από ενδοκρινολόγο.



Αν είσαι γυναίκα, πρέπει ακόμα να κάνεις:

• Ετήσιο γυναικολογικό έλεγχο, που περιλαμβάνει υπέρηχο και τεστ Παπανικολάου. Οι διαγνωστικές αυτές εξετάσεις είναι απαραίτητες για να ανιχνεύσεις τυχόν φλεγμονές αλλά και για να προλάβεις οποιαδήποτε αλλοίωση που θα μπορούσε να οδηγήσει σε γυναικολογικούς καρκίνους.

• **Ψηλάφηση στήθους σε μηνιαία βάση.** Αυτό μπορείς να μάθεις να το κάνεις και μόνη σου! Απευθύνσου στον γυναικολόγο σου.

• Μαστογραφία και υπέρηχο μαστού μία φορά τον χρόνο, ξεκινώντας από την ηλικία των 40.

Αν είσαι άντρας πάνω από 50 ετών, πρέπει να προγραμματίσεις:

• Μία κλινική εξέταση σε ουρολόγο και μία εξέταση PSA (μια απλή αιματολογική εξέταση που μετρά το προστατικό αντιγόνο), για να ελέγξεις την υγεία του προστάτη σου.

• Γενική ούρων, από την οποία θα βγουν συμπεράσματα για τη λειτουργία των νεφρών σου και θα αποκλειστεί το ενδεχόμενο κυστίτιδας ή ουρολοίμωξης.

• **Καρδιολογικές (ηλεκτροκαρδιογράφημα και υπέρηχος καρδιάς).** Έτσι θα τσεκάρεις για τυχόν αρρυθμίες, υπερτροφία ή ισχαιμικές αλλοιώσεις.

• Δερματολογικός έλεγχος για τυχόν αλλοιώσεις στις ελιές και τις φακίδες σου.

• **Οδοντιατρικός έλεγχος (ιδανικά δύο φορές τον χρόνο), ανεξάρτητα από το αν έχεις πονόδοντο! Η στοματική υγεία σου αποτελεί δείκτη και για τη συνολική κατάσταση της υγείας σου, καθώς συνδέεται με συμπτώματα που αφορούν από καρδιαγγειακές παθήσεις μέχρι χρόνιους πονοκεφάλους.**

• Αν είσαι πάνω από 50 χρόνων, καλό είναι να προσθέσεις στον προγραμματισμό σου και μία κολοноσκόπηση, δεδομένου ότι ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι ο τρίτος σε συχνότητα εμφάνισης.

Εργαστήριο Φυσικοθεραπείας

P.A. PHYSIO

www.paphysio.gr



PAPHYSIO
📍 Γιαννοπούλου 7,
Νέο Φάληρο, Πειραιάς
☎ 210 4835237
✉ paphysio@yahoo.gr
📘 P.A.Physio
📷 p.a.physio

PAHEALTH
📍 Σπ. Ζερβού 19-12,
Νέο Φάληρο, Πειραιάς
☎ 211 1827714
✉ Pahealth22@gmail.com
📘 P.A.Health
📷 p.a.health

PAMOTION
📍 Πελασγίας 10,
Περιστερί
☎ 211 4108557
✉ Pamotion22@gmail.com
📘 PAMotion physiotherapy
📷 pamotion 22



Όλα όσα θέλετε να ξέρετε για την τριχόπτωση

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

ΟΣΤΕΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

50 ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



Τον δέκατο ένατο αιώνα (γύρω στο 1870) ο χειρουργός ιατρός **Andrew Taylor Still**, ανέπτυξε την επιστήμη της Οστεοπαθητικής, αναζητώντας μια φυσική θεραπευτική μέθοδο η οποία να προσεγγίζει ως σύνολο το σώμα του πάσχοντος και του υγιούς ανθρώπου και να βρίσκει τρόπους να ενισχύει και να προωθεί την πολύ ισχυρή ικανότητα που έχει το ανθρώπινο σώμα για αυτοϊαση. Η αναγνώριση της εκπληκτικής αυτής θεραπευτικής προσέγγισης, η οποία τιμά σε όλη της την θεωρία την Ελληνική Ιπποκράτεια Ιατρική, ήταν εξ αρχής μεγάλη. Σήμερα, εκατόν πενήντα χρόνια αργότερα, η Οστεοπαθητική συνεχίζει να είναι ένας κλάδος του Ιατρικού επαγγέλματος στις Ηνωμένες Πολιτείες όπου οι πτυχιούχοι Οστεοπαθητικοί (Osteopathic Doctors, DOs) είναι διαπιστευμένοι ώστε να ασκούν νόμιμα ιατρική και χειρουργική και στις 50 πολιτείες. Παράλληλα, σε άλλες 65 χώρες του κόσμου, αναγνωρίζονται και ασκούν το επάγγελμά τους σε κυμαινόμενο, ανάλογα με τις νομοθεσίες, βαθμό. (Για περισσότερες πληροφορίες βλέπε: Benchmarks for Training in Osteopathy, World Health Organization, 2010, Έκδοση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας).

Εκατό χρόνια μετά τα αρχικά βήματα της Οστεοπαθητικής, τον Ιούνιο του 1968, ο **Γεώργιος Τσιρλής** επέστρεψε από την Αυστραλία όπου είχε ζήσει δύο δεκαετίες, φέρνοντας μαζί την Πανεπιστημιακή του κατάρτιση στην Οστεοπαθητική τέχνη, που ήταν άγνωστη ως τότε στη χώρα μας. Εξαιρετικός μελετητής κι ερευνητής, ικανότατος θεραπευτής και ενθουσιώδης της φυσικής αφάρμακνης θεραπευτικής, αναγνωρίστηκε και αγαπήθηκε από τους χιλιάδες ανθρώπους που ζήτησαν τη συμβουλή του. Ίδρυσε το Κέντρο Εφαρμοσμένης Οστεοπαθητικής, το οποίο ήταν το πρώτο εξειδικευμένο κέντρο στον τομέα αυτό που λειτουργήσε στην Ελλάδα και το οποίο έκλεισε φέτος 50 χρόνια λειτουργίας. Σε αυτό το χώρο, χρησιμοποιήθηκε η θεραπευτική τέχνη της Οστεοπαθητικής, κυρίως για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που προκαλούν πόνο και στα οποία η Οστεοπαθητική έχει θεραπευτική ένδειξη.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΟΣΤΕΟΠΑΘΗΤΙΚΗ;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), είναι ένας ανεξάρτητος επιστημονικός κλάδος της Εναλλακτικής ή Συμπληρωματικής Ιατρικής. (Alternative - Complementary Medicine). Αποτελεί έναν ολοκληρωμένο τρόπο προσέγγισης των μηχανικών δυσλειτουργιών του μυοσκελετικού συστήματος. Η βασική αρχή που διέπει την θεωρία της Οστεοπαθητικής είναι πως «η δομή κυβερνάει την λειτουργία». Ότι, δηλαδή, το ανθρώπινο σώμα ως ζωντανός οργανισμός, είναι ένας τέλειος συνδυασμός συγκεκριμένης ανατομικής δομής με ζωτικές φυσιολογικές λειτουργίες, το οποίο μπορεί να είναι υγιές για όσο καιρό παραμένει **δομικά ακέραιο**. Και πως, όταν επηρεάζεται η δομική του ακεραιότητα, αυτό έχει μια **αντίστοιχη επίδραση στις φυσιολογικές λειτουργίες**. Σε αρκετές περιπτώσεις, κύρια αιτία ενός προβλήματος υγείας είναι μια διαταραχή της δομικής ακεραιότητας του σώματος. Έχοντας αυτό σαν βασική αρχή, η Οστεοπαθητική ειδικεύεται στην αντιμετώπιση των μηχανικών διαταραχών και αλλοιώσεων των αρθρώσεων, ιδιαίτερα της σπονδυλικής στήλης, εστιάζο-

ντας στις επιπτώσεις που έχουν οι διαταραχές αυτές στο νευρικό σύστημα, στο μυϊκό σύστημα και κατ' επέκταση στους μηχανισμούς που προκαλούν πόνο. Χρησιμοποιεί χειρισμούς (**χειρ-ισμούς, manipulation**), δουλεύει, δηλαδή, με τα χέρια σε ποικίλους ιστούς και δομές είτε στο κρανίο, τη σπονδυλική στήλη και τις αρθρώσεις είτε στα σπλάχνα και στο λεμφικό σύστημα είτε στις περιτονίες που διατρέχουν και συνδέουν τους περισσότερους ιστούς του σώματος.

ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕΙ Η ΟΣΤΕΟΠΑΘΗΤΙΚΗ;

Η Οστεοπαθητική μπορεί να έχει θεραπευτική εφαρμογή σε ένα **ευρύ φάσμα μυοσκελετικών διαταραχών**, πόνων της σπονδυλικής στήλης, όπως του αυχένα και της μέσης, αλλά και σε άλλες παθήσεις που με τη πρώτη ματιά μπορεί να μη φαίνεται ότι έχουν σχέση με την σπονδυλική στήλη, όπως πονοκέφαλοι, ζαλάδες, ίλιγγοι, μουδιάσματα κλπ. Μπορεί να εφαρμοστεί και να βοηθήσει άτομα όλων των ηλικιών και επαγγελματιών: από νήπια έως ηλικιωμένους, από άτομα που κάνουν καθιστική ζωή μέχρι και επαγγελματίες αθλητές. Η θεραπεία με την Οστεοπαθητική βοηθάει τον ασθενή να απολαύσει μια καλύτερη ποιότητα ζωής και υψηλότερα επίπεδα υγείας και φυσικής απόδοσης. Φυσικά καμία θεραπευτική μέθοδος δεν αποτελεί πανάκεια και κανείς επιστήμονας δεν κατέχει γνώση «επί παντός επιστητού». **Θα πρέπει ο καθένας να προσανατολίζεται στην συμβουλή του εξειδικευμένου για το εκάστοτε πρόβλημα ιατρού**. Σε κάθε περίπτωση, ισχύει ο κανόνας πως η ορθή διάγνωση είναι ο καθοριστικός παράγοντας για την επιλογή της αγωγής.

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ;

Όταν υπάρχει λοιπόν η κατάλληλη ένδειξη, η θεραπεία γίνεται κυρίως με επιδέξιους χειρισμούς (manipulation) με τα χέρια, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως. Αυτοί οι χειρισμοί λέγονται ανατάξεις (adjustments), επειδή ο σκοπός που συνήθως επιδιώκεται είναι να αποκατασταθεί η λειτουργική σχέση μεταξύ των σπονδύλων. Σε μερικές περιπτώσεις, όταν το πρόβλημα που προκαλεί τον πόνο είναι η σύσπαση κάποιων μυϊκών ομάδων, χωρίς κατ' ανάγκη να υπάρχει διαταραχή στις ανατομικές σχέσεις των σπονδύλων, οι χειρισμοί αποσκοπούν στη χαλάρωση αυτών των μυϊκών συσπάσεων, την κινητοποίηση και την αποκατάσταση της λειτουργικότητας. Οι χειρισμοί αποτελούν το κύριο σε σπουδαία όττα μέρος της οστεοπαθητικής θεραπείας. Η θεραπεία δεν είναι οδυνηρή, μάλιστα είναι εξαιρετικά ανακουφιστική με φυσικό τρόπο.



Το κείμενο επιμελήθηκε ο ιατρός **Στέφανος Γ. Τσιρλής**



Χρήσιμα tips σχετικά με την τριχόπτωση και την καλή υγεία των μαλλιών μας:

- Τα μαλλιά θα πρέπει να κτενίζονται με ήπιες, ελεγχόμενες κινήσεις και όχι συχνότερα από δύο φορές την ημέρα, γιατί το έντονο βούρτσισμα ταλαιπωρεί τα μαλλιά και μπορεί να τραυματίσει το τριχωτό.

- Είναι μύθος ότι το συχνό κούρεμα ή το ξύρισμα του κεφαλιού δυναμώνουν τα μαλλιά. Η τριχόπτωση είναι αποτέλεσμα διεργασιών που συμβαίνουν εσωτερικά, στον οργανισμό μας.

Το κούρεμα βοηθά απλά στην απαλλαγή της τρίχας από ταλαιπωρημένες άκρες, ενώ το ξύρισμα απλά δίνει την εντύπωση της ενδυνάμωσης της τρίχας απλά επειδή τα μαλλιά είναι έτσι κι αλλιώς πιο δυνατά στην ρίζα.



- Είναι επίσης μύθος είναι ότι η χρήση σεσουάρ μαλλιών ή η δυνατή τριβή των μαλλιών με την πετσέτα προκαλούν τριχόπτωση. Η συχνή χρήση σεσουάρ σε υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να καταστρέψει την τρίχα, αλλά όχι να προκαλέσει τριχόπτωση. Η δε τριβή με την πετσέτα μπορεί να αφαιρέσει κάποιες τρίχες αλλά όχι να προκαλέσει τριχόπτωση.

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 αραιώση των μαλλιών στην κορυφή της κεφαλής και στους κροτάφους. Σε αντίθεση με τους άνδρες, οι γυναίκες παρατηρούν αραιώση 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 λέπτυνση 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 αραιώση 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 αραιώση της τρίχας, όπως και η έλλειψη βιταμινών κι άλλων ιχνοστοιχείων είναι δυ-

νατόν 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.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Ραγδαία Αύξηση στην Παιδική Οσφυαλγία και Αυχέναλγία

Παιδιά από 7 χρόνων και έφηβοι είναι πολλές ώρες καθημερινά με το κινητό ή το τάμπλετ στο χέρι, καθώς και καθισμένοι στο σχολείο και στο φροντιστήριο.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα πόνους στην μέση, στο κεφάλι, στον ώμο, στην πλάτη, στον αυχένα. Αλλά και στα δάχτυλα παρατηρείται πόνος και μούδιασμα, από το μανιώςδες scrolling και τη γραφή μηνυμάτων και posts. Η παρατεταμένη χρήση των κινητών επηρεάζει διάφορα μέρη του σώματος των παιδιών, όπως έδειξε έρευνα από το Πανεπιστήμιο Swansea. Συγκεκριμένα οι ερευνητές ανέφεραν μια μεγάλη αύξηση στον αριθμό των παιδιών που λαμβάνουν θεραπεία για πόνο στην πλάτη και στον αυχένα. Ο αυχενικός πόνος εξαιτίας του κινητού τείνει να γίνει επιδημία και εμφανίζεται όταν τα παιδιά κάθονται με τα κεφάλια τους πεσμένα μπροστά, κοιτάζοντας τις κινητές συσκευές για αρκετές ώρες κάθε μέρα.

Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής αναφέρει ότι τα παιδιά περνούν κατά μέσο όρο 7 ώρες την ημέρα μπροστά στις οθόνες.

Εάν τα παιδιά συνήθισουν στις κακές στάσεις που υιοθετούν, όταν χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές συσκευές, αυτές μπορεί να γίνουν σταθερές συνήθειες, που θα είναι δύσκολο να διορθωθούν, όταν τα παιδιά ενηλικιωθούν.

Αυτές οι κακές στάσεις περιλαμβάνουν:

- Το κεφάλι προς τα εμπρός ή τη «στάση του σκύλου»
- Γερμένους ώμους και κυφωτική πλάτη
- Κλίση της μέσης χαμηλά ή αναστροφή της



Γεώργιος Ηλ. Γουδέβενος
Dr. of Manual Medicine -
Φυσικοθεραπευτής
Ηλίας Γ. Γουδέβενος
Οστεοπαθητικός -
Φυσικοθεραπευτής

📍 Λεωφ. Βασ. Σοφίας 49,
Αθήνα, Χίλτον

☎ 210 7224536 - 210 7296156,
κιν.: 6932161412

🌐 www.goudevenos.gr

✉ goudevenos@yahoo.gr

οσφυϊκής λόρδωσης

Τα παιδιά θα αισθανθούν καλύτερα από τον πόνο κρατώντας τη συσκευή στο ύψος των ματιών, ώστε να μην τεντώνουν τον αυχένα και την μέση τους. Επιπλέον οι ειδικοί συμβουλεύουν τα παιδιά κάθε πρωί, πριν από τη χρήση του κινητού τηλεφώνου, να τεντώνουν τον αυχένα, την πλάτη, τους αντίχειρες και τα δάχτυλά τους.

Την ίδια ώρα οι παραγεμισμένες σχολικές τσάντες, με βιβλία, τετράδια, ντοσιέ, ακόμη και με τάμπλετ ενίοτε, προκαλούν τραυματισμούς στον αυχένα, στην πλάτη, στους ώμους, στη μέση τους, ακόμη και στα γόνατα.

Είναι γνωστό ότι τα σακίδια δεν πρέπει να είναι πάνω από το 10 έως 15% του βάρους του παιδιού, (π.χ. αν το βάρος του σώματος είναι 45 κιλά, τότε η τσάντα πρέπει να είναι 4,5-5 κιλά).

Βέβαια δεν είναι μόνο πόσο βαρύ είναι ένα

σακίδιο αλλά είναι ο τρόπος και ο χρόνος που το φοράει. Η κορυφή του σακιδίου πρέπει να είναι στο ύψος των ώμων και η βάση του πρέπει να είναι περίπου στο ύψος της μέσης.

Ο σκελετός των παιδιών είναι ακόμη σε φάση ανάπτυξης και θέλει προσοχή.

Οι ειδικοί συστήνουν στους μαθητές:

- Προτιμήστε τσάντα τύπου σακίδιο και φορέστε το στην πλάτη, για να εξισορροπείται το βάρος. Μην το κρεμάτε από τον έναν ώμο.

- Κάντε πολλές μικρές στάσεις όταν το κουβαλάτε.

- Να κινείστε όσο περισσότερο μπορείτε. Να γυμνάζεστε, αλλά όχι υπερβολικά. Η υπερβολική άσκηση δεν κάνει καλό και ιδιαίτερα τα βάρη σε αυτές τις ηλικίες.

- Να απευθύνεστε στους ειδικούς ορθοπαιδικούς και φυσικοθεραπευτές για να σας κατευθύνουν αξιόπιστα.

Στο κέντρο μας υπάρχει εξειδικευμένο τμήμα Σπονδυλικής Στήλης για παιδιά και εφήβους, με ειδικό εξοπλισμό μετρήσεων της στάσης και της κίνησης ολόκληρης της Σπονδυλικής Στήλης. Συγκεκριμένα, αυχενική, θωρακική και οσφυϊκή μοίρα.

Με τη μακρά μας εμπειρία και γνώση σε αυτό το αντικείμενο μπορούμε και δίνουμε λύσεις στα προβλήματα και στις εν δυνάμει παθήσεις που μπορεί να αναπτυχθούν.

Επίσης, δίνουμε ειδικές εργονομικές οδηγίες που αφορούν τον τρόπο που κάθονται, γυμνάζονται και διαβάζουν, καθώς και σε άλλες δραστηριότητες της καθημερινής τους ζωής, διορθώνοντας τη στάση τους και αποτρέποντας την εμφάνιση διαφόρων δυσλειτουργιών στο σώμα τους.



Αισθητική οδοντιατρική Αποκιήσει το χαμόγελο ΠΟΥ ΣΑΣ ΑΞΙΖΕΙ

Η αισθητική οδοντιατρική αποτελεί ένα τομέα της κλασικής οδοντιατρικής που ασχολείται με τη βελτίωση της εμφάνισης των δοντιών, των ούλων και γενικότερα της στοματογναθικής περιοχής και αναπτύσσεται ραγδαία.

Στην ταχεία ανάπτυξη του συμβάλλει σημαντικά τόσο η επιθυμία του ατόμου για ένα όμορφο χαμόγελο όσο και η πρόοδος της τεχνολογίας των οδοντιατρικών υλικών και των εφαρμοζόμενων τεχνικών. Η περιοχή του στόματος καταλαμβάνει το 1/3 της περιοχής του προσώπου, αλλά στην εντύπωση που απεικονίζει κανείς για την εμφάνιση του ίσως είναι πιο σημαντική, καθώς είμαι μια ζώνη που επιτελεί ένα σύνολο κινητικών λειτουργιών. Ζωτικές λειτουργίες όπως η μάσηση, η επικοινωνία, η ομιλία-άρθρωση, η εκδήλωση συναισθημάτων και μερικές φορές και η αναπνοή συντελούνται από το στόμα. Έρευνες έχουν δείξει ότι η ψυχολογία, η αυτοπεποίθηση, η ανασφάλεια, η κοινωνικότητα, η αυτοεκτίμηση πηγάζουν από το χαμόγελο. Έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2004 από την Αμερικανική Ακαδημία Αισθητική Οδοντιατρική έδειξε ότι το 75% των ερωτηθέντων πίστευε ότι η ανέλιξη στον εργασιακό χώρο εξαρτάται και από ένα ελκυστικό χαμόγελο.

Η αισθητική οδοντιατρική αφορά όλους

Παλιότερα, επικρατούσε λανθασμένα η άποψη ότι η αισθητική είναι ανάλογη της ηλικίας. Τα τελευταία, όμως χρόνια είναι ιδιαίτερα ευχάριστο το γεγονός ότι ο μέσος όρος της ηλικίας των ασθενών που αναζητούν το «ωραίο» χαμόγελο αυξάνεται σημαντικά. Δεν αναζητούν μονάχα την αποκατάσταση της ικανότητας της μάσησης, αλλά και τη βελτίωση της συνολικής εικόνας του στόματος.

Τι είναι όμως αισθητικά και ωραίο οδοντιατρικά;

Οτιδήποτε μιμείται και αναπαριστά το φυσικό και συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του στοματογναθικού συστήματος. Τα δόντια εκ κατασκευής δεν είναι μονόχρωμα, αδιάφανα, λευκά στοιχισμένα σε απόλυτη συμμετρία (κάτι που πρεσβεύει το λε-



γόμενο Hollywood style). Είναι ένας περίπλοκος καμβάς από διαβαθμίσεις χρωμάτων, διαφορετικές κρυσταλλικές οδοντικές δομές που συνθέτουν ένα αποτέλεσμα σε συνδυασμό με τη διάθλαση, απορροφητικότητα και αντανάκλαση του φωτός. Αναμφισβήτητο, το αισθητικό συμπίπτει με το αρμονικό. Το χρώμα, σχήμα, μέγεθος των δοντιών πρέπει να εναρμονίζονται με τους πέριξ μαλθακούς ιστούς και τον τύπο του προσώπου. Υπάρχει ο όρος της «χρυσής αναλογίας». Αναφέρεται στην αναλογία του εύρους του κεντρικού τομέα προς το εύρος του πλάγιου τομέα και αντίστοιχα το εύρος του πλάγιου προς τον κυνόδοντα συνθέτοντας την αισθητική οδοντική αναλογία.

Ποιες είναι οι προϋποθέσεις της αισθητικής οδοντιατρικής

Η αισθητική οδοντιατρική προϋποθέτει ένα άριστα καταρτισμένο σχέδιο θεραπείας για την ανάπτυξη μιας σχέσης εμπιστοσύνης και συνεργασίας μεταξύ του θεράποντα και του ασθενούς. Το σχέδιο θεραπείας πρέπει να έχει μια ολιστική προσέγγιση και να είναι απόλυτα εξατομικευμένο. Στηρίζεται στο τρίπτυχο διάγνωση-πρόληψη-θεραπεία, απορρέει ύστερα από εκτενή συζήτηση με τον ασθενή όπου προσδιορίζονται οι απαιτήσεις του και κατά πόσο εκείνες είναι ρεαλιστικές. Το θεραπευτικό κομμάτι, η περιοδοντική και ενδοδοντική θεραπεία, προηγούνται πάντα του αισθητικού.

Προσθετική

Η προσθετική είναι ο κλάδος της οδοντιατρικής που ασχολείται με προσθετικές αποκαταστάσεις όπως οι θήκες, οι όψεις, οι γέφυρες και τα εμφυτεύματα. Πολύ διαδεδομένη είναι η διόρθωση του χρώματος, του σχήματος και του μεγέθους των δοντιών με τις όψεις πορσελάνης ρητίνης. Τα εμφυτεύματα επίσης δημιουργούν ένα καινούριο αισθητικό αποτέλεσμα.



Στο κατάστημα της Ortholine, θα βρείτε:

- Νοσοκομειακά Κρεβάτια & Παρελκόμενα
- Αναπηρικά Αμαξίδια
- Ορθοπεδικά Είδη - Ιατρικά Μηχανήματα
- Εξοπλισμό για κατ' οίκον νοσηλεία
- Είδη Οξυγονοθεραπείας

Παρέχουμε Service και Άμεση Εξυπηρέτηση!

Παναγή Τσαλδάρη 9B, Περιστερί, Τ.Κ 12134
+30 210 5058583 | info@ortholine.gr




ΕPSILON
ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ
Β. Γ. ΚΟΥΝΟΥΚΙΔΗΣ

*Ακουστικά Βαρηκοΐας και
προϊόντα για την ενίσχυση
και προστασία της Ακοής*



ΕΝΙΣΧΥΤΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ

απολαύστε τηλεόραση στην ένταση
που θέλετε, χωρίς να ενοχλείτε
τους άλλους

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ:

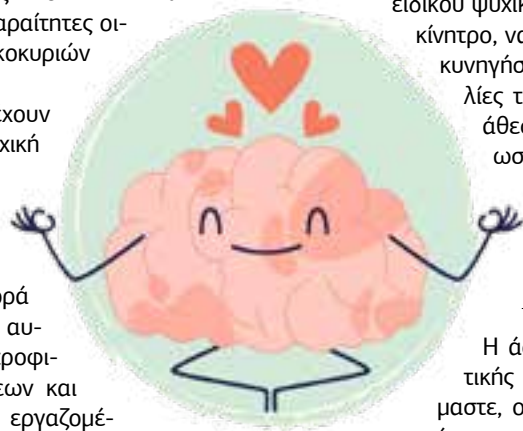
Πως να την διαφυλάξουμε στην δύσκολη εποχή που διανύουμε

Τα τελευταία 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.

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. Καθημερινά, εκατοντάδες άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι ή και ξεπερνάνε το όριο της φτώχειας, επειδή αδυνατούν να ανταπεξέλθουν έστω και στις βασικές και απολύτως απαραίτητες οικονομικές απαιτήσεις των νοικοκυριών τους.

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 ανσυχνητικά αυξημένες ενδείξεις αυτοκαταστροφικών και αυτοκτονικών σκέψεων και συμπεριφορών, ιδίως μεταξύ εργαζομένων στο σύστημα υγείας αλλά και εφήβων και νεαρών ενηλίκων. Συγκεκριμένα οι τελευταίοι, ήρθαν αντιμέτωποι με το εκτεταμένο κλείσιμο σχολείων και πανεπιστημίων και έμειναν ευάλωτοι στην κοινωνική απομόνωση και αποσύνδεση, γεγονός που μπορεί να τροφοδοτήσει συναισθήματα άγχους, αβεβαιότητας και μοναξιάς και να οδηγήσει σε συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα.



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 συναίσθημα 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.

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.

Έκθεση στον ήλιο

Η έκθεση στον ήλιο βοηθά τον οργανισμό μας να παράγει βιτα-

Πρόληψη του Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1

Μπορεί μια βιταμίνη να αναστείλει την εκδήλωση διαβήτη σε παιδιά που διατρέχουν τέτοιο κίνδυνο λόγω γενετικών παραγόντων ή οικογενειακού ιστορικού;

Η απάντηση που δίνουν τώρα οι επιστήμονες, είναι «ναι», μετά από σχετικό έλεγχο για την ύπαρξη των αντισωμάτων που στρέφονται εναντίον του οργανισμού του παιδιού και οδηγούν στην εκδήλωση του ινσουλινοεξαρτώμενου διαβήτη τύπου 1, καθώς η ενεργός βιταμίνη D είναι η ισχυρότερη ανοσοτροποιστική ορμόνη.

Η ομάδα μας πρόσφατα δημοσίευσε σχετική μελέτη στο επιστημονικό περιοδικό Children,

<https://www.mdpi.com/2227-9067/10/5/862> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37238410/>

την οποία παρουσιάσαμε σε παγκόσμια πρώτη σε Συμπόσιο με θέμα «ο ρόλος της βιταμίνης D στην πρόληψη του Διαβήτη τύπου 1 και τύπου 2», στο πρόσφατο Πανευρωπαϊκό Ενδοκρινολογικό Συνέδριο ESE 2023 στην Κωνσταντινούπολη <https://www.pedoendo.net/post/role-of-vitamin-d-in-the-prevention-of-t1-and-t2-diabetes>

Περισσότερο από 20 χρόνια πριν, ερευνητές από την Φινλανδία στην οποία ο νεανικός διαβήτης καλπάζει, μελέτησαν την χορήγηση 2.000 μονάδων βιταμίνης D σε 12.000 νεογνά για ένα έτος – χωρίς να έχει προηγηθεί έλεγχος αντισωμάτων – και ένα χρόνο αργότερα, τα περιστατικά νεανικού διαβήτη είχαν περιοριστεί κατά 78%.

Επιπλέον, πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι τα σχετικά αυτοαντισώματα που υποδηλώνουν προδιάθεση για εμφάνιση διαβήτη τύπου 1 με δια βίου κίνδυνο 100% και 75% ως τη ηλικία των 15 ετών, πρέπει να ελέγχονται στα παιδιά στις ηλικίες των 2 και 6 ετών – καθώς η συχνότητα αφορά περίπου 1 στα 300 παιδιά.

Η ερευνητική μας ομάδα είχε δημοσιεύσει 10 χρόνια πριν την πιλοτική μελέτη που αφορούσε σε 12 παιδιά: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1753-0407.12023> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23302101/>

και πρόσφατα τα πρώτα αποτελέσματα δωδεκαετίας της PRECAL study (2010-2030, Secondary PREvention of Type 1 Diabetes with oral CALcitriol and Analogs)



Δρ. Δημήτριος Θ. Παπαδημητρίου, Παιδοενδοκρινολόγος

Επισκέπτης Καθηγητής
Νεογνικής-Παιδικής-Εφηβικής
Ενδοκρινολογίας
Τμήμα Ιατρικής Πανεπιστημίου
Θεσσαλίας
Διευθυντής Παιδοενδοκρινολογικής
Κλινικής Ομίλου Ιατρικού Αθηνών
Τ. Λέκτορας Πανεπιστημίου Joseph-
Fourier, Grenoble, France
Διευθυντής Pediatric Endocrine
Clinics®

☎ 7007003636

✉ info@pedoendo.gr

🌐 www.pedoendo.net

με 50 παιδιά, με στόχο την επιβεβαίωση του δευτερογενούς τρόπου πρόληψης της νόσου με τη χορήγηση της ενεργού βιταμίνης D (καλσιτριόλης) ή συνθετικών αναλόγων της με λιγότερο ασβεστιαστική δράση (παρικαλιτόλη).

Όλα τα υγιή παιδιά με θετικά αντισώματα αλλά με φυσιολογικό μεταβολισμό σακχάρου – τόσο τα 12 της αρχικής μελέτης υπό αγωγή με καλσιτριόλη, όσο και τα 26 της δεύτερης πληρέστερης μελέτης υπό αγωγή με καλσιτριόλη ή παρικαλιτόλη– αρνητικοποιήθηκαν ως προς τα αντισώματα έναντι της ινσουλίνης (IAA), της τυροσινάσης (IA2), των νησιδίων του παγκρέατος (ICA) και της γλυταμικής αφυδρογονάσης (GAD) εντός 6-7 μηνών. Μάλιστα 4 παιδιά αρνητικοποιήσαν επίσης τα αντιθυροειδι-

κά αντισώματα και 2 παιδιά αντισώματα κοιλιοκάκης (δυσανεξίας στην γλουτένη). Κανένα από τα παιδιά δεν ανέπτυξε διαβήτη τύπου 1 για τρία χρόνια που διήρκεσε κατά μ.ο. η παρακολούθηση μετά την αρνητικοποίηση των αντισωμάτων, με τα έως τώρα διαθέσιμα δεδομένα. Μάλιστα 5 παιδιά, παρουσίασαν υποτροπή και εκ νέου άνοδο των αντισωμάτων κατά την διακοπή της θεραπείας (6 μήνες μετά την αρνητικοποίησή τους), και ανταποκρίθηκαν εκ νέου σε νέο κύκλο αυτής της ανοσοτροποιστικής θεραπευτικής παρέμβασης. Επίσης 5 φυσιολογικά παιδιά με θετική όμως γενετική προδιάθεση (HLA) για διαβήτη και αρνητικά αντισώματα δεν εμφάνισαν αντισώματα εντός 3ετίας υπό αγωγή. Από 4 παιδιά με προδιαβήτη τύπου 1, ένα αρνητικοποίησε επιτυχώς σε 2 χρόνια ομαλοποιώντας τον μεταβολισμό ασβεστίου, 2 με HLA δεν προχώρησαν σε διαβήτη επί 3,3 έτη και δύο με θετικά αντισώματα ανέπτυξαν διαβήτη εντός 6 μηνών το ένα και 3 ετών το άλλο παρά τη θεραπεία. Από τα 8 παιδιά με διαβήτη χωρίς ανάγκη ινσουλίνης, 3 ανέπτυξαν αμέσως κλινικό διαβήτη και 5 παρουσίασαν πλήρη ύφεση για 1 χρόνο (1 μήνα ως 3 χρόνια). Σε οκτώ παιδιά παρατηρήθηκε παροδική και πλήρως αναστρέψιμη υπερασβεστιασμία ή/και υπερασβεστιουρία, ανεπιθύμητη ενέργεια που ρυθμίστηκε με αντίστοιχη ρύθμιση της δόσης. Όλα τα παιδιά, ελάμβαναν ταυτόχρονα συμπλήρωμα βιταμίνης D (χοληκαλσιφερόλης) ώστε να διατηρούν βέλτιστα επίπεδα 25(OH)D. Συμπερασματικά, όχι μόνον είναι πλέον εφικτό να ανιχνεύσουμε τα αυτό-αντισώματα τόσο στα παιδιά που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο (όπως αυτά με οικογενειακό ιστορικό διαβήτη, αυτοάνοση θυροειδίτιδα ή/και κοιλιοκάκη, ή και με γενετική προδιάθεση με προδιαθεσικό ορότυπο στο σύστημα ιστοσυμβατότητας HLA), όσο και στον γενικό πληθυσμό, αλλά τώρα γνωρίζουμε τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να προσπαθήσουμε να αποτρέψουμε την εκδήλωση του Διαβήτη Τύπου 1. Έχουμε μια ασφαλή σε λογικά πλαίσια και αποτελεσματική θεραπευτική παρέμβαση, αρκεί αυτή να γίνει όσο νωρίτερα και όσο πιο κοντά χρονικά είναι εφικτό στην ανοσομετατροπή προς Διαβήτη Τύπου 1.



Το κατάστημά μας είναι μια νεοσύστατη επιχείρηση που σκοπό έχει να προσφέρει σε όλα τα νοικοκυριά, εντός και εκτός συνόρων, βιολογικά προϊόντα, μπαχαρικά, προϊόντα ειδικής διατροφής keto - dukan - gluten, free - vegan, προϊόντα περιποίησης και βρεφικής διατροφής.

📍 **Κεφαλληνίας 22, Κερασίini**
☎️ **210 4311427**
🛒 **eshop: www.bio-topos.gr**
📘 **Biotopos**
📷 **Biotopos_**

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

μίνη D. Η βιταμίνη D με τη σειρά της προκαλεί την έκκριση σεροτονίνης και ενδορφινών, ουσίες οι οποίες βελτιώνουν την διάθεση και την ψυχική αντοχή μας.

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 καταθλιπτική διάθεση, ανησυχία και αδυναμία επίλυσης προβλημάτων.

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. Περιορίζουμε επίσης και την πρόσληψη αλκοόλ και πίνουμε όσο το δυνατόν περισσότερο νερό. Το μεγαλύτερο ποσοστό του εγκεφάλου μας αποτελείται από νερό. Επομένως, ακόμα και μία μικρή αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει μειωμένη εγκεφαλική λειτουργία, όπως μείωση της συγκέντρωσης και της προσοχής, ευκολότερη κόπωση και άλλα.

Επιτροφή 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.

Κοινωνική προσφορά

Ο Εθελοντισμός και η κοινωνική προσφορά δίνουν ηθική ικανοποίηση που θεωρείται πολύ σημαντική για την ψυχική μας ισορροπία. Η γνώση ότι βοηθούμε κάποιον άλλον πέρα από τον εαυτό μας, έχει εξαιρετικά ευεργετικές ιδιότητες για την ψυχική μας υγεία.

Αναπνέω σωστά

Η οξυγόνωση του οργανισμού είναι πολύ σημαντική. Η εξάσκηση στην διαφραγματική αναπνοή είναι ένας αποτελεσματικότερος τρόπος να οξυγονώσουμε τον οργανισμό μας και να βοηθήσουμε τον εγκέφαλό μας να εκκρίνει ουσίες που μας ηρεμούν.



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Κύστη κόκκυγα

Τι είναι η κύστη κόκκυγα;

Η κύστη κόκκυγα είναι μία **κοιλότητα** που εμφανίζεται στην **περιοχή του κόκκυγα** ανάμεσα στους γλουτούς η οποία γεμίζει περιοδικά με **τρίχες και πύον**.

Ποια είναι τα συμπτώματα της κύστης κόκκυγα;

Τα συμπτώματα **ποικίλουν** και μπορεί να είναι από **ήπια** έως πολύ **ενοχλητικά και σοβαρά**.

Σε άλλους ασθενείς εμφανίζεται **αιφνιδίως ένα απόστημα** στην περιοχή το οποίο συνοδεύεται από **έντονο πόνο, πρήξιμο και πυρετό**. Κάποιοι ασθενείς αναφέρουν συνεχή **εκροή υγρού ή και αίματος** από τα συρίγγια που έχουν δημιουργηθεί.

Στο μεγαλύτερο ποσοστό ασθενών αναφέρεται ένας ήπιος πόνος ή μια **ενόχληση** στην περιοχή του κόκκυγα, ιδιαίτερα όταν κάθονται για πολύ ώρα η κατόπιν έντονης δραστηριότητας.

Ποιες είναι οι επιπλοκές που μπορεί να προκληθούν σε έναν ασθενή αν

έχει κύστη κόκκυγα;

Το συχνότερο και σοβαρότερο πρόβλημα που μπορεί να προκληθεί σε έναν ασθενή είναι η **μόλυνση της κύστης** από κάποιο **μικρόβιο** και η ανάπτυξη **αποστήματος** στην περιοχή. Το απόστημα γίνεται αντιληπτό από τον ασθενή γιατί εκδηλώνεται με **έντονο πόνο, ερυθρότητα και πρήξιμο στην περιοχή, πυρετό** καθώς και **δυσκολία στη βάδιση ή στο κάθισμα**. Στην περίπτωση αυτή απαιτείται άμεση αντιμετώπιση από τον γιατρό.

Ποιες είναι οι χειρουργικές θεραπείες για την κύστη του κόκκυγα;

Οι χειρουργικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται είναι οι ακόλουθες:

- Η ανοικτή
- Η κλειστή
- Η ημίκλειστη
- Η κύστη κόκκυγα με **LASER**
- Η πιο **σύγχρονη μέθοδος** αντιμετώπισης της κύστης κόκκυγα είναι η **ενδοσκοπική εξάχνωση της κύστης, με τη**



Αικατερίνη Δημητριάδη
Γενική Χειρουργός

χρήση LASER. Πρόκειται για μία **ελάχιστα επεμβατική μέθοδος**, η οποία **δεν περιλαμβάνει ανοικτά τραύματα και τομές**, μειώνοντας έτσι την ταλαιπωρία του ασθενή. Η διαδεδομένη αυτή μέθοδος είναι **απλή, σύντομη** με μέση διάρκεια μόλις **15 λεπτά** και εντελώς **ακίνδυνη** προσφέροντας ένα πολύ καλό αποτέλεσμα.

Σε κάθε περίπτωση η **επιλογή της κατάλληλης χειρουργικής μεθόδου** θα πρέπει να αποφασιστεί σε **συνεννόηση με τον γιατρό** καθώς είναι ο μόνος που μπορεί να **αξιολογήσει την κατάσταση** προτείνοντας **τον ιδανικότερο** για αυτόν **τρόπο αποκατάστασης**.

Διαθέτουμε την Κορυφαία Ιατρική Τεχνολογία με την έγκριση των αυστηρότερων Αμερικανικών Οργανισμών (FDA). Ο Ιατρός εξετάζει το δέρμα σας και αναλόγως προσαρμόζει το Laser στα δεδομένα του δικού σας σώματος. Ελέγχει το αποτέλεσμα και προχωρά στην πιο "σωστή" ρύθμιση της συσκευής για το δικό σας σώμα.

Το καινοτόμο σύστημα Laser Αποτρίχωσης Candela GentleLase PRO είναι το μοναδικό που μπορεί να εγγυηθεί οριστική απαλλαγή από την ανεπιθύμητη τριχοφυΐα καθώς είναι η ασφαλέστερη και αποτελεσματικότερη επιλογή.

Είναι ασφαλές;

Οι ρυθμίσεις του μηχανήματος πρέπει να γίνονται από τον ιατρό, ώστε να είναι κατάλληλες για την περιοχή του προσώπου ή του σώματος καθώς και για το χρώμα του δέρματος.

Πονάει;

Το Laser Alexandrite Gentlelase Pro έχει ενσωματωμένο ένα ειδικό σύστημα ψύξης που προστατεύει την επιδερμίδα και καθιστά την θεραπεία ανώδυνη.

Πόσες συνεδρίες χρειάζονται;

Σε έναν υγιή ενήλικα άνθρωπο χρειάζονται 6-8 συνεδρίες στις μη ορμονοεξαρτώμενες περιοχές για να επιτευχθεί μόνιμη αντιμετώπιση της τριχοφυΐας. Να τονιστεί ότι είναι σημαντική η συνέπεια στις θεραπείες σε τακτά χρονικά διαστήματα ώστε το λέιζερ να πιάσει τον θύλακα της τρίχας σε όλο τον κύκλο ανάπτυξης του. Τα αποτελέσματα είναι εμφανή από τις πρώτες συνεδρίες κάνοντας την επιδερμίδα πιο λεία και τις τρίχες που βγαίνουν πιο αραιές και μαλακές.



Σε ποιες περιοχές εφαρμόζεται η αποτρίχωση laser με alexandrite;

Σε κάθε περιοχή του σώματος: πρόσωπο, χέρια, μασχάλες, στέρνο, θηλές μαστών, πλάτη, μπικίνι, γλουτούς, πόδια, κοιλιά.

Το λέιζερ alexandrite συνιστάται και για άνδρες και για γυναίκες και αποτελεί **ιδανική θεραπεία κατά της ενοχλητικής θυλακίτιδας που προκύπτει συχνά από άλλες μεθόδους αποτρίχωσης**.

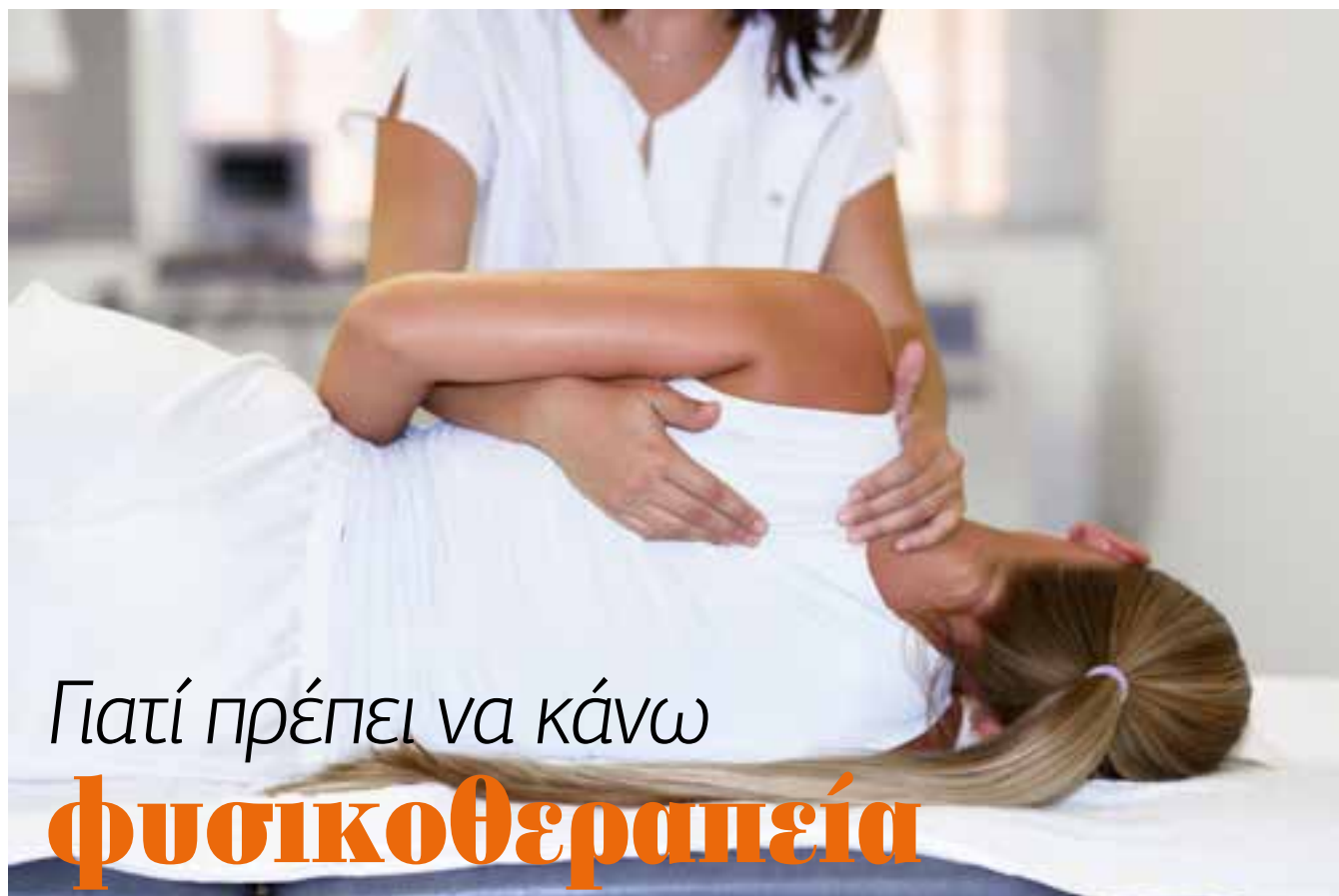
Στο www.skincode.gr μπορείτε να βρείτε όλες τις προσφορές σε πακέτα αποτρίχωσης. Αν δεν σας καλύπτει κάποιο από τα πακέτα μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα πακέτο προσφορά σύμφωνα με τις δικές σας ανάγκες.



📍 ΑΓΓΛΥΡΟΥ 23, ΑΘΗΝΑ ΤΚ 11741 ☎️ 210 9218016

✉️ skincodelaser@gmail.com 🌐 www.skincode.gr

📱 Skin Code Medical 📍 Skin Code Medical Athens



Γιατί πρέπει να κάνω Φυσικοθεραπεία

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.

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.



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Εμφυτεύματα δοντιών

Τα οδοντικά εμφυτεύματα κερδίζουν συνεχώς έδαφος στην οδοντιατρική. Τι είναι, πώς εφαρμόζονται και τι προσφέρουν; Τις απαντήσεις μας τις δίνει ο οδοντίατρος - εμφυτευματολόγος Αλέξανδρος Παπασωτηρίου.

Τι είναι τα εμφυτεύματα δοντιών;

Είναι μια επαναστατική μέθοδος που δίνει λύση στα προβλήματα που προκύπτουν όταν χάσουμε τα δόντια μας. Όπως τα φυσικά μας δόντια, έτσι και τα εμφυτεύματα αποτελούνται από τη ρίζα, η οποία είναι κατασκευασμένη από τιτάνιο (ένα από τα πλέον βιο-συμβατά υλικά), ενώ το ορατό μέρος του δοντιού κατασκευάζεται με αισθητικές πορσελάνες τελευταίας γενιάς.

Τι προσφέρει μια θεραπεία με εμφυτεύματα;

Τα εμφυτεύματα προσφέρουν πάνω απ' όλα σιγουριά και αυτοπεποίθηση, καθώς ξένοιαστα μπορεί κάποιος να απολαύσει το αγαπημένο του φαγητό, να γελάσει και να μιλήσει χωρίς δισταγμό. Δεν αναπληρώνουμε απλώς τη φυσική λειτουργία και μασπτική ικανότητα, αλλά επαναφέρουμε την αρμονία και την αισθητική του χαμόγελου, αλλά και ολόκληρου του προσώπου.

Πώς γίνεται μια εμφύτευση;

Μια σωστή εμφύτευση ξεκινά με τον σωστό προγραμματισμό! Σήμερα έχουμε στη διάθεσή μας εξελιγμένα συστήματα απεικόνισης της γνάθου σε τρεις διαστάσεις, ενώ με τη βοήθεια των ηλεκτρονικών υπολογιστών μπορούμε να μελετήσουμε τα δεδομένα της γνάθου και να προγραμματίσουμε το κάθε μας βήμα με απόλυτη ακρίβεια.

Έτσι από πριν γνωρίζουμε πόσα και τι είδους εμφυτεύματα θα χρησιμοποιήσουμε, κάτι πολύ σημαντικό, ειδικά όταν θέλουμε να προσφέρουμε το «χαμόγελο της ίδιας ημέρας» - Smile Today.

Μια εμφύτευση με τον κλασικό τρόπο γίνεται σε δύο στάδια: στη πρώτη φάση γίνεται η τοποθέτηση των εμφυτευμάτων. Στη συνέχεια θα πρέπει να δώσουμε ένα χρονικό διάστημα 3-4 μηνών ώσπου να ολοκληρωθεί η ενσωμάτωση. Στην δεύτερη φάση γίνεται η αποκάλυψη των εμφυτευμάτων και η κατασκευή της προσωρινή και στη συνέχεια της τελικής αποκατάστασης των δοντιών

Κάνετε λόγο για το χαμόγελο της ίδιας ημέρας - Smile Today. Τι είναι αυτό;

Είναι η τελευταία εξέλιξη στον τομέα των εμφυτευμάτων! Ικανοποιεί την επιθυμία μας για άμεσα, εντυπωσιακά αποτελέσματα. Σε μια κλασική εμφύτευση θα πρέπει να περιμένει κανείς λίγους μήνες, ώσπου να ολοκληρωθεί η οσteo-ενσωμάτωση και να αποκτήσει τα μόνιμα, σταθερά δόντια. Με την μέθοδο Smile Today (αν υπάρχουν βέβαια



Dr. Αλέξανδρος Παπασωτηρίου
Οδοντίατρος - Εμφυτευματολόγος

📍 Λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας 35, Τ.Κ. 10675,
Αθήνα, ☎ 210 7227045

🌐 www.emfyteymatadontion.gr

οι απαραίτητες προϋποθέσεις) μπορούμε την ίδια στιγμή, αμέσως μετά την εμφύτευση να τοποθετήσουμε σταθερά δόντια!

Πώς νοιώθουν οι άνθρωποι μετά από μια εμφύτευση;

Έπειτα από δύο δεκαετίες ενασχόλησης με τον τομέα των εμφυτευμάτων, είδα ότι είναι πραγματικά εντυπωσιακό το πόσο μια εμφύτευση μπορεί να τονώσει την ψυχολογία και την αυτοπεποίθησή μας. Τα εμφυτεύματα είναι ένας σύγχρονος, βιολογικός τρόπος για να αποκτήσουμε και πάλι σταθερά, φυσικά δόντια. Ίσως δεν θα ήταν υπερβολή να λέγαμε ότι με τα εμφυτεύματα ομορφαίνουμε όχι μόνο το χαμόγελο, αλλά και την ίδια μας τη ζωή!

Ευχαριστούμε τον κύριο Αλέξανδρο Παπασωτηρίου για τις πολύτιμες πληροφορίες.





• ΗΛΕΚΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: Περιλαμβάνει την εφαρμογή ειδικών φυσικών μεθόδων κατά την οποία με την βοήθεια της ηλεκτρικής ενέργειας μπορούν να βελτιώσουμε τι 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).

Οφέδη φυσικοθεραπείας

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 καθημερινές 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.

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 ενδείκνυνται 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 διαπιστώνουμε 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.



Ο ρόλος της ψηφιακής τεχνολογίας στη διόρθωση του χαμόγελου

Εξατομικευμένη ορθοδοντική θεραπεία με ακρίβεια μετακινήσεων σε σύντομο χρονικό διάστημα, με τη μεσολάβηση ενός ρομπότ!



Μαίρη Ζαφειροπούλου
Ειδικός Ορθοδοντικός



Τα τελευταία χρόνια, ένας αυξανόμενος αριθμός ενηλίκων αναζητά ορθοδοντική θεραπεία, εκτός από τους εφήβους και τα παιδιά. Παρόλο που ο περισσότερος κόσμος έχει την εικόνα μιας δυσάρεστης εμπειρίας όσον αφορά την ορθοδοντική, η ορθοδοντικός Μαίρη Ζαφειροπούλου είναι σε θέση να προσφέρει στο ιατρείο της μια εντελώς διαφορετική εμπειρία.

Ψηφιακό σχέδιο θεραπείας

Χρησιμοποιώντας ένα οδοντικό scanner (σαρωτή), το οποίο παίρνει χιλιάδες φωτογραφίες μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, η ορθοδοντικός δημιουργεί μία τρισδιάστατη ψηφιακή εικόνα των δοντιών του ασθενούς. Σε συνδυασμό με ακτινογραφίες και φωτογραφίες, ώστε να καταγραφεί το κάθε δόντι με λεπτομέρεια, αυτά ανεβαίνουν σε μια ψηφιακή πλατφόρμα. Η ορθοδοντικός, σχεδιάζει την ορθοδοντική θεραπεία στον υπολογιστή, χρησιμοποιώντας αυτό το πρωτοποριακό λογισμικό, δημιουργώντας μία προσομοίωση του τελικού αποτελέσματος. Αυτό είναι εφικτό ανεξάρτητα από το αν ο ασθενής ενδιαφέρεται για σιδεράκια στην εξωτερική πλευρά των δοντιών, ή στην εσωτερική (γλωσσική) πλευρά, ή για θεραπεία με διαφανείς νάρθηκες.

Βάσει αυτού του σχεδίου, και με τη βοήθεια ενός ρομπότ, τα ορθοδοντικά σύρμα-



τα κατασκευάζονται και κάμπτονται, έτσι ώστε να ταιριάζουν αποκλειστικά στα δόντια του κάθε ασθενή. Η θεραπεία λοιπόν, με αυτόν τον τρόπο εξατομικεύεται, ενώ με τα παραδοσιακά σύρματα, οι ασθενείς θεραπεύονταν κατά μέσο όρο, στο περίπου δηλαδή.

Παρομοίως το λογισμικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ήπιες θεραπείες με διαφανείς νάρθηκες. Πάλι το σχέδιο θεραπείας γίνεται ψηφιακά, όμως αντί για εξατομικευμένα σύρματα, η ορθοδοντικός σχεδιάζει διαφανείς νάρθηκες, οι οποίοι εκτυπώνονται στη συνέχεια με τη βοήθεια ενός τρισδιάστατου εκτυπωτή.

Το ψηφιακό σχέδιο θεραπείας προσφέρει έναν αριθμό από κλινικά οφέλη. Πρώτον, η ορθοδοντικός παίρνει πολύ περισσότερες πληροφορίες για το κάθε περιστατικό. Από τη στιγμή που ξεκινά η θεραπεία, ξέρει πώς θα κινηθούν τα δόντια και τι θα

συμβεί σε κάθε στάδιο.

Οι ασθενείς από την άλλη, μπορούν να καταλάβουν καλύτερα πώς λειτουργούν τα σιδεράκια και τα σύρματα, και να δουν πώς θα είναι το χαμόγέλο τους στο τέλος της θεραπείας. Αυτό τους δίνει την ευκαιρία να είναι μέρος του σχεδίου θεραπείας. Είναι σύνηθες να ζητούν μικρές παραλλαγές καθώς η θεραπεία πλησιάζει στο τέλος. Αυτό δεν είναι πρόβλημα. Με τα εξατομικευμένα σύρματα, δίνεται η δυνατότητα να τελειοποιηθούν οι τελευταίες μετακινήσεις των δοντιών για να επιτευχθεί ακριβώς αυτό που θέλει ο ασθενής ή ο παραπέμπων οδοντίατρος. Με άλλα λόγια, το λογισμικό **προσφέρει καλύτερο έλεγχο των μετακινήσεων, ελευθερία και ευελιξία. Ο χρόνος θεραπείας μειώνεται γύρω στο 30%, δηλαδή 6-8 μήνες λιγότερο.** Το ίδιο και οι επισκέψεις στο ιατρείο.

Η ορθοδοντικός Μαίρη Ζαφειροπούλου διατηρεί ιατρείο στην Κηφισιά από το 2013, εφαρμόζοντας ψηφιακά υποστηριζόμενες ορθοδοντικές θεραπείες από το 2014. Είναι η μόνη ορθοδοντικός στην Ελλάδα με τη δυνατότητα να παρέχει πλήρως εξατομικευμένη ψηφιακή ορθοδοντική θεραπεία με σιδεράκια στην εσωτερική ή στην εξωτερική πλευρά των δοντιών, ή με διαφανείς νάρθηκες, σε ενήλικες, εφήβους και παιδιά.





Θυμός στην καθημερινότητα

“Ο καθένας μπορεί εύκολα να θυμώσει. Μα να θυμώσει κανείς τότε που πρέπει, στο βαθμό που είναι σωστό, στον κατάλληλο χρόνο, για ένα δίκαιο ζήτημα, και με το σωστό τρόπο, δεν είναι στο χέρι του καθενός κι ούτε είναι εύκολο πράγμα. “

Αριστοτέλης

Νικολέττα Πούλιου M.Sc.
Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια

Μέλος Πανελληνίου Ψυχολογικού Συλλόγου,
Με εξειδίκευση στις Αγχώδεις Διαταραχές,
Απόφοιτος Παντείου Πανεπιστημίου, ΕΚΠΑ και
Εκπαιδευόμενη στην Ιατρική Σχολή Αθηνών.
Επιστημονικός Συνεργάτης σε νοσοκομεία και
δομές ψυχικής υγείας.

Βρισκόμαστε σε μια εποχή, όπου είναι εύκολο να παρατηρήσουμε την **επιθετικότητα μέσα στην καθημερινότητα μας**.

Οι καθημερινές δυσκολίες, οι οικονομικές δυσχέρειες, οι αφόρητες πιέσεις, οι ανικανοποίητες ανάγκες και η μη ψυχική ανθεκτικότητα, η επιθετικότητα των άλλων και ταυτόχρονα, η ελλιπή ενουναίσθηση από τους γύρω μας, έχουν ως αποτέλεσμα τα νεύρα, τον θυμό και τα **ξεσπάσματα, στον εαυτό ή/ και στους άλλους, σε λάθος ανθρώπους, που οδηγούν σε μη υγιείς καταστάσεις**.

Προκαλούνται προβλήματα ψυχικά, σωματικά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Επηρεάζεται η ποιότητα ζωής μας.

Ο θυμός ορίζεται ως ένα συναίσθημα φυσιολογικό, μα αρνητικό. Το άτομο που βιώνει θυμό, έχει εσωτερική ένταση (καθώς νιώθει μοναξιά, αδικία, μη κατανόηση ίσως και απειλή, άγχος, φόβο, θλίψη, απόγνωση κ), σωματικά συμπτώματα και συμπεριφορικές εκρήξεις. Τα άτομα που είναι αποδέκτες θυμού, συνήθως μπαίνουν στην επιθετικότητα του άλλου και έτσι προκαλούνται συγκρούσεις ή αποδέχονται παθητικά την ένταση και υποφέρουν σιωπηλά.

Ποτέ άλλοτε η ανάγκη για μείωση της επιθετικότητας δεν υπήρξε τόσο εμφανής. Τι μπορούμε να κάνουμε ;

Η διαχείριση θυμού βασίζεται στην αλλαγή του τρόπου σκέψης μας.
Πιο συγκεκριμένα,

- **Παρατηρούμε τι μας προκαλεί θυμό**, ποια συμπεριφορά, ποιο πρόσωπο ή/και ποια συνθήκη **και αναρωτιόμαστε «γιατί», φτιάχνοντας υποθέσεις.** Άραγε, ‘Ποια είναι η πραγματική πηγή του θυμού μας;’, ‘Μήπως προσπαθούμε υπερβολικά να έχουμε τον έλεγχο των καταστάσεων’, ‘Νιώθουμε αποδεκτοί από τους γύρω μας;’, ‘Μήπως έχουμε υψηλές προσδοκίες από μας ή τους άλλους;’, ‘Μήπως έχουμε θυμό για κάτι πιο βαθύ, όπως όταν βρισκόμαστε σε ανισόμενες σχέσεις ή θεωρούμε πράγματα αυτονόητα;’, **κοκ, και τις «δουλεύουμε».**

- **Προσπαθούμε να συγχωρέσουμε, να ερμηνεύσουμε την συμπεριφορά κάποιου προσώπου που μας προκαλεί θυμό.** Πολλές φορές είμαστε θυμωμένοι για καιρό γιατί δεν έχουμε καταφέρει να συγχωρέσουμε κάποιον. Έτσι, με την πρώτη ευκαιρία πυροδοτείται επιθετικότητα διαμέσου του θυμού μας από ερεθίσματα ελάσσονας σημασίας.

- **Αποφεύγουμε την επιθετικότητα του άλλου.** Όταν εντοπίζουμε επιθετικότητα σε έναν άνθρωπο και την αναγνωρίζουμε, επιλέγουμε να μην την εισπράτουμε. Διαφορετικά, οδηγούμαστε σε φαύλους κύκλους.

- **Βελτιώνουμε την επικοινωνία μας.** Υπάρχουν φορές που αισθανόμαστε αδικία και το εκφράζουμε με λάθος τρόπο γιατί μας έχει καταβάλει το συναίσθημα. Ο συνομιλητής μας παίρνει λάθος μήνυμα και οδηγούμαστε στη σύγκρουση. Μαθαίνουμε δεξιότητες διεκδικητικότητας και τεχνικές σωστής επικοινωνίας.

- **Εργαζόμαστε πάνω στα όρια που θέτουμε στον εαυτό και τους άλλους.** Έτσι μειώνουμε την επιθετικότητα που βιώνουμε αλλά και που εισπράτουμε.

- **Εκφράζουμε τα συναίσθημά μας με υγιή τρόπο.** Εκφράζουμε τα συναίσθημα και τις επιθυμίες μας για να γνωρίζει ο άλλος άνθρωπος τι θέλουμε και τι μας ενοχλεί, με στόχο την βελτίωση των καταστάσεων.

- **Ικανοποιούμε τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας.** Όσο πιο ευχαριστημένοι νιώθουμε, τόσο πιο λίγο θα θυμώνουμε. **Και τις διαχωρίζουμε: άλλο ανάγκη, άλλο επιθυμία.** Η ματαίωση μιας επιθυμίας μας ενοχλεί λιγότερο.

- **Κινούμαστε προς την κατεύθυνση να εξαφανίσουμε τον θυμό.** Δεν τον καταπίνουμε, δεν επιτιθέμεθα στους άλλους.

- **Μειώνουμε το στρες της καθημερινότητας.** Το άγχος οδηγεί στον θυμό. Μειώνοντας το, οι πιθανότητες να έχουμε εκρήξεις θυμού υποπολλαπλασιάζονται.

- **Ασκούμε:** περπάτημα, yoga, jogging... η άσκηση μειώνει τα αρνητικά συναίσθημα.

- **Εντοπίζουμε τα προειδοποιητικά σημάδια.** Τη στιγμή που αισθανόμαστε να χάνουμε τον έλεγχο του θυμού μας, σταματάμε την συζήτηση. Κάνουμε μια παύση. Και πρέπει να το σεβαστούν όλα τα μέλη της συνομιλίας.

- **Παίρνουμε τον έλεγχο την ώρα της κρίσης.** Ένα από τα δυσκολότερα σημεία του χειρισμού του θυμού είναι η ώρα της έκρηξης, της «**συναισθηματικής απαγωγής**». **Δουλεύουμε τεχνικές όπως αυτή της παύσης, την τεχνική του timeout ή την μέθοδο των 10 δευτερολέπτων, των αναπνοών και της απόσπασης προσοχής και επικεντρώνουμε τη σκέψη μας σε ένα λειτουργικό πλαίσιο. Παίρνουμε τον έλεγχο.**

- **Επιλέγουμε να ζούμε χωρίς επιθετικότητα.** Άλλο θυμός κι άλλο επιθετικότητα. Ο θυμός είναι φυσιολογικό ανθρώπινο συναίσθημα.. Αν δούμε ότι δυσκολευόμαστε να τον διαχειριστούμε, **απευθυνόμαστε σε ειδικό ψυχικής υγείας.**

Μέσα από την ψυχοθεραπεία, αναγνωρίζουμε τα αίτια που μας οδηγούν σε μια επιθετική συμπεριφορά, για να μπορέσουμε να τα κατανοήσουμε και να τα αναδομήσουμε. Μαθαίνουμε τεχνικές διαχείρισης του θυμού μας στο εδώ και τώρα και **αυτοβελτιωνόμαστε. Καλλιεργούμε νέους τρόπους επικοινωνίας, χωρίς επιθετικότητα.**

Τα συναίσθημά μας επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο ζούμε και αλληλεπιδρούμε.

Δεν θα ζούμε χωρίς θυμό, θα ζούμε χωρίς επιθετικότητα.

Βελτιώνουμε τις σχέσεις μας, αισθανόμαστε καλύτερα και διαμορφώνουμε μια καθημερινότητα στην οποία χαιρόμαστε που ζούμε μέσα κι όχι απλά επιβιώνουμε.. απολαμβάνουμε την κάθε μέρα μας.



Στους απαιτητικούς ρυθμούς της καθημερινότητας, η διατήρηση της σωματικής και ψυχικής μας ευεξίας είναι εξαιρετικά σημαντική. Το Body Health Rehabilitation Center, ένα κορυφαίο κέντρο φυσικοθεραπείας και αποκατάστασης, προσφέρει ένα ολοκληρωμένο φάσμα υπηρεσιών που έχουν σχεδιαστεί για την ενίσχυση μιας ισορροπημένης σωματικής, πνευματικής και ψυχικής ευεξίας. Με εξειδικευμένες και σύγχρονες τεχνικές, όπως η Υποξία και Υπεροξία (IHHT), το Parimi, τη ρεφλεξολογία, το θεραπευτικό Pilates, και τη θεραπευτική Yoga, καθώς και εξατομικευμένα διατροφικά προγράμματα, είμαστε αποφασισμένοι στο να σας βοηθήσουμε να επιτύχετε τους στόχους ευεξίας σας. Ελάτε μαζί μας για να βιώσετε ένα μεταμορφωτικό ταξίδι προς τη βελτίωση της υγείας σας.



Υποξία και Υπεροξία (IHHT)

Στο Κέντρο Αποκατάστασης Body Health, αξιοποιούμε τα οφέλη της Υποξίας και Υπεροξίας (IHHT) για να διεγείρουμε τους φυσικούς θεραπευτικούς μηχανισμούς του σώματός σας. Αυτή η καινοτόμος τεχνική περιλαμβάνει την έκθεση του σώματος σε εναλλασσόμενους κύκλους χαμηλών και υψηλών επιπέδων οξυγόνου, διευκολύνοντας την κυτταρική επιδιόρθωση και αναγέννηση. Με την ενεργοποίηση μιας ελεγχόμενης φυσιολογικής απόκρισης, η IHHT βοηθά στη βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας, σε ασθενείς με χρόνιες πνευμονολογικές παθήσεις όπως σε αυτούς με συμπτώματα LONG COVID, στην τόνωση των επιπέδων ενέργειας και στην ενίσχυση της συνολικής αθλητικής απόδοσης. Οι εξειδικευμένοι θεραπευτές μας θα σας καθοδηγήσουν μέσα από εξατομικευμένες συνεδρίες IHHT, προσαρμοσμένες στις συγκεκριμένες ανάγκες σας, εξασφαλίζοντας μια ασφαλή και αποτελεσματική εμπειρία αποκατάστασης.



λειτουργία του νευρικού συστήματος. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση πολλών προβλημάτων υγείας, όπως οι μυοσκελετικοί πόνοι, η αϋπνία, η κατάθλιψη και η κόπωση.

Εξατομικευμένα διατροφικά προγράμματα

Στο Κέντρο Αποκατάστασης Body Health Rehabilitation Center, καταλαβαίνουμε ότι η διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαδικασία αποκατάστασης και στη συνολική ευεξία. Η ομάδα των ειδικών μας σε θέματα διατροφής θα συνεργαστεί στενά μαζί σας για να δημιουργήσει εξατομικευμένα σχέδια γευμάτων που ανταποκρίνονται στις συγκεκριμένες διατροφικές σας ανάγκες και υποστηρίζουν τους στόχους της αποκατάστασής σας. Βελτιστοποιώντας τη διατροφή σας, στοχεύουμε να βελτιώσουμε τα επίπεδα ενέργειάς σας, να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό σας σύστημα και να προωθήσουμε την ταχύτερη επώλωση. Μέσω της συνεχούς καθοδήγησης, σας δίνουμε τη δυνατότητα να κάνετε βιώσιμες αλλαγές στον τρόπο ζωής σας και να αναπτύξετε μια σχέση με τη διατροφή σας που μόνο θετικά αποτελέσματα θα επιφέρει στο σώμα σας αλλά και στο νου σας.

Θεραπεία Parimi

Στο πλαίσιο της ολιστικής μας προσέγγισης στην αποκατάσταση, είμαστε υπερήφανοι που προσφέρουμε στο κέντρο μας τη θεραπεία Parimi. Το Parimi, μια προηγμένη ηλεκτροϊατρική συσκευή, χρησιμοποιεί παλμικά ηλεκτρομαγνητικά πεδία για την προώθηση της επώλωσης και την ανακούφιση από τον πόνο. Αυτή η μη επεμβατική θεραπευτική επιλογή έχει δείξει αξιοσημείωτα αποτελέσματα στην ανακούφιση των χρόνιων παθήσεων πόνου, στην επιτάχυνση της αναγέννησης των ιστών και στη μείωση των φλεγμονών. Οι φυσικοθεραπευτές μας θα αξιολογήσουν τις ατομικές σας απαιτήσεις και θα σας παράσχουν εξατομικευμένες συνεδρίες θεραπείας Parimi, διευκολύνοντας την ανάρρωσή σας και αποκαθιστώντας τη φυσική ισορροπία του σώματός σας.

Clinical Pilates & Yoga

Η αποκατάσταση υπερβαίνει την απλή σωματική θεραπεία, περιλαμβάνει την καλλιέργεια της σύνδεσης νου - σώματος. Οι υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις μας παρέχουν εξειδικευμένα μαθήματα Pilates και Γιόγκα που εστιάζουν στην ενδυνάμωση του κορμού σας, στη βελτίωση της ευλυγισίας και στην ενίσχυση της συνολικής επίγνωσης του σώματός σας. Υπό την καθοδήγηση πιστοποιημένων εκπαιδευτών, αυτές οι συνεδρίες προσαρμόζονται στις μοναδικές ανάγκες και ικανότητές σας, εξασφαλίζοντας μια ασφαλή και ευχάριστη εμπειρία. Είτε αναζητάτε αποκατάσταση μετά από έναν τραυματισμό είτε απλά στοχεύετε στην ενίσχυση της ευεξίας σας, τα προγράμματα Pilates και Yoga προσφέρουν μια τέλεια συνέργεια κίνησης, αναπνοής και ενσυνειδητότητας.

Ρεφλεξολογία

Η ρεφλεξολογία είναι ένα ακόμη ισχυρό εργαλείο για την επίτευξη ολοκληρωμένης ευεξίας. Οι ρεφλεξολόγοι μας με προσεκτικές πιέσεις και μασάζ στα θαυματουργά εκείνα σημεία της ρεφλεξολογίας μπορούν να βελτιώσουν τη ροή της ενέργειας, να μειώσουν το άγχος και να βελτιώσουν τη

Ζήστε τη μεταμορφωτική δύναμη της αποκατάστασης και της ευεξίας στο Κέντρο Αποκατάστασης Body Health Rehabilitation Center στη Γλυφάδα. Η ολοκληρωμένη προσέγγισή μας συνδυάζει σύγχρονες τεχνικές με τεχνολογία αιχμής, όπως η Υποξία και Υπεροξία (IHHT), η θεραπεία Parimi, το θεραπευτικό Pilates, η θεραπευτική Yoga, η ρεφλεξολογία και εξατομικευμένα διατροφικά πλάνα για την αντιμετώπιση των μοναδικών σας αναγκών. Εμπιστευτείτε την ομάδα μας για τη καθοδήγησή σας προς τη βελτίωση της σωματικής λειτουργίας, της ψυχικής ευεξίας και της υψηλότερης ποιότητας ζωής. Κάντε σήμερα το πρώτο βήμα στο ταξίδι σας προς τη βελτίωση της υγείας σας και επισκεφτείτε το Κέντρο Αποκατάστασης Body Health Rehabilitation Center στη Γλυφάδα.

BODYHEALTH REHABILITATION CENTER

📍 **Βουλιαγμένης 110, Γλυφάδα, 16674**

☎ **210 8983043**

🌐 **www.bodyhealthcenter.gr**



Balance Massage & Hammam

Λίγο έξω από την Αθήνα, στο Πόρτο Ράφτη, σας περιμένει ένας χώρος χαλάρωσης και ευεξίας που θα σας εντυπωσιάσει!

Στο Balance Massage & Hammam θα βρείτε ίσως το καλύτερο μασάζ της ανατολικής Αττικής, σε συνδυασμό με πολύ προσιτές τιμές.

Το έμπειρο προσωπικό είναι εκεί για να σας προσφέρει πάνω από 20 διαφορετικές θεραπείες και είδη μάλιασης, υπηρεσίες που μπορούν

να διαμορφωθούν, έτσι ώστε να ταιριάζουν και να καλύπτουν τις προσωπικές σας ανάγκες.

Αποδράστε από το στρες της καθημερινότητας, μειώστε τον πόνο, και ισορροπήστε τις λειτουργίες και τις ενέργειες του σώματος σας συνδυάζοντας την μάλιαση με το χαμάμ. Για όσους θέλουν να μοιραστούν την εμπειρία με το ταίρι τους ή με ένα φιλικό άτομο, υπάρχει και δωμάτιο δύο ατόμων.



📍 **Λεωφόρος Αυλακίου 3, Πόρτο Ράφτη** ☎ 22990 72170 📱 [Balancemassage](#) 📷 [balance_massageandhammam](#)

ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ φυσικοθεραπεία

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. 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 να μείνει κάποιος στο κρεβάτι και να μην κινείται.



Φυσιοθεραπεία δυσλειτουργιών πυελικού εδάφους

Κάποιες από τις δυσλειτουργίες του πυελικού εδάφους περιλαμβάνουν:

- **Δυσλειτουργίας ουροδόχου κύστης:** Ακράτεια, συχνουρία, αίσθηση ατελούς ούρησης
 - **Δυσλειτουργίας εντέρου (ορθού και πρωκτού):** Ακράτεια αερίων και κοπράνων, δυσκοιλιότητα, αίσθηση ατελούς κένωσης.
 - **Προπτώσεων πυελικών οργάνων:** Πρόπτωση προσθίου τοιχώματος (κυστοεκκλήη ουρηθροκλήη), πρόπτωση οπίσθιου τοιχώματος (ορθοκλήη, εντεροκλήη) και πρόπτωση άνω τοιχώματος (τράχηλος, μήτρα, μετά από υστερεκτομή).
 - **Πυελικού Πόνου:** Βουλβοδυνία, δυσπαρευνία, επώδυνη ουροδόχος κύστη.
 - **Σεξουαλικής δυσλειτουργίας:** Δυσπαρευνία, χαλάρωση πυελικού εδάφους
- Δείτε το παρακάτω βίντεο για το τι να περιμένετε στην πρώτη συνεδρία σας με τον φυσικοθεραπευτή πυελικού εδάφους

Η φυσικοθεραπεία πυελικού εδάφους περιλαμβάνει ανάλογα την πάθηση τις παρακάτω φυσιοθεραπευτικές πράξεις:

- Αξιολόγηση των μυών του πυελικού εδάφους
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης Kegels
- Ασκήσεις χαλάρωσης του πυελικού εδάφους
- Trigger point release σε περίπτωση πυελικού πόνου ή υπερτονικού πυελικού εδάφους
- Ηλεκτροθεραπεία
- Tecar θεραπεία ραδιοσυχνοτήτων
- Βιοανάδραση (Biofeedback)
- Θεραπευτικές τεχνικές Manual therapy
- Επανεκπαίδευση κύστης
- Επανεκπαίδευση εντέρου
- Balloon training
- Επανεκπαίδευση στάσης σώματος και εργονομίας

Το πυελικό έδαφος αποτελείται από ένα σύνολο μυών που βρίσκονται μέσα στη λεκάνη και λειτουργούν σαν αιώρα που στηρίζει τα πυελικά μας όργανα. Στις γυναίκες είναι η ουρήθρα, η μήτρα και ο πρωκτός και στους άντρες η ουρήθρα και ο πρωκτός. Η “αιώρα” αυτή έχει τρεις οπές μια για την ουρήθρα μια για τον τράχηλο του κόλπου και μια για τον πρωκτό. Όταν συσπώνται οι μυς του πυελικού εδάφους κλείνουν οι οπές και όταν χαλαρώνουν ανοίγουν.

Οι δυσλειτουργίες του πυελικού εδάφους συμβαίνουν όταν οι μυς του πυελικού εδάφους είναι αδύναμοι είτε σε σύσπαση είτε συνυπάρχει δυσλειτουργία των μυών με κάποια μυοσκελετική πάθηση όπως πάθηση στην μέση, στη λεκάνη, στα ισχία. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης Kegel γίνονται όταν υπάρχει αδυναμία πυελικού εδάφους ενώ όταν υπάρχει σύσπαση των μυών τότε πρέπει να προηγηθεί χαλάρωση του πυελικού εδάφους και μετά ενδυνάμωση.



📍 Αργυρούπολη, Πάρδος Λεωφόρου Βουλιαγμένης 62, 164 52 ☎ +30 21 2121 3472 ✉ chrysa@vafeiadi.gr

📍 Καλύβια Θορικού, Νικητάρ 6, 190 10 ☎ +30 6947937808 🌐 www.vafeiadi.gr

📍 Χρύσα Βαφειάδη Κέντρο Φυσιοθεραπείας 📷 chrysavafeiadi 📺 Χρύσα Βαφειάδη φυσικοθεραπεία

Συμβουλές

για την περιποίηση του δέρματος τον χειμώνα

Η χειμερινή περίοδος είναι η χειρότερη για το δέρμα σας, και χρειάζεται ειδική περιποίηση, ειδικά αν υποφέρετε από ξηρότητα. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου του χρόνου, ο κρύος αέρας αφαιρεί την υγρασία από το δέρμα σας, αφήνοντάς το ξηρό, με φαγούρα και ευερεθιστότητα.

Κάτω από τέτοιες συνθήκες, οι περισσότερες γυναίκες μπερδεύονται σχετικά με το αν μπορούν να διατηρήσουν το λείο και λαμπερό δέρμα τους. Εάν βρίσκεστε και εσείς σε αυτό το δίλημμα, μπορούμε να σας λύσουμε αυτό το πρόβλημα. Κατά τη χειμερινή περίοδο, η εξασθένιση και η ευθραυστότητα του δερματικού φραγμού είναι το πιο κοινό πράγμα, το οποίο μπορεί να εκδηλωθεί ως σύμπτωμα ξηρότητας, ευαισθησίας και έλλειψης λάμψης. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αλλάξετε τη ρουτίνα περιποίησης της επιδερμίδας σας για το χειμώνα.

Χρησιμοποιήστε ένα ενυδατικό καθαριστικό

Καθώς η θερμοκρασία πέφτει κατακόρυφα, τα επίπεδα υγρασίας πέφτουν επίσης και το δέρμα μας χάνει την υγρασία του στον ξηρό αέρα γύρω μας. Έτσι, κατά τη χειμερινή περίοδο, μεταβείτε σε ένα ενυδατικό καθαριστικό που μπορεί να βοηθήσει στην ενυδάτωση του ξεραμένου δέρματος και να υποστηρίξει τον φραγμό του δέρματος για να βοηθήσει στην προστασία του δέρματος από τις βλαβερές συνέπειες του κρύου καιρού. Αυτό βοηθά επίσης να ξεπλύνει τα νεκρά κύτταρα του δέρματος, χω-

ρίς να αφήνει το δέρμα να αισθάνεται σφιγμένο ή ξηρό.

Καθαρίστε το δέρμα σας

Το κλειδί για να διατηρείτε το δέρμα καθαρό και απαλλαγμένο από συσσωρευμένους ρύπους είναι ο καθαρισμός δύο φορές την ημέρα, τόσο το πρωί όσο και το βράδυ. Η φυσική διαδικασία ανανέωσης των κυττάρων του δέρματος δημιουργεί υπολείμματα στα ανώτερα στρώματα που πρέπει να αφαιρεθούν πριν από την εφαρμογή οποιουδήποτε άλλου προϊόντος. Αυτό συμβαίνει επειδή μπορούν να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητα μελλοντικών βασικών συστατικών που διεισδύουν στο δέρμα. Ο καθαρισμός αυξάνει

επίσης τη ροή του αίματος και βοηθά στην αποβολή των τοξινών. Οπότε, μην βιάζεστε.

Υαλουρονικό οξύ

Η έκθεση στους σκληρούς και ψυχρούς ανέμους κατά τη χειμερινή περίοδο μπορεί να οδηγήσει σε ξηροδερμία. Έτσι, ενυδατώνετε πάντα το δέρμα σας και χρησιμοποιείτε υαλουρονικό οξύ για εκπληκτικά αποτελέσματα.

“Ο καθαρισμός αυξάνει επίσης τη ροή του αίματος και βοηθά στην αποβολή των τοξινών.”



Μαρία Μαρκογιαννάκη Beauty trainer

Η Μαρία Μαρκογιαννάκη γεννήθηκε και ζει στο Ηράκλειο Κρήτης. Σπούδασε πλάι σε μεγάλα ονόματα κι έκτοτε, δεν έπαψε ποτέ να μετεκπαιδύεται πάνω στον τομέα της. Η αγάπη της για το μακιγιάζ, την έχει ταξιδέψει σε διάφορα μέρη, με σκοπό να λάβει γνώσεις από μεγάλα ονόματα όπως η Julia Voron, Pazit Horesh, Olga Tomina και άλλους. Έχει συνεργαστεί με μεγάλους τηλεοπτικούς σταθμούς όπως το tv CRETA και σπουδαία ονόματα της τηλεόρασης και της μουσικής, καθώς και με παγκοσμίου εμβέλειας ομίλους ομορφιάς. Η εξειδίκευση της στο photo shooting makeup, την έχει φέρει κοντά σε μεγάλους φωτογράφους και διάσημα μοντέλα.

Επίσης, έχει εργαστεί πίσω από το θέατρο και σε πασαρέλες Haute Couture σχεδιαστών.

Η εμπειρία της στην εκπαίδευση πάνω στο μακιγιάζ, και η επιμονή της για την τελειότητα, της έδωσε ώθηση να δημιουργήσει την δική της σχολή μακιγιάζ, The Make Art Academy. Σκοπός της κυρίας Μαρκογιαννάκη είναι, μέσω ποιοτικής εκπαίδευσης να δημιουργήσει άριστες συνάδελφους στην αγορά.

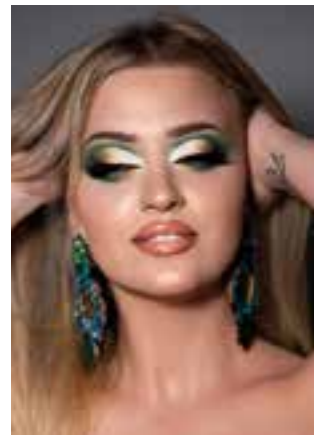
WE MAKE ART.
WE BUILD MUAS.



WE MAKE ART – WE BUILD MUAS!

Σκοπός της Σχολής The Make Art Academy της Μαρίας Μαρκογιαννάκη, είναι να δώσει ποιότητα στη γνώση, με νέες τεχνικές και τρόπους διδασκαλίας. Αναλαμβάνει δια ζώσης αλλά και online τμήματα, για όσους επιθυμούν να διδαχτούν Μακιγιάζ και άλλους τομείς της ομορφιάς. Ακολουθεί το αμερικάνικο πρότυπο διδασκαλίας με τμήματα που περιέχουν την ιδανικότερη πρακτική εξάσκηση χρονικά αλλά και τεχνικά, έτσι ώστε ο εκπαιδευόμενος, μετά το πέρας της φοίτησής του, να αισθάνεται έτοιμος για την αγορά.

Όλες οι εκπαιδευτριες της σχολής είναι άρτια εκπαιδευμένες, με ξεκάθαρο στόχο την ανάπτυξη των μαθητευόμενων.



📍 Λεωφόρος Πιτσουλάκη 36,
Κηπούπολη, Ηράκλειο Κρήτης
☎️ 2810 299083, 6982925128

🌐 www.themakeartacademy.gr

📍 The Make Art Academy-Maria Markogiannaki-Makeup School

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



Αν θέλετε να αναδείξετε τα φυσικά σας χαρακτηριστικά με permanent makeup στα φρύδια και τα χείλη, επισκεφθείτε το Eternal Aesthetics της Μαριάνθης Ιακωβίδου, η οποία είναι Ειδικός Εφαρμογών Μόνιμου Μακιγιάζ. Με εμπειρία και συνεχή ενημέρωση διορθώνει άνισα, αραιά ή κακοσχηματισμένα φρύδια, χωρίς να επηρεάζει τις φυσικές υπάρχουσες τρίχες, προσδίδει σχήμα και χρώμα στα χείλη, δημιουργώντας για εσάς το πιο φωτεινό και εντυπωσιακό αποτέλεσμα, τονίζοντας τη φυσική σας ομορφιά.



📍 **ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ 286-288, ΑΙΓΑΛΕΩ**

☎ 6936607810, 2117505477 🌐 www.eternalaesthetics.gr

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για την περιποίηση του δέρματος τον χειμώνα

Προσθέστε ρετινόλη στη ρουτίνα σας

Η ρετινόλη είναι εξαιρετική για να γεμίζει και να λειαίνει το δέρμα. Θα πρέπει πάντα να ακολουθείται με καλό SPF. Αυξάνει τον κύκλο εργασιών των κυττάρων, ρυθμίζει τη ροή του ελαίου και βελτιώνει την εμφάνιση της μελάγχρωσης.

Χρησιμοποιήστε αντηλιακό

Το μεγαλύτερο λάθος που μπορείς να κάνεις είναι να μην φοράς SPF κατά τη χειμερινή περίοδο. Το δέρμα μας μπορεί να καταστραφεί από τις ακτίνες UV όλο το χρόνο. Χρησιμοποιήστε ένα SPF με βάση τα ορυκτά για την ελαφρότητα, την αναπνοή, τη φιλικότητα προς τους ωκεανούς και την ευκολία χρήσης.

Χρησιμοποιήστε μάσκα

Τα επίπεδα υγρασίας και η χαμηλή θερμοκρασία κατά τη χειμερινή περίοδο μπορεί μερικές φορές να προκαλέσουν πολλά δερματικά προβλήματα.

Επομένως, να χρησιμοποιείτε πάντα μια μάσκα που περιλαμβάνει άργιλο και εκχύλισμα φυκιών, το οποίο μπορεί να βοηθήσει στην απομάκρυνση των ακαθαρσιών, να ηρεμήσει τα σημεία και να απολεπίσει το δέρμα σας.

Η βιταμίνη C

Προσθέστε βιταμίνη C στο πρόγραμμα περιποίησης της

επιδερμίδας σας. Η βιταμίνη C λειτουργεί αποτελεσματικά κατά τη χειμερινή περίοδο και βοηθά στην καταπολέμηση των ακτίνων SPF που δεν μπλοκάρονται πλήρως από το αντηλιακό. Είναι επίσης καλό για τη μελάγχρωση του δέρματος, η οποία βοηθά στην ενίσχυση της παραγωγής κολλαγόνου, με αποτέλεσμα μια πιο φωτεινή επιδερμίδα.

“Φροντίστε τα χείλη και το δέρμα κάτω από τα μάτια: Χρησιμοποιήστε μια ενυδατική κρέμα χειρών και κρέμα ματιών.”

Βούτυρο σώματος για την περιποίηση της επιδερμίδας

Για να διατηρήσετε τον προστατευτικό φραγμό του δέρματός σας ενυδατωμένο κατά τη χειμερινή περίοδο, αφεθείτε στο κρεμώδες βούτυρο σώματος με απαραίτητα συστατικά για το δέρμα του χειμώνα, όπως έλαια καριτέ και κακάο.

Ακολουθήστε μια θρεπτική διατροφή

Είναι πάντα σημαντικό να συμπληρώνετε μια χειμερινή ρουτίνα δέρματος με μια θρεπτική και εποχιακή διατροφή, μαζί με το καθεστώς περιποίησης της επιδερμίδας σας.

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, μπορείτε να τρώτε πολλά κολοκυθάκια που είναι πλούσια σε Β-καροτίνη. Αυτό βοηθά στην ανανέωση των κυττάρων, ρυθμίζει τη λειτουργία του δέρματος και προάγει την παραγωγή κολλαγόνου.

LifeTree: Το πιο εξειδικευμένο κατάστημα ειδικών προϊόντων διατροφής



Η **Ειρήνη Παπαδάκη** ιδιοκτήτρια του καταστήματος **LifeTree** μιλάει στο **Ciao magazine**.

→ Ασχολείστε με τον χώρο της ειδικής υγιεινής διατροφής. Τι είδους διατροφή είναι;

Ο όρος ειδική διατροφή περιγράφει κάθε είδος διατροφής που είναι κατάλληλη για άτομα με προβλήματα υγείας ή παχυσαρκία. Στις μέρες μας, ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού έχει αυτοάνοσα νοσήματα και οι έρευνες έχουν αποδείξει ότι ο καλύτερος τρόπος να αντιμετωπίσουμε αυτές τις παθήσεις είναι μέσω προσεγμένης διατροφής. Διατροφές όπως η κετογονική, η paleo, η διατροφή χωρίς γλουτένη, η fodmap, είναι ήδη γνωστές στους περισσότερους. Σήμερα πλέον, υπάρχουν αρκετοί γιατροί και διατροφολόγοι οι οποίοι προτείνουν τις διατροφές αυτές. Στόχος της LifeTree είναι να κάνει τη διατροφή πιο εύκολη με προϊόντα ποιοτικά, χωρίς συντηρητικά, τεχνητά αρώματα και συντηρητικά.

→ Ποια είναι τα προϊόντα που μπορεί να βρει κανείς στο LifeTree;

Τα βασικά μας brand είναι η Sukrin και η BeKeto, που έχουν προϊόντα χαμηλών υδατανθράκων, ιδανικά για κετογονική δίαιτα. Μπορεί κάποιος να βρει μεγάλη ποικιλία σε σνακ γλυκά και αλμυρά, έτοιμα ψωμιά χαμηλών υδατανθράκων, μείγματα για κέικ και ψωμί αλλά και υποκατάστατα γευμάτων. Παράλληλα έχουμε μεγάλη γκάμα συμπληρωμάτων κατάλληλα για τις ειδικές διατροφές, με εξειδίκευση σε φυτικά προϊόντα για βελτίωση της υγείας του εντέρου.

→ Ποια είναι η σημασία των συμπληρωμάτων. Σε τι ωφελούν;

Η παρουσία χημικών στη διατροφή μας (π.χ. από τα φάρμακα που



χρησιμοποιούνται στις συμβατικές καλλιέργειες) μειώνει κατά πολύ την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών από τις τροφές. Έτσι οι περισσότεροι από μας έχουν σοβαρές ελλείψεις που στρεσάρουν το σώμα και έχουν αποτέλεσμα την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων. Φαίνεται ότι πλέον τα συμπληρώματα διατροφής είναι απαραίτητος σύμμαχος για την υγεία μας! Στη LifeTree διαλέγουμε προσεκτικά τα συμπληρώματα μας, με έμφαση όσο είναι δυνατόν στις καθαρές ετικέτες. Να έχουν δηλαδή συστατικά καλής ποιότητας και μόνο απαραίτητα συντηρητικά όπου δεν είναι εφικτό να απουσιάζουν πλήρως. Μπορείτε να βρείτε σε μας συμπληρώματα της γερμανικής εταιρείας Arotha, χωρίς χημικά, με συστατικά βιολογικής προέλευσης και αυστηρούς ελέγχους για βαρέα μέταλλα. Η απορρόφηση αυτών των προϊόντων είναι εντυπωσιακή σε σχέση με τα τυπικά συμπληρώματα της αγοράς.

→ Πόσο σημαντικό είναι στις μέρες μας να τρέφεται κάποιος υγιεινά;

Τα νούμερα είναι κατατοπιστικά. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα σε μεγάλες ελληνικές πόλεις, τα προβλήματα υγείας σε άτομα από 45-55 ετών είναι στο 36% του πληθυσμού, ενώ σε ηλικίες 55-65 ο μισός πληθυσμός έχει κάποιο πρόβλημα υγείας. Μεγάλο ρόλο έχει παίξει σε αυτό η ποιότητα της τροφής. Γι' αυτό στόχος μας είναι να βοηθήσουμε τόσο στην πρόληψη όσο και στη σταθεροποίηση ή ακόμα και μείωση των συμπτωμάτων του κάθε ασθενή. Είμαστε σε στενή συνεργασία με γιατρούς/διατροφολόγους, κλασικής αλλά και εναλλακτικής ιατρικής, και φροντίζουμε να ενημερωνόμαστε για τις ιατρικές εξελίξεις σχετικά με τη διατροφή και την χρήση συμπληρωμάτων, ώστε να παρέχουμε στους πελάτες μας όση πληροφορία χρειάζονται!



📍 **Επιδάουρου 30B, Χαλάνδρι**
☎ **216 9005380**

✉ **info@lifetree.gr**
🌐 **www.lifetree.gr**

📌 **LifeTree**
📷 **lifetreegr**

Ετήσιος γυναικολογικός προληπτικός έλεγχος



Όλοι γνωρίζουμε πόσο σημαντική είναι η πρόληψη για κάθε ασθένεια. Η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση πιθανών προβλημάτων είναι κλειδί για την ιατρική. Ειδικά για τις γυναίκες, ο ετήσιος προληπτικός έλεγχος θεωρείται απαραίτητος. Ποιες είναι, λοιπόν, οι εξετάσεις που πρέπει να κάνουν κάθε χρόνο και γιατί;

Είναι προτιμότερο τα προβλήματα να διαγνωστούν έγκαιρα ή να είναι σε αρχικό στάδιο γιατί έτσι μπορεί να θεραπευτούν και να είναι πλήρως αναστρέψιμα. Για τον λόγο αυτό, κάθε γυναίκα πρέπει μία φορά τον χρόνο να επισκέπτεται τον γυναικολόγο της. Να σημειωθεί ότι ο γυναικολογικός έλεγχος πρέπει να γίνεται μία φορά τον χρόνο στις γυναίκες που είναι υγιείς. Σε γυναίκες με παθολογικό γυναικολογικό ιστορικό μπορεί να ζητηθεί και επανεξέταση.

Ιστορικό

Η εξέταση γίνεται ξεκινώντας με τη λήψη του ιατρικού ιστορικού, με το οποίο ο γυναικολόγος μπορεί να εκτιμήσει παθήσεις ή συμπτώματα και να τα συσχετίσει με τυχούσα παθολογία από το γεννητικό σύστημα της γυναίκα.

Γυναικολογική εξέταση

Αυτή γίνεται αρχίζοντας με την επισκόπηση των έξω γεννητικών οργάνων για τυχόν παθολογία. Ακολουθεί η εξέταση του κόλπου και του τραχήλου της μήτρας. Αυτή γίνεται με την τοποθέτηση στον κόλπο ενός οργάνου που λέγεται κολποδιαστολέας. Ακολουθεί η λήψη του test pap ή, αν χρειάζεται, άλλων παρακλινικών εξετάσεων, όπως καλλιέργειες κολπικού και τραχηλικού υγρού. Αφού ολοκληρωθεί η επισκόπηση και η λήψη των εργαστηριακών εξετάσεων ακολουθεί η κλασική γυναικολογική εξέταση. Επίσης, γίνεται έλεγχος των ωοθηκών για την ύπαρξη φυσιολογικής ή παθολογικής κατάστασης, όπως ψηλαφητά μορφώματα, ή ευαισθησία.

Test pap (τεστ Παπανικολάου)

Το test pap είναι η εξέταση που τη διεκπεραιώνει ο κυτταρολόγος και διαγιγνώσκει την ύπαρξη παθολογίας ή όχι στον κόλπο και στον τράχηλο της μήτρας (κολποτραχηλίτιδες, HPV λοίμωξη ή προκαρκινικές και καρκινικές καταστάσεις του τραχήλου).

Υπερηχογράφημα

Η υπερηχογραφική εξέταση γίνεται από το γυναικολόγο για να υπάρχει και η οπτική απεικόνιση των έσω γεννητικών οργάνων, με την οποία επιβεβαιώνεται η διάγνωση που προηγήθηκε με τη γυναικολογική εξέταση. Με το υπερηχογράφημα βλέπουμε την υφή, τη σύσταση, το μέγεθος, τη θέση και την κλίση της μήτρας. Ακολουθεί ο έλεγχος του ενδομητρίου. Έλεγχος των ωοθηκών για τυχούσα παθολογία τους (πολυκυστικές ωοθήκες) ή η ύπαρξη μορφωμάτων (κυστικών ή συμπαγών ή και μικτών). Οι σάλπιγγες δεν απεικονίζονται εκτός αν υπάρχει παθολογία.

Εξέταση μαστού

Τέλος, ο γυναικολόγος θα κάνει επισκόπηση και ψηλάφηση μαστών για τυχόντα ψηλαφητό όζο, συμπαγή ή κυστικό, και ανάλογα με τα ευρήματα μπορεί να συστήσει μαστογραφία ή υπερηχογράφημα μαστών ή, σε μεγαλύτερη υποψία, ακόμα και μαγνητική τομογραφία.



Well-Being Center Άννα Κόλια

Ολιστική Θεραπεία

Ανακαλύψτε ένα μέρος όπου η θεραπεία και η ευεξία συναντώνται. Το Κέντρο Ευεξίας Άννα Κόλια, βρίσκεται στο ήσυχο προάστιο της Βούλας στην Αθήνα και προσφέρει ένα ευρύ φάσμα ολιστικών υπηρεσιών για να σας βοηθήσει να βρείτε ισορροπία και αρμονία στη ζωή σας.

Η ιδρύτρια Άννα Κόλια, είναι Master Reiki teacher/mentor, αναγνωρισμένη από τους International Practitioners of Holistic Medicine (IPHM). Στο Ολιστικό κέντρο πιστεύουν στη δύναμη της ολιστικής θεραπείας και προσφέρεται μια ποικιλία υπηρεσιών με σκοπό την υγεία και την ευεξία.

Οι συνεδρίες και τα μαθήματα Ρέικι παρέχουν ήπια αλλά ισχυρή ενεργειακή θεραπεία που μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση της ισορροπίας στο μυαλό, το σώμα και το πνεύμα σας, ο καθοδηγούμενος Διαλογισμός θα βοηθήσει στο να χαλαρώ-

σετε και να απαλλαγείτε από το άγχος και τις αρνητικές σκέψεις.

Οι υπηρεσίες αρωματο-θεραπείας χρησιμοποιούν φυσικά, φυτικά αιθέρια έλαια για να προάγουν τη χαλάρωση, να απαλύνουν το άγχος και να ενισχύσουν τη συνολική σας ευεξία.

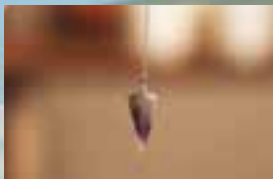
Ο Βιοσυντονισμός και η Κρυσταλλο-θεραπεία, χρησιμοποιούν εξειδικευμένα εργαλεία και τεχνικές για να υποστηρίξουν τις φυσικές διαδικασίες επούλωσης του σώματός σας και να σας επαναφέρουν σε ευθυγράμμιση με τον πραγματικό σας εαυτό.

Το Κέντρο Ευεξίας Άννα Κόλια, είναι αφοσιωμένο στο να σας παρέχει εξατομικευμένη φροντίδα σε ένα ζεστό και ήρεμο περιβάλλον. Είτε αναζητάτε μία εφάπαξ συνεδρία είτε ένα μακροπρόθεσμο ολιστικό πρόγραμμα ευεξίας, θα είναι κοντά σας.

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ



Ρέικι



Κρυσταλλοθεραπεία



Αρωματοθεραπεία



Διαλογισμός



Βιοσυντονισμός



ANTI-AGING, REGENERATION & NON-INVASIVE MEDICAL AESTHETICS, is the philosophy of **Venus Medicine Clinic (VMC)** which is located in a state-of-the-art and hospitable space at the foot of Mount Hymettus, in Kareas. The ultimate place for beauty and relaxation with innovative treatments for the face, hair, and body it is often a **medical tourism destination** for citizens from all over Europe.

The **highly trained** staff of the clinic is guided by doctors of Aesthetic Medicine, Plastic Surgery, Aesthetic Gynecology, Ophthalmology, General Medicine, and Complementary Medicine, thus combining classical with holistic medicine.

Non-invasive and **painless** treatments are available with the worldwide **Plexr** Plasma technology performed by **Prof. Dr. Sotiris Tsioumas** (specialist in Plexr applications).

Contact us and plan your visit. Together with our excellent medical experts and trusted travel partners in Greece, we will help you make the right healthcare choice and enjoy a wonderful travel experience.



We will make it unforgettable!

- **Aesthetic Medicine** • **Plastic surgery** • **General - Family Medicine** • **Ophthalmology** • **Gynecology** • **Complementary Medicine**

Aesthetic Medicine - Plastic Surgery

- Blepharoplasty is non-invasive without incisions and sutures
- Xanthelasma
- Tattoo removal
- Treatment of active acne or acne scars
- Treatment of hyperkeratosis
- Elimination of warts
- Scar removal
- Face Lifting
- Wrinkle removal
- Facial tumors from difficult areas (such as eyelids, eyes, and gray Line)
- Discoloration
- Hair loss
- Hemangiomas
- Syringes
- Hyperpigmentation
- Thylomas
- Stains
- Periocular
- Ectropion
- Reshaping of the lips, chin,

cheekbones, and wrinkles, without fillings and medicines

- Improving facial tone
- Reconstruction of face-neck
- Face contouring
- Creation of autologous threads
- Mini Bloodless Lifting
- Lipolysis of jawlines
- Smoothing skin on the face and body
- Lipolysis
- Broad vessels
- Arachnoid hemangioma
- Treatment of expression wrinkles of the forehead and the periocular area
- Eyelid spasm
- Brow Lift - eyebrow lift
- PLEXR - Plasma Exeresis
- Needle Shaping - Vibrance
- Botox
- Hyaluronic - Fillers
- Mesotherapy
- PRP - Autologous Mesotherapy - Vampire Therapy

- Threads
- Peeling - White Peel
- Heterologous Collagen - Linerase
- THUZLE – Multi-wave technology for face, body, and gynecological rejuvenation
- Diode Laser Hair removal

General - Family Medicine

- Clinical examination
- Prescriptions
- Hypertension
- Diabetes
- Lung diseases
- Asthma
- Depression
- Anxiety Disorder
- Rheumatism
- Chronic pain
- Osteoporosis
- Infections
- Allergies
- Gastrointestinal disorders
- Geriatric Care
- Dermatological Diseases

Ophthalmology

- Glaucoma
 - Cataract
 - Pale spot
 - Laser Myopia
 - Hyperopia
 - Presbyopia
 - Astigmatism
- ### **Gynecology**
- Aesthetic gynecology
 - Dryness
 - Incontinence
 - Rejuvenation of the vagina
 - Pap test
- ### **Complementary Medicine**
- Acupuncture
 - Iridioanalysis
 - Bio-resonance
 - Homeopathy
 - Smoking cessation

Contact: venusmedicineclinic@hotmail.com | T +30 210 8825132
 Ellinon Axiomatikon 45 (Parodos Leof. Katexani – Stathopouleio Cultural Center),
 16233, Kareas, Attiki, Greece
<https://venusmedicineclinic.gr>



**VENUS
 MEDICINE
 CLINIC**

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΔΟΛΟΓΙΑΣ

Ιωάννα Ε. Τζανάκη

Η ποδολόγος Ιωάννα Ε. Τζανάκη
μιλάει στο Ciao magazine.

→ Ποια προβλήματα των άκρων αντιμετωπίζει ένας ποδολόγος;

Ο ποδολόγος είναι ο ειδικός για τις επιπλοκές και δυσλειτουργίες των νυχιών και του δέρματος, οι οποίες προκαλούνται από την προχωρημένη ηλικία, τις παθολογικές αιτίες (π.χ. σακχαρώδη Διαβήτη, αρθρίτιδα) τις μηχανικές πιέσεις (στενά, μικρά ή ψηλά υποδήματα), την ανατομία ενός πέλματος ή ακόμα και το λάθος χειρισμό από τον ασθενή.

Προσφέρει εξειδικευμένη περιποίηση και θεραπεία στα σκληρά και δύσκολα νύχια, στην επώδυνη εισχώρηση του νυχιού στο δέρμα, στις ονυχομικητιώσεις, στους κάλους, στις σκληρύνσεις του δέρματος, στα επώδυνα ανοίγματα στις πτέρνες και άλλα τα οποία αφορούν τον άκρο πόδα. Ενισχύει τους δερματολόγους, παθολόγους -διαβητολόγους, ορθοπεδικούς, φυσικοθεραπευτές στις ειδικότητές τους και συνεργάζεται στενά με όμοια επαγγέλματα, έτσι έχει μια περίοπτη θέση ως προς την υγεία των κάτω άκρων.

→ Με ποια κριτήρια πρέπει κάποιος να επιλέξει έναν ποδολόγο;

Όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με ένα θέμα υγείας η επιλογή ειδικού είναι πολύ βασική υπόθεση. Έτσι για να ήμαστε σίγουροι ότι απευθυνόμαστε στον κατάλληλο επαγγελματία πρέπει να επιλέξουμε κάποιον με βάση κάποια κριτήρια.

Σαν πρώτο κριτήριο είναι η επαγγελματική κατάρτιση, κατά πόσο δηλαδή το ποδολογικό κέντρο είναι πιστοποιημένο. Σαν δεύτερο κριτήριο θα έλεγα πως είναι η εμπειρία, καθώς αυτό σημαίνει ότι έχει αντιμετωπίσει πολλά και δύσκολα περιστατικά άρα είναι πιθανό να μπορέσει να δώσει την κατάλληλη λύση.

Σημαντικό κριτήριο επίσης είναι να εμπνέει εμπιστοσύνη. Δεν χρειάζεται μόνο να ξέρει καλά τη δουλειά του, αλλά και να μπορεί να δημιουργήσει μια "συνεργασία" με τον ασθενή για να νιώσει άνετα και να εκφράσει τους προβληματισμούς του.

Ιδιαίτερη σημασία έχει επίσης ο τρόπος με τον οποίο θα προσεγγίσει

Βιογραφικό - Ιωάννα Ε. Τζανάκη

Η Ιωάννα Τζανάκη έχει τελειώσει δυο σχολές. Είναι πιστοποιημένη για αυτό και άνοιξε το δικό της ιατρείο. Έχει υποτροφία στο Ascoli Piceno της Ιταλίας, είναι συνεργάτης του Γ.Ν.Α. Λαϊκού Νοσοκομείου και συμμετέχει σε ιατρικά συνέδρια με θέμα το Σακχαρώδη Διαβήτη και το Διαβητικό Πόδι. Είναι μέλος της Ε.ΜΕ.ΔΙ.Π, πιστοποιημένη θεραπεύτρια ορθονυχίας ελασμάτων, πιστοποιημένη θεραπεύτρια ορθοπλαστικής κατασκευής επιθεμάτων και εκπαιδευτρια σε δημόσιες σχολές. Έχει συμμετάσχει σε μη κερδοσκοπική εκστρατεία με τίτλο «Με Οδηγό το Διαβήτη» και έχει λάβει πιστοποιητικό επιμόρφωσης από το ΕΚΠΑ «Σακχαρώδης Διαβήτης από τη θεωρία στην πράξη».

 Podo-Life



την πάθηση, εάν εξηγήσει αναλυτικά τί προκάλεσε το πρόβλημα, εάν συμβουλεύει για το πως θα αντιμετωπιστεί η πάθηση και πως θα προληφθεί στο μέλλον, τότε σίγουρα είναι ένας άνθρωπος ο οποίος αγαπά πολύ τη δουλειά που κάνει.

→ Τι συμβουλές δίνετε για τη σωστή φροντίδα των ποδιών;

Η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση ορισμένων χαρακτηριστικών μπορεί να μειώσει δυσάρεστα συμπτώματα όπως πληγές, έλκη, ακρωτηριασμούς, μυκητιώσεις, απώλεια νυχιών, σκληρύνσεις, κάλους και πολλά άλλα.

Μερικές συμβουλές πρόληψης θα μπορούσαν να είναι οι ακόλουθες:

-Σωστός καθαρισμός ποδιών

-Στεγνώνουμε καλά ανάμεσα στα δάκτυλα για να απομακρύνουμε την υγρασία προς αποφυγή μυκητιάσεων

-Κόβουμε τα νύχια μας τετράγωνα με στρογγυλές γωνίες και όχι στρογγυλά. Εάν κόψουμε πολύ βαθιά την πλευρά ενός νυχιού μπορεί να προκληθεί τραύμα, μόλυνση ή ακόμα και φλεγμονή

-Πολύ καλή ενυδάτωση με σωστά προϊόντα προς αποφυγή του αντίθετου αποτελέσματος

-Προσοχή στα ψηλά τακούνια και γενικά στα υποδήματα που επιλέγουμε

-Αποφεύγουμε να έχουμε τα νύχια συνέχεια βαμμένα

-Αλλάζουμε συχνά κάλτσες

 Podo-Life

📍 ΕΛ. Βενιζέλου 152, Καλλιθέα,

☎ 210 9591076, 698 3895128

✉ tzanaki.i@gmail.com

Ποδολογία: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε

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.

Τα πόδια μας είναι από τα σημαντικότερα μέρη του σώματός μας, τα οποία τις περισσότερες φορές τα θεωρούμε δεδομένα, 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. Η ποδολογία προσφέρει λύσεις σε προβλήματα. Ψάξαμε, ενημερωθήκαμε και σας παρουσιάζουμε μερικά tips για να αποκτήσετε υγιή πόδια!

• Έλεγχος

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. Ένας βασικός τρόπος για να αποφύγετε αυτά τα συμπτώματα, 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;

Η ποδολογία μπορεί να αντιμετωπίσει αρκετές παθήσεις που μπορούν να συμβούν σε όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από την ηλικία τους.



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, τότε το αποτέλεσμα που προκύπτει είναι οι κάλοι ή τύλοι που είναι επώδυνοι και πολλές φορές επηρεάζουν το περπάτημα ή και άλλες δραστηριότητες της καθημερινότητας του ατόμου.

Ονυχοκρίπτωση | Ονυχοκύρτωση

Είσφρηση όνυχος 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. 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.

Διαβητικό Πόδι

Ο διαβητικός ασθενής δεν είναι πάντα σίγουρο ότι θα παρουσιάσει διαβητικό πόδι, παρόλα αυτά ανήκει σε μια ομάδα υψηλού κινδύνου για αυτό και υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες επιπλοκών. Όταν συνυπάρχουν δύο ή περισσότεροι παράγοντες κινδύνου, τότε μπορεί να εμφανιστούν βλάβες στα πόδια των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη. Αυτές μπορεί να είναι η περιφερική νευροπάθεια και η περιφερική αρτηριοπάθεια.

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 πέλμα. 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.

eūdōra

nourish your skin landscape



Ravanat IMPERIAL GLOW Facial Polish



Στο Eudora Cosmetics θα βρεις μία πραγματικά μοναδική συλλογή προϊόντων περιποίησης προσώπου και σώματος από όλον τον κόσμο!

Πρόκειται για πολυβραβευμένα boutique brands, με μοναδικά, πολυτελή συστατικά και κλινικά αποδεδειγμένα αποτελέσματα που δεν θα βρεις πουθενά αλλού!

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το brand Ravanat που έρχεται κατευθείαν από την Αμερική, αλλά έχει ρίζες στις παραδοσιακές Αγιουρβεδικές Πρακτικές. Για δέρμα λαμπερό και ενυδατωμένο ακόμα και τώρα που ο καιρός έχει κρυώσει, προτείνουμε το Imperial Glow Facial Polish, ένα βραβευμένο απολεπιστικό (Bustle 2022 Beauty Awards & Women's Health 2021 Beauty Awards) που δίνει ομοιόμορφο χρωματικό τόνο και λεία υφή στην επιδερμίδα.

📍 Αυγής 37, Ν. Ηράκλειο, 14121, Αττική ☎ 6943 116865 ✉ info@eudora.gr
🌐 www.eudora.gr 📘 Eudora Cosmetics 📷 eudora_cosmetics_gr 📱 eudora_cosmetics

Agenda

iEvrika.gr

Το **iEvrika** επέλεξε από τις σελίδες του και σας προτείνει...

MICRO LAB ΜΟΡΙΑΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Ξενοφώντος 59, Καλλιθέα, τηλ.: 210 9515534

ELENA'S DAY SPA PERFUME BEAUTE

ΚΕΝΤΡΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ,

Λυκαβηττού 10, Κολωνάκι, Αθήνα, Τ.: 210 3387555

ΟΔΟΝΤΟΤΕΧΝΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

ΚΥΡΚΟΣ ΜΙΧΑΗΛ, ΟΔΟΝΤΟΤΕΧΝΙΚΟ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Λευκωσίας 24, Περιστέρι, Τ.: 210 5712113

FB: MK Dental Studio

MASSAGE O' CLOCK

ΜΑΣΑΖ, | Οδυσσέως 6, Αχαρνές, | Τ.: 211 4181481

MIKROLAB

ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Κολοκοτρώνη 15 Α Χαλάνδρι, 1ος όροφος,

Τ.: 210 6855799 | WWW.mikrolab.gr

FB: Mikrolab Σύγχρονα Διαγνωστικά Εργαστήρια

ANNA ΓΑΒΡΙΕΛΗ PHD

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ,

Καρνεάδου 18, 1ος όροφος, Κολωνάκι, Αθήνα,

Τ.: 211 3332139,

www.studiodiatrofis.gr

LET'S RELAX MASSAGE ATHENS,

ΚΕΝΤΡΟ ΜΑΛΑΞΗΣ - ΜΑΣΑΖ,

Χαμοστέρας 10, Αθήνα,

Τ.: 210 3458827,

www.letsrelax.gr

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΜΑΤΣΟΥΚΑ

Αγίων Αναργύρων 2 & Μαυρογένους, Καμίνια

18542, Τ.: 210 4212450, F: 210 4212451

EUDORA COSMETICS

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Αυγής 37, Ν. Ηράκλειο, 14121, Αττική

Τ. 6943116865 | EMAIL: info@eudora.gr

FB: Eudora Cosmetics | INSTA: [eudora_cosmetics_gr](https://www.instagram.com/eudora_cosmetics_gr)



ciao

Rolling News



**Για να
μαθαίνετε
ΤΙ ΤΡΕΧΕΙ,
Τώρα...**

www.iciao.gr

Ο ΝΕΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ ΣΟΥ!

iένvrika.gr

Μπες & βρες!