

ISSN: 2945-0470

Health Today

magazine

ΤΕΥΧΟΣ 12. ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024. WWW.HEALTHTODAYMAG.GR



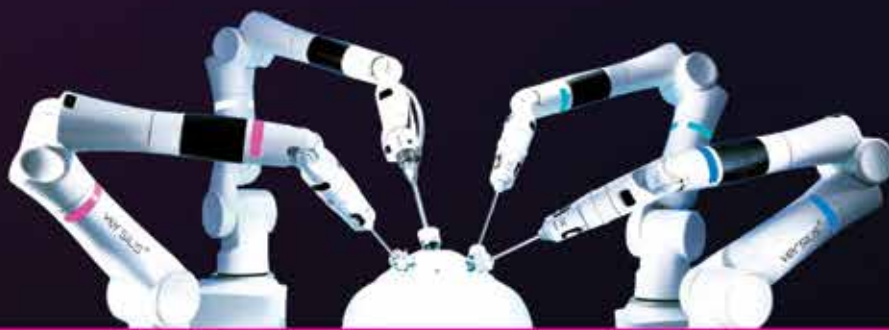
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΝΙΚΑΣ:
ΟΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ
ΛΥΣΕΙΣ ΤΗΣ MEDTRONIC ΑΛΛΑΖΟΥΝ
ΔΥΟ ΖΩΕΣ ΑΝΑ ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΟ



Η αριστεία του Cambridge στο ΙΑΣΩ Θεσσαλίας

Ο Όμιλος ΙΑΣΩ πρωτοπορεί για ακόμα μία φορά.

Φέρνει πρώτος το Σύστημα Ρομποτικής Χειρουργικής Versius® στην Ελλάδα και συστήνει την τελειότητα της ρομποτικής χειρουργικής σε επεμβάσεις γενικής χειρουργικής, ουρολογίας, γυναικολογίας και θωρακικής χειρουργικής από τους καλύτερους εξειδικευμένους χειρουργούς.





Σήμερα.

Φροντίζουμε την Υγεία σου,
ενσωματώνοντας Τεχνολογία Αιχμής, που
μεγιστοποιεί τις δυνατότητες της Επιστήμης.



Επενδύουμε σταθερά
σε εργαστήρια και
καινοτόμο εξοπλισμό



Ενσωματώνουμε την
Τεχνητή Νοημοσύνη



Πρωθούμε την
ψηφιοποίηση όλων
των διαδικασιών



Διαμορφώνουμε λειτουργίες
προσωποποιημένων
διαγνωστικών και ιατρικών
υπηρεσιών

**Σήμερα δείχνουμε τον δρόμο για την Υγεία του αύριο
και τη φροντίδα όλων.**

Επικοινωνήστε μαζί μας!
Αθήνα 210 6966 000
Θεσσαλονίκη 2310 459 660
Εύβοια 22214 40980
www.biolatricki.gr



Είμαστε εδώ για την υγεία όλων



«ΩΡΟΛΟΓΙΑΚΗ BOMBA» ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Του **Χρήστου Μπεχλιβάνου**
bechlianos@larissanet.gr

Σημαντικές ελλείψεις ανθρώπινου δυναμικού στο χώρο της Υγείας καταγράφονται στις επίσημες έρευνες. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) χαρακτήρισε «ωρολογιακή βόμβα» το φαινόμενο των ελλείψεων από το 2022. Πρόκειται για μία νέα κατάσταση, η οποία θα απασχολεί ολοένα και περισσότερο τόσο τις κυβερνήσεις, όσο και τις κοινωνίες.

Στη χώρα μας η κατάσταση είναι τραγική σύμφωνα με τα στοιχεία της Ομοσπονδίας Ενώσεων Νοσοκομειακών Γιατρών Ελλάδας (ΟΕΝΓΕ), η οποία στην πρόσφατη απεργιακή κινητοποίηση του κλάδου επεσήμανε πως «οι δημόσιες δομές υγείας έχουν συρρικνωθεί κατά 40% συγκριτικά με το 2009 και το προσωπικό τους έχει απομείνει μισό!»! Μέσα σε δεκαπέντε χρόνια «χάθηκε» το μισό ανθρώπινο δυναμικό! Κι αυτό που απέμεινε είναι όπως σημείωσε η ΟΕΝΓΕ, «γερασμένο και εξουθενωμένο». Απόρροια, το 49% των ασθενών να μην μπορεί να βρει γιατρό και ένας στους τέσσερις να μην μπορεί να κάνει τις αναγκαίες εξετάσεις σύμφωνα με την Ομοσπονδία.

«Μεγάλος ασθενής» όμως είναι τα νοσοκομεία και Κέντρα Υγείας σε νησιά και σε απομακρυσμένες περιοχές που παραμένουν χωρίς γιατρούς και στελέχη υγείας, ενώ κατά τους θερινούς μήνες όπου ο πληθυσμός αυξάνεται από τους χιλιάδες επισκέπτες προκαλούνται «εμφράγματα» στις δομές υγείας. Οι περιστασιακές προσπάθειες της πολιτείας να δοθούν κίνητρα στους γιατρούς και το ιατρικό προσωπικό δεν απέδωσαν τους αναμενόμενους καρπούς μέχρι σήμερα.

Σχετικά με την έλλειψη ανθρώπινου προσωπικού στην Ευρώπη, σύμφωνα με τα συμπεράσματα του 26ου Πανελληνίου Συνεδρίου της Ελληνικής Εταιρείας Management Υπηρεσιών Υγείας (ΕΕΜΥΥ), «οι αιτίες είναι πολλές, με την αύξηση της ζήτησης εργατικού δυναμικού να οφείλεται κυρίως στη γήρανση του πληθυσμού, στην αύξηση της πολυνοσηρότητας και των χρόνιων παθήσεων, στις λίστες αναμονής που μεγύνθη η πανδημία και στις αυξημένες προσδοκίες των ασθενών. Ταυτόχρονα, ένα υψηλό ποσοστό των επίσης γηρασμένων και εξουθενωμένων σωματικά και ψυχικά επαγγελματιών υγείας εγκαταλείπει ή εκφράζει την πρόθεση να εγκαταλείψει την εργασία, ή/και παραμένει με χαρακτηριστικά εργασιακού απουσιασμού (absenteeism), ενώ η νέα γενιά Z δείχνει απρόθυμη για απασχόληση στον τομέα υγείας».

Η Ελλάδα δεν έχει περιθώρια εφησυχασμού στον τομέα του ανθρώπινου δυναμικού υγείας, αφενός διότι πρέπει να καλύψει τα τεράστια κενά που υπάρχουν κι αφετέρου να δημιουργήσει συνθήκες ασφαλείας στον τουρισμό, πυλώνα ανάπτυξης της οικονομίας μας, γερές βάσεις στον πολλά υποσχόμενο ιατρικό τουρισμό. Η πατρίδα μας χρειάζεται μια πολιτική που θα μετατρέψει όλη τη χώρα σε μια σύγχρονη ιατρούπολη...

Περιεχόμενα

4. **Δημήτριος Βαρτζόπουλος:** Παρεμβάσεις για την προστασία των ανηλίκων
6. **Λαμπρίνα Μπαρμπετάκη:** Αδιέξοδο το clawback
8. **Αντώνης Καρόκης:** Η κρίση στη νοσοκομειακή φαρμακευτική δαπάνη
14. **Ελένη Ρουσογιάννη, Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης:** Αναπνευστικές λοιμώξεις
18. **Μαρία Πλάδα:** Οι διατροφικές τάσεις και ο ρόλος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
Η παχυσαρκία είναι νόσος
20. **Αικατερίνη Μπαρμπαγιάννη:** Νέα θεραπευτική επιλογή στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας
22. **Δημήτρης Νίκας:** Οι καινοτόμες θεραπευτικές λύσεις της Medtronic
26. **Βάσω Ραφαέλα Βακουφσή:** Η υγεία δεν είναι σύμβαση αορίστου χρόνου
36. **Παναγιώτης Δερμετζόγλου:** Ιατρικές και τεχνολογικές εξελίξεις του Ομίλου Βιοιατρική
38. **Βασιλική Ρεντούμη:** Νέο τεστ για την άνοια από LANGaware και Βιοιατρική
40. **Δημήτρης Μπόγδανος:** Ιατρική ακριβείας στη θεραπεία των αυτοάνοσων ασθενειών
42. **Αθανάσιος Μανιωτάκης:** Αποσυμπίεση και σπονδυλοδεσία με τεχνική MIS-TLIF
43. **Αμαλία Τσιατούρα:** Τι πρέπει να γνωρίζουμε για την ψωρίαση
44. **Ανδρέας Ν.Καψωριτάκης:** Ινστιτούτο Κλινικής και Επεμβατικής Γαστρεντερολογίας
Νέο φάρμακο για την υγεία του εγκεφάλου
46. **Kavita Patel:** Πως η Ελλάδα μπορεί να αποτελέσει κέντρο καινοτομίας στον τομέα της υγείας
52. **Ματίνα Δεμίρη:** Φαρμακευτική κάνναβη: Ασφαλής και αποτελεσματική για ογκολογικούς ασθενείς
54. **Μαρίνα Πόγκα:** Επιθυμία για γλυκό
Ο τρόπος για να κερδίσετε 4 έως 7 επιπλέον χρόνια ζωής
57. **Ζίνα Γκρέκα:** Η άσκηση και ο ρόλος της στη διαχείριση της κατάθλιψης
61. **Λίζα Βάρβογλη:** Η αλήθεια για την ευτυχία της εορταστικής περιόδου
63. **Γιώργος Τρίμης:** Παιδί και κατοικίδιο
64. **Έπη Μίχη:** Το θετικό αποτύπωμα των κατοικίδιων στον ψυχισμό του παιδιού
68. **Θέατρο: Ο Μάκης Ροδάκης και το Άστρο Άσπρο Παγωτό**
72. **Ελένη Τζαλακώστα:** Γιατί τα ταξίδια μας κάνουν ευτυχισμένους
75. **Η τέχνη μας οδηγεί στα Μουσεία**
76. **Βιβλίο**
- 80.

Health Today

magazine

ΕΚΔΟΤΗΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Χρήστος Μπεχλιβάνος (bechlianos@larissanet.gr) **ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ:** Νίκος Ασπρούδης **ART DIRECTOR:** Σταμάτης Παπαδήμος **ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:** Φλώρα Κασσαβέτη, Γιάννης Ανδρεάκης, Λάμπρος Αναγνωστόπουλος, Χρήστος Τζίκας, Κωνσταντίνος Κοντοκόστας **ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Γρ. Αθηνών:** Έφη Λυκορδάνου (elikordanou@inetgroup.gr) **ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Γρ. Λάρισας:** Σπυριδούλα Μέμτσα (memtsa@larissanet.gr). **ΕΚΤΥΠΩΣΗ:** ΕΜ ΕΣ ΠΡΕΣΣ Α.Ε.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ: LARISSANET

Γραφείο Αθηνών: Βασ. Σοφίας 10, 10674 - Τ. 210 7240400 - **Γραφείο Λάρισας:** Παπακυριαζή 53, 41122 - Τ. 2410 670 588, Κ. 6984 848520 - 6936 557032

InterMed

Pharmaceutical Laboratories

LUXURIOUS XMAS & HAPPY NEW YEAR

aquatic body TREATMENT

Body Wash • Body Scrub • Body Cream



ΣΕ 5 ΣΑΓΗΝΕΥΤΙΚΑ ΑΡΩΜΑΤΑ

- Icing Sugar
- Pink Orchid
- Vanilla Madagascar
- Milk Chocolate
- Ginger & Ylang ylang



INTERMED S.A. Pharmaceutical Laboratories

Καλυφτάκη 27, 145 64 Κηφισιά, Τηλ.: 210 62.53.905, Fax: 210 62.53.906, www.intermed.com.gr



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΑ 2024

Οι έγκαιρες παρεμβάσεις για την προστασία των ανηλίκων και η ψυχιατρική μεταρρύθμιση

Του **Δημητρίου Βαρτζόπουλου**
Υφυπουργού Υγείας

Το τελευταίο διάστημα παρατηρούνται, όλο και πιο συχνά, δυσάρεστα περιστατικά με ανηλίκους που αντιμετώπισαν πρόβλημα λόγω υπέρμετρης κατανάλωσης αλκοόλ ή καπνικών προϊόντων.

Το φαινόμενο της κατανάλωσης τέτοιων προϊόντων από ανηλίκους μας προβληματίζει έντονα καθώς πρόκειται για κάτι που δεν μπορεί να γίνει ανεκτό. Ξεκάθαρος στόχος μας είναι να προστατεύσουμε την υγεία των παιδιών μας.

Πολλούς μήνες πριν έχουμε εκκινήσει την διαδικασία αναφορικά με τα καπνικά προϊόντα και το αλκοόλ, με τις νομοθετικές παρεμβάσεις που επίκεινται να είναι πλέον πιο ώριμες από ποτέ. Η χρήση αλκοόλ από ανηλίκους είναι ήδη απαγορευμένη, ωστόσο επειδή διαπιστώνεται συχνά παραβίαση της νομοθεσίας, η κυβέρνηση και το Υπουργείο Υγείας παρεμβαίνουν επιπλέον με συγκεκριμένους τρόπους:

- Η πώληση αλκοόλ σε ανηλίκους από πλημμέλημα αναβαθμίζεται
- Τίθεται υποχρεωτική η επίδειξη ταυτότητας του νεαρού από μου προκειμένου ο πωλητής να το ταυτοποιήσει, με σκέψεις για παροχή δυνατότητας ακόμη και ηλεκτρονικής επαλήθευσης
- Έγκαιρη αναγγελία όλων των ιδιωτικών εκδηλώσεων στις οποίες θα λάβουν μέρος ανήλικοι
- Προληπτικοί αλλά και δειγματοληπτικοί κατασταλτικοί έλεγχοι από την ΕΛΑΣ

Τα συγκεκριμένα μέτρα, είναι υπό επεξεργασία για να συμπεριληφθούν στο νομοσχέδιο που θα προωθήσουμε στη Βουλή και είναι μείζονος σημασίας.

Σε περίπτωση παράβασης του νόμου, η εκάστοτε επιχείρηση θα αντιμετωπίζει σοβαρά διοικητικά μέτρα, εξαρχής και όχι επί υποτροπής.

Επιπλέον, σε περίπτωση που κάποιος πωλητής αλκοόλ, σε οποιοδήποτε κατάστημα, δεν εφαρμόσει τον νόμο για την προστασία των ανηλίκων, έχει ξεκάθαρη νομική ευθύνη.

Σε αυτό το στάδιο η διαδικασία που αφορά στο αλκοόλ έχει

ολοκληρωθεί ενώ για τα καπνικά προϊόντα υπάρχουν ακόμα ορισμένα ζητήματα, τα οποία είναι υπό διερεύνηση.

Η πώληση προϊόντων, όχι απλώς καπνικών, αλλά και φυτικών προϊόντων και προϊόντων τα οποία είναι συνθετικά ή οτιδήποτε άλλο, τα οποία καπνίζονται, ατμίζονται ή θερμαίνονται, απαγορεύεται κάθετα, ενώ είναι υπό επεξεργασία τρόποι για περαιτέρω αυστηροποίηση.

Επιπλέον, η αλλαγή του πλαισίου ελέγχου είναι εξίσου σημαντική. Μέχρι σήμερα είναι αρμοδιότητα των ελεγκτών Δημόσιας Υγείας της Περιφέρειας, της Δημοτικής Αστυνομίας, του Λιμενικού στα τουριστικά μέρη και της Ενιαίας Αρχής Διαφάνειας.

Αυτό πλέον αλλάζει, καθώς τον πρώτο λόγο θα έχει εφεξής η Ελληνική Αστυνομία, η οποία μέχρι πρότινος λειτουργούσε συνεπικουρικά.

Στόχος του Υπουργείου Υγείας είναι να αυστηροποιηθεί περαιτέρω το πλαίσιο προκειμένου να ενισχύσουμε την ασφάλεια των παιδιών μας με μέτρα τα οποία να αποσκοπούν στην ενίσχυση του αποτρεπτικού χαρακτήρα της πώλησης αλκοόλ ή καπνικών προϊόντων σε ανηλίκους.

Εκτός από την προαναφερθείσα νομοθετική πρωτοβουλία που είναι υπό επεξεργασία, στο Υπουργείο Υγείας, σχεδιάσαμε και νομοθετήσαμε για πρώτη φορά μετά από 30 χρόνια, την ολοκλήρωση της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης.

Κεντρική κυβερνητική στόχευση είναι να θέσουμε τους συνανθρώπους μας που αντιμετωπίζουν ζητήματα Ψυχικής Υγείας στο επίκεντρο του Εθνικού Συστήματος Υγείας.

Σχεδιάσαμε, με εμπειριστατωμένες μελέτες, αλλά και εκτεταμένη συζήτηση και διαβούλευση με όλους τους εμπλεκόμενους φορείς (ΔΥΠΕ, Διοικήσεις Ψυχιατρικών Νοσοκομείων και Ψυχιατρικών Τομέων Γενικών Νοσοκομείων και Πανεπιστημιακών Ψυχιατρικών Κλινικών, Φορείς Ψυχικής Υγείας, Συλλογικότητες, ΟΚΑΝΑ, ΚΕΘΕΑ κα.) όλες τις απαραίτητες αλλαγές.

Η πρώτη και πιο βασική ήταν η σύσταση του Εθνικού Οργανισμού Πρόληψης Εξαρτήσεων, όπου ρίχνουμε όλο το βά-

«Στόχος του Υπουργείου Υγείας είναι να αυστηροποιηθεί περαιτέρω το πλαίσιο προκειμένου να ενισχύσουμε την ασφάλεια των παιδιών μας με μέτρα τα οποία να αποσκοπούν στην ενίσχυση του αποτρεπτικού χαρακτήρα της πώλησης αλκοόλ ή καπνικών προϊόντων σε ανηλίκους»

ρος στην πρόληψη, την θεραπεία και την αποκατάσταση των ατόμων από πάσης φύσεως εξαρτήσεις. Αυτό που θα συμβεί πρακτικά είναι πως στον νέο Οργανισμό αναμένεται να διαλειτουρηθούν όλοι οι φορείς και οργανισμοί των εξαρτήσεων στην Ελλάδα. Αποφασίσαμε να συστήσουμε τον νέο οργανισμό, καθώς διαπιστώσαμε την απόλυτη θεραπευτική, επιστημονική και διοικητική απομόνωση των διαθέσιμων υπηρεσιών, χωρίς να υπάρχει μία γενική διασύνδεση, ούτε μεταξύ τους αλλά ούτε και συλλήβδην με το Εθνικό Σύστημα Υγείας.

Επιπλέον, παρατηρήσαμε πως λόγω της απομόνωσης, υπήρχε έλλειψη επαρκών υποδομών κυρίως για τον τομέα της σωματικής αποτοξίνωσης και από την άλλη μεριά την αποτυχία

δυνατότητα να απευθύνονται άμεσα στις υφιστάμενες υπηρεσίες. Εντοπίσαμε με το προηγούμενο νομοθετικό πλαίσιο, την αδυναμία παροχής έγκαιρης και στοχευμένης ανίχνευσης των αναγκών του πληθυσμού που ζούσε αντιμετωπίζοντας ζητήματα ψυχικής υγείας, κυρίως στον τομέα της ψυχικής αναπηρίας (αυτισμός, νοητική στέρση, άνοια, νέοι χρόνιοι ασθενείς). Πρακτικά, αυτό οδηγούσε στην μη ολιστική κάλυψη των αναγκών των συμπολιτών μας.

Αυτός ήταν ο λόγος που προχωρήσαμε στη δημιουργία του Εθνικού Δικτύου Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας (Ε.Δ.Υ.Ψ.Υ.) που διαρθρώνεται σε Περιφερειακά Δίκτυα Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας (Π.Ε.Δ.Υ.Ψ.Υ.), τα οποία λειτουργούν στις Διοικήσεις

«Η παρέμβασή μας και στο κομμάτι της προστασίας των παιδιών μας και στην προάσπιση των δικαιωμάτων των ατόμων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις με την ψυχική τους υγεία αποσκοπούν στην πραγματική σύγκλιση με την Ευρώπη»



της επίτευξης της ζητούμενης- και συνάμα σημαντικής - θεραπευτικής συνέχειας. Με τις αλλαγές που υλοποιούμε θα εξοικονομήσουμε ανθρώπινους και οικονομικούς πόρους, ενώ θα ενισχύσουμε και την διεπιστημονική συνέργεια, γεγονός που θα οδηγήσει στην εξάλειψη του φαινομένου της μακράς αναμονής στις διαθέσιμες υπηρεσίες. Είμαι ξεκάθαρος με κάτι που θεωρώ μείζονος σημασίας: οι παρεχόμενες υπηρεσίες θα είναι δωρεάν για όλους τους συμπολίτες μας.

Οι συνάνθρωποί μας που αντιμετωπίζουν ζητήματα ψυχικής υγείας βρίσκονται για πρώτη φορά στο επίκεντρο του Εθνικού Συστήματος Υγείας, με απόλυτο σεβασμό στα δικαιώματά τους. Υλοποιούμε έναν εκσυγχρονισμό που αποφασίστηκε μετά από μελέτη των προβλημάτων που παρουσιάζονται στην καθημερινότητα των ασθενών αλλά και στις παρεχόμενες υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Ακόμη ένας βασικός στόχος για το Υπουργείο Υγείας ήταν η δικτύωση των υπηρεσιών ούτως ώστε οι ασθενείς να έχουν την

Υγειονομικών Περιφερειών. Πλέον αυτά θα διοικούνται από έναν Υποδιοικητή της κάθε Υγειονομικής Περιφέρειας, αρμόδιο για θέματα ψυχικής υγείας. Στο Νόμο καθορίζονται όλοι οι εποπτευόμενοι και διασυνδεδεμένοι φορείς του Δικτύου, ενώ είναι εμφανής πλέον η διασύνδεση, όχι μόνο μεταξύ τους αλλά και με τους υπόλοιπους φορείς του Εθνικού Συστήματος Υγείας.

Βασική στόχευση του νέου δικτύου είναι η εξουδετέρωση του στίγματος, με την υλοποίηση προγραμμάτων πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας του πληθυσμού, προκειμένου να καλύπτονται οι νέες ανάγκες που θα παρουσιάζονται.

Η παρέμβασή μας και στο κομμάτι της προστασίας των παιδιών μας και στην προάσπιση των δικαιωμάτων των ατόμων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις με την ψυχική τους υγεία αποσκοπούν στην πραγματική σύγκλιση με την Ευρώπη, την οποία επιχειρεί η κυβέρνηση, σε όλα τα επίπεδα, με το Εθνικό Σύστημα Υγείας να είναι στο επίκεντρο. ◀



PIF: Αδιέξοδο το clawback!

Λιγότερες από 2 στις 10 θεραπείες καλύπτονται από το κράτος, περιορίζοντας δραματικά την πρόσβαση των ασθενών σε καινοτόμες και κρίσιμες θεραπείες.

Λαμπρίνα Μπαρμετάκη

Πρόεδρος και Διευθύνουσα σύμβουλος της AbbVie για Ελλάδα, Κύπρο και Μάλτα.

Το PhARMA Innovation Forum (PIF) και οι 26 βιοφαρμακευτικές εταιρείες-μέλη του, εκφράζουν την έντονη ανησυχία τους για το αδιέξοδο στο οποίο βρίσκεται η πρόσβαση των ασθενών σε καινοτόμες θεραπείες.

Σύμφωνα με τα **επίσημα στοιχεία της ΕΚΑΠΥ** (Εθνική Κεντρική Αρχή Προμηθειών Υγείας) που κοινοποιήθηκαν στις εταιρείες μας, και αφορούν στο **πρώτο εξάμηνο του 2023**, οι υποχρεωτικές επιστροφές λόγω υπέρβασης του προϋπολογισμού για τα σκευάσματα άνω των 30 ευρώ, είναι **83%**, ξεπερνώντας και τις πιο απαισιόδοξες εκτιμήσεις.

Αυτό σημαίνει ότι το **κράτος πλέον καλύπτει το κόστος για λιγότερες από 2 στις 10 θεραπείες** για σοβαρές -και συχνά απειλητικές για τη ζωή- χρόνιες παθήσεις. Πρόκειται για **θεραπείες που στηρίζουν τη δημόσια υγεία στην Ελλάδα** και ως εκ τούτου κρίσιμες και αναγκαίες.

Οι **επιπτώσεις του αδιεξόδου του 83%** είναι ήδη παρούσες. Η πρόσβαση σε νέες καινοτόμες θεραπείες τίθεται σε κίνδυνο, η διάθεση των υφιστάμενων θεραπειών καθίσταται μη βιώσιμη όσο ποτέ, ενώ η αποεπένδυση θα απειλήσει ακόμη πιο έντονα τον βιοφαρμακευτικό κλάδο και το αποτύπωμά του στην εθνική οικονομία: επενδύσεις σε κλινική έρευνα, συμβολή στην απασχόληση εξειδικευμένου και καλά αμειβόμενου επιστημονικού προσωπικού, χρηματοδότηση συνεχούς ιατρικής εκπαί-

δευσης, προγράμματα υποστήριξης ασθενών και κοινωνικής ευευθυνότητας.

Η κα **Λαμπρίνα Μπαρμετάκη, Πρόεδρος του PIF** αναφέρει σχετικά *«Αυτή η εξέλιξη αποτελεί σαφή ένδειξη της αποτυχίας των πολιτικών που εφαρμόστηκαν για το φάρμακο στην Ελλάδα τα τελευταία 15 χρόνια. Το PhARMA Innovation Forum διαχρονικά επισημαίνει το αυτόνοτο. Το πληθωριστικό μέτρο του clawback νομοτελειακά οδηγεί σε δραματική μείωση της πρόσβασης των ασθενών σε καινοτόμες θεραπείες στην Ελλάδα. Συνεπώς, το αίτημα για δραστική μείωση του clawback είναι αποτέλεσμα κλαδικής στάσης του PIF και των βιοφαρμακευτικών εταιρειών. Τα πρόσφατα νοσοκομειακά σημειώματα για το Α' εξάμηνο του 2023 έρχονται ως πραγματική επιβεβαίωση των θέσεών μας. Το κράτος έχει την υποχρέωση να αναλάβει έστω την ύστατη αυτή στιγμή, την ευθύνη της πρόσβασης των ασθενών στο φάρμακό τους»*.

Το PIF καλεί την κυβέρνηση να παρέμβει άμεσα, λαμβάνοντας μέτρα που θα αντιμετωπίσουν το οξύ πρόβλημα που αφορά στο ύψος του clawback για το 2023, ενώ παράλληλα είναι επιτακτική ανάγκη να χαραχθεί μία πιο δίκαιη και αποτελεσματική φαρμακευτική πολιτική, προκειμένου να εξασφαλιστεί η μακροπρόθεσμη πρόσβαση των ασθενών σε καινοτόμες φαρμακευτικές λύσεις, να διασφαλιστεί η βιωσιμότητα του συστήματος υγείας και του κλάδου και να ενισχυθεί η ανταγωνιστικότητα της Ελλάδας στον τομέα της βιοφαρμακευτικής. ◀

HAPPY
Winter
HOLIDAYS



BoConcept
urban design

calligaris

Pacific

entôs

bizzotto
homeemotion

URBAN
NATURE
CULTURE
AMSTERDAM

fatboy



ΛΑΡΙΣΑ ΠΕΡΙΦΕΡ. ΟΔΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ-ΤΡΙΚΑΛΩΝ
Τ 2410 670 970 | Facebook Cosmos AE
E-shop www.cosmos.com.gr
Ωράριο Δε-Παρ 10:00 - 21:00 & Σαβ 10:00 - 16:00

cosmos
εμπορικό κέντρο οικιακού εξοπλισμού
Πάντα με μεγάλες προσφορές!

Ποιοι παράγοντες ευθύνονται για την τρέχουσα κρίση στην νοσοκομειακή φαρμακευτική δαπάνη

Τις βασικές αιτίες που οδηγούν σε μόνιμη υπέρβαση του προϋπολογισμού της νοσοκομειακής φαρμακευτικής δαπάνης και αντίστοιχα τις επιστροφές της φαρμακευτικής βιομηχανίας και στους τρόπους αντιμετώπισης του φαινομένου αυτού, εξήγησε κατά την ομιλία του ο Αντώνης Καρόκης, Διευθυντής Εξωτερικών Υποθέσεων της MSD Ελλάδος, στο 3ο Υβριδικό Φόρουμ με θέμα «2024: Σταθμός σημαντικών αλλαγών στα νοσοκομεία του ΕΣΥ», που πραγματοποιήθηκε στις 21 Νοεμβρίου 2024, σε κεντρικό ξενοδοχείο της Αθήνας.

Ο κ. Καρόκης, συμμετέχοντας στη συζήτηση με θέμα «**Διαχείριση, Καταγραφή & Αποζημίωση Κόστους των Δημοσίων Νοσοκομείων**», ανέφερε χαρακτηριστικά ότι, «το 2024 αποτελεί χρονιά-ορόσημο για την αναδιάρθρωση του συστήματος χρηματοδότησης της νοσοκομειακής φαρμακευτικής δαπάνης, καθώς οι υπάρχουσες στρεβλώσεις καθιστούν τη σημερινή κατάσταση μη βιώσιμη. Οι υπερβάσεις του προϋπολογισμού, οι υψηλές επιστροφές από τη φαρμακευτική βιομηχανία και η στασιμότητα της δημόσιας χρηματοδότησης αναδεικνύουν την ανάγκη για άμεσες μεταρρυθμίσεις».

Σύμφωνα με στοιχεία που παρουσίασε ο διευθυντής Εξωτερικών Υποθέσεων της MSD Ελλάδος, ενώ η δημόσια χρηματοδότηση παραμένει σταθερή η Ελλάδα είναι η μοναδική χώρα της Ευρωζώνης που έχει σημειώσει μείωση της δημόσιας φαρμακευτικής δαπάνης από το 2008. Παράλληλα, η νοσοκομειακή φαρμακευτική δαπάνη παρουσιάζει ανησυχητική αύξηση, με τις δαπάνες του 2024 να προβλέπεται ότι θα είναι διπλάσιες (αύξηση 100%) σε σύγκριση με το 2016, ενώ και οι επιστροφές από τη φαρμακευτική βιομηχανία έχουν αυξηθεί κατά 300%

από το 2016, αποτελώντας πλέον το 62% της συνολικής δαπάνης, γεγονός που καθιστά το σύστημα χρηματοδότησης μη βιώσιμο. Χαρακτηριστικό της διαμορφωθείσας προβληματικής αυτής κατάστασης είναι ότι, το 2023, οι εταιρείες με φάρμακα που κόστιζαν > 30€ κλήθηκαν να καλύψουν 8 στα 10 από αυτά που διατέθηκαν στα δημόσια νοσοκομεία.

Γιατί απαιτείται αναδιάρθρωση της νοσοκομειακής φαρμακευτικής δαπάνης

Η τρέχουσα κρίση στη νοσοκομειακή φαρμακευτική δαπάνη οφείλεται σε μια σειρά από παράγοντες, όπως η υποχρηματοδότηση του δημόσιου συστήματος υγείας, που δεν επαρκεί για να καλύψει τις αυξημένες υγειονομικές ανάγκες των πολιτών. Παράλληλα, η έλλειψη αποδοτικής διαχείρισης και σύγχρονων ψηφιακών υποδομών δημιουργεί εμπόδια στην ορθολογική διαχείριση των πόρων.

Επιπλέον, η αυξημένη χρήση νέων φαρμακευτικών τεχνολογιών, παρότι αναγκαία για την αναβάθμιση της φροντίδας υγείας, συμβάλλει σημαντικά στην άνοδο της δαπάνης. Εν τούτοις, μηχανισμοί όπως οι διαπραγματεύσεις κλειστών προϋπολογισμών εξασφαλίζουν ότι οι τεχνολογίες αυτές μπορούν να είναι οικονομικές για το σύστημα υγείας, κάτι που δεν συμβαίνει με παραδοσιακά φάρμακα τα οποία συχνά απορροφούν πόρους που θα έπρεπε να διατίθενται για την εξασφάλιση της καινοτομίας.

Τέλος, η αναποτελεσματική κατανομή των προϋπολογισμών επιτείνει την οικονομική επιβάρυνση, οδηγώντας σε στρεβλώσεις και υπερβάσεις που επιβαρύνουν το σύστημα υγείας και δημιουργούν ανισότητες μεταξύ των ασθενών διακινδυνεύοντας την πρόσβαση σε αναγκαίες θεραπείες.

Η νοσοκομειακή φαρμακευτική δαπάνη στην Ελλάδα παρουσιάζει ανησυχητική αύξηση, με τις δαπάνες του 2024 να προβλέπεται ότι θα είναι διπλάσιες (αύξηση 100%) σε σύγκριση με το 2016, ενώ και οι επιστροφές από τη φαρμακευτική βιομηχανία έχουν αυξηθεί κατά 300% από το 2016, αποτελώντας πλέον το 62% της συνολικής δαπάνης, γεγονός που καθιστά το σύστημα χρηματοδότησης μη βιώσιμο.

Συνεχής η αύξηση της δαπάνης του Ινστιτούτου Φαρμακευτικής Έρευνας

Αναφερόμενος ο κ. Καρόκης και στο ρόλο του Ινστιτούτου Φαρμακευτικής Έρευνας και Τεχνολογίας (ΙΦΕΤ) στο ελληνικό οικοσύστημα του φαρμάκου, σημείωσε ότι «ενώ καλύπτει κρίσιμες ανάγκες σε φάρμακα για το σύστημα υγείας, συμβάλλει σημαντικά στην αύξηση της συνολικής φαρμακευτικής δαπάνης και των επιστροφών, δημιουργώντας νέες δημοσιονομικές πιέσεις. Η συνεχής αύξηση της δαπάνης του ΙΦΕΤ, από 64 εκατομμύρια ευρώ το 2019 σε εκτιμώμενα 490 εκατομμύρια ευρώ το 2024, αναδεικνύει την ανάγκη για αναθεώρηση του πλαισίου λειτουργί-

το 2020 σε εκτιμώμενα 52 εκατομμύρια ευρώ το 2024.»

Ποιες παρεμβάσεις προτείνονται για την μείωση της φαρμακευτικής δαπάνης

Σύμφωνα με τον κύριο Καρόκη θα μπορούσαμε με παρεμβάσεις σε τρία σημεία του συστήματος (ΙΦΕΤ, φάρμακα Αρνητικής Λίστας και μεταφορά επιβαρύνσεων στα προϊόντα <30€) να μειωθούν οι επιβαρύνσεις κατά 20 τουλάχιστον ποσοστιαίες μονάδες, ενώ επιπλέον παρεμβάσεις στον έλεγχο της συνταγογράφησης και στις στρεβλώσεις του συστήματος τιμολόγησης θα επέφεραν περαιτέρω μείωση της φαρμακευτικής δαπάνης, των επιβαρύν-

Χαρακτηριστικό της διαμορφωθείσας προβληματικής αυτής κατάστασης είναι ότι, το 2023, οι εταιρείες με φάρμακα που κόστιζαν > 30€ κλήθηκαν να καλύψουν 8 στα 10 από αυτά που διατέθηκαν στα δημόσια νοσοκομεία.



Ο κ. Αντώνης Καρόκης, Διευθυντής Εξωτερικών Υποθέσεων της MSD Ελλάδος στο 3ο Υβριδικό Φόρουμ με θέμα «2024 Σταθμός σημαντικών αλλαγών στα νοσοκομεία του Ε.Σ.Υ.»

ας του ώστε να διασφαλιστεί η βιωσιμότητα και η αποδοτικότητα του συστήματος υγείας».

Ποια είναι τα φάρμακα της «Αρνητικής Λίστας» και πώς δημιουργούν οικονομική πίεση

Συμπληρωματικά ο κύριος Καρόκης ανέδειξε και την οικονομική πίεση που δημιουργούν τα φάρμακα της «Αρνητικής Λίστας» (περιλαμβάνει σκευάσματα τα οποία δεν καλύπτονται οικονομικά από τους ασφαλιστικούς φορείς) στους νοσοκομειακούς προϋπολογισμούς.

«Η αρνητική λίστα φαρμάκων είναι ένας κατάλογος φαρμακευτικών σκευασμάτων που δεν καλύπτονται οικονομικά από τους ασφαλιστικούς φορείς ή το δημόσιο φορέα υγείας ενός κράτους. Δηλαδή τα φάρμακα που περιλαμβάνονται σε αυτή τη λίστα πρέπει να πληρώνονται εξ' ολοκλήρου από τον ασθενή. Ωστόσο, στην Ελλάδα τα φάρμακα της Αρνητικής Λίστας αποζημιώνονται από τα νοσοκομεία! Η δαπάνη της αρνητικής λίστας αυξάνεται σταθερά διαχρονικά, από 33 εκατομμύρια ευρώ

σεων και χαμηλότερη πίεση στον δημοσιονομικό προϋπολογισμό».

Ολοκληρώνοντας την ομιλία του ο Αντώνης Καρόκης, Διευθυντής Εξωτερικών Υποθέσεων της MSD Ελλάδος αναφέρθηκε σε μια σειρά επιπλέον λύσεων, όπως η αύξηση της δημόσιας χρηματοδότησης ώστε να εναρμονιστεί με τους μέσους όρους χρηματοδότησης της ΕΕ, οι διαπραγματεύσεις εισόδου νέων φαρμάκων στο σύστημα υγείας, η υιοθέτηση μηχανισμών ολοκληρωμένης υγειονομικής φροντίδας, ο ψηφιακός μετασχηματισμός του συστήματος υγείας με τη δημιουργία εθνικών μητρώων και η διασύνδεση των ηλεκτρονικών συνταγών με τις διαγνωστικές εξετάσεις.

«Η αναδιάρθρωση της νοσοκομειακής φαρμακευτικής δαπάνης δεν αποτελεί μόνο οικονομική αναγκαιότητα αλλά και προτεραιότητα για την καλύτερη εξυπηρέτηση και φροντίδα των ασθενών.

Η εισαγωγή καινοτόμων πολιτικών μπορεί να διασφαλίσει τη βιωσιμότητα και την ποιότητα του συστήματος υγείας στη χώρα μας», κατέληξε. ◀

Μια καμπάνια ενάντια στο στίγμα

Η νέα καμπάνια της Gilead Sciences για την Παγκόσμια Ημέρα AIDS: «Δυστυχώς γι' αυτούς που δείχνουν δεν υπάρχει θεραπεία. Ευτυχώς για τον HIV υπάρχει θεραπεία»



1 στους 3 Έλληνες εξακολουθεί να βλέπει τα άτομα με HIV ως «κίνδυνο για την κοινωνία», ενώ το 68% των πολιτών δηλώνει ότι δεν θα έκανε σχέση με κάποιον που ζει με τον ιό.

Με το αιχμηρό μήνυμα «Δυστυχώς γι' αυτούς που δείχνουν δεν υπάρχει θεραπεία. Ευτυχώς για τον HIV υπάρχει θεραπεία», η Gilead Sciences Ελλάδας παρουσιάζει τη νέα της καμπάνια για την Παγκόσμια Ημέρα AIDS, αποδομώντας τα κοινωνικά στερεότυπα και αναδεικνύοντας την αναγκαιότητα σωστής ενημέρωσης για τον HIV.

Οι πρωτοβουλίες της Gilead δεν περιορίζονται στο να «κάνουν θόρυβο»· στοχεύουν να προκαλέσουν την κοινωνία να σκεφτεί βαθύτερα, να αναμετρηθεί με το φόβο και την άγνοια. Με αυτή την καμπάνια, η Gilead επιλέγει να «δείξει» την αλήθεια σε όσους επιμένουν να δείχνουν με το δάχτυλο.

Η καμπάνια της εταιρείας ανατρέπει την παραδοσιακή προσέγγιση: αντί να επικεντρώνεται σε όσους χρειάζονται θεραπεία για τον HIV, στρέφει το βλέμμα προς αυτούς που συνεχίζουν να στιγματίζουν και να απομονώνουν τους ανθρώπους που ζουν με τον ιό. Το κεντρικό μήνυμα απευθύνεται σε εκείνους «που δείχνουν με το δάχτυλο», θέλοντας να τονίσει ότι το στίγμα και οι διακρίσεις είναι το πραγματικό εμπόδιο στη μάχη κατά του HIV – όχι ο ίδιος ο ιός. Όσοι επιμένουν να στιγματίζουν άλλους ανθρώπους με προκαταλήψεις και στερεότυπα, μένουν χωρίς «θεραπεία», την ίδια στιγμή που ο ιός αντιμετωπίζεται πλέον αποτελεσματικά.

Η ΑΠΟΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΞΙΣΩΣΗΣ U=U

Η καμπάνια επικεντρώνεται σε μια αλήθεια που συχνά αγνοείται: Παρά τη ραγδαία ιατρική πρόοδο που έχει κάνει την λοίμωξη από τον HIV μια διαχειρίσιμη χρόνια πάθηση, η κοινωνία εξακολου-

θεί να στιγματίζει τα άτομα που ζουν με τον ιό. Τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις εναντίον του HIV επιμένουν και σημαδεύουν με το δάχτυλο τους ανθρώπους που ζουν με αυτόν, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η σημερινή πραγματικότητα: **ότι τα άτομα με HIV, χάρη στην επιστημονική πρόοδο, μπορούν να λάβουν αποτελεσματική θεραπεία και να ζήσουν μία μακρά και φυσιολογική ζωή. Λαμβάνοντας την θεραπεία τους με συνέπεια, μπορούν να διατηρούν κατεσταλμένο τον ιό στο αίμα (μη ανιχνεύσιμο, Undetectable) και έτσι να μη μεταδίδουν τον ιό στους σεξουαλικούς τους συντρόφους (Untransmittable), διαμορφώνοντας την εξίσωση U=U.**

ΠΩΣ ΒΛΕΠΟΥΝ ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ HIV

Σύμφωνα με **πανελλαδική έρευνα της Metron Analysis για τη Gilead Sciences Ελλάδος** (Οκτώβριος 2021), 1 στους 3 Έλληνες εξακολουθεί να βλέπει τα άτομα με HIV ως «κίνδυνο για την κοινωνία», ενώ το 68% των πολιτών δηλώνει ότι δεν θα έκανε σχέση με κάποιον που ζει με τον ιό. Μύθοι και παρεξηγήσεις, όπως ότι ο HIV μεταδίδεται μέσω κοινής τουαλέτας (41%) ή αγκαλιάς και φιλιού (36%), διατηρούνται ισχυροί, ενώ το 63% αγνοεί ότι τα άτομα με μη ανιχνεύσιμο ιικό φορτίο δεν μπορούν να μεταδώσουν τον ιό μέσω σεξουαλικής επαφής. Μόνο 1 στους 5 Έλληνες αναγνωρίζει και συμφωνεί με το μήνυμα του U=U. Αυτές οι πεποιθήσεις και η έλλειψη γνώσης αναδεικνύουν την ανάγκη για ενημέρωση, κατανόηση και αποδοχή των ατόμων με HIV και όχι κοινωνική κατακραυγή, στίγμα και διακρίσεις. ◀

**Η παχυσαρκία
είναι μια νόσος.**

**Η ντροπή δεν έχει
θέση σε αυτή.**

Μάθετε περισσότερα
για την παχυσαρκία.



Τι χρειάζεται να ξέρετε για τον βλεννογόνο του λαιμού σας

**Πώς ένας υγιής βλεννογόνος
μειώνει τον κίνδυνο κρυολογημάτων
και λοιμώξεων του αναπνευστικού
συστήματος**

Κείμενο: **Medical Information Department Farmasyn**

Οι περισσότεροι δεν γνωρίζουν ότι ο βλεννογόνος του αναπνευστικού συστήματος παράγει μια υγρή προστατευτική μεμβράνη που δυσκολεύει την πρόσβαση των ιών, των βακτηρίων και των λεγόμενων τοξικών παραγόντων στα κύτταρα του βλεννογόνου, αποτρέποντας έτσι την μόλυνση ή τον ερεθισμό τους. Ένας υγιής βλεννογόνος είναι επομένως απαραίτητος για να μειωθεί ο κίνδυνος κρυολογημάτων και λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος.

Ποιοι παράγοντες διαταράσσουν την λειτουργία της προστατευτικής μεμβράνης του βλεννογόνου του λαιμού

Πολλοί παράγοντες μπορούν να διαταράξουν τη λειτουργία αυτής της προστατευτικής μεμβράνης – όπως η υπερβολική χρήση της φωνής, ο ξηρός αέρας από καλοριφέρ, τα φάρμακα και η ηλικία. Οι λοιμώξεις του βλεννογόνου του λαιμού προκαλούνται σε ποσοστό έως και 95% από ιούς και μπορεί να οδηγήσουν σε τυπικά συμπτώματα κρυολογήματος και πονόλαιμου.

Η κατάλληλη φροντίδα και ενυδάτωση του λαιμού για υγιή βλεννογόνο

Ο στοματικός βλεννογόνος, όπως και το δέρμα, απαιτεί φροντίδα. Για το λόγο αυτό, ιατρικά προϊόντα τα οποία διαλύονται στο στόμα είναι σημαντικά για τη φροντίδα του λαιμού και της φωνής. Τα φαρμακευτικά και ιατροτεχνολογικά προϊόντα, σε σύγκριση με τις συμβατικές παστίλιες, έχουν το πλεονέκτημα ότι όχι μόνο διεγείρουν την έκκριση του σάλιου και διατηρούν συνεχώς ενυδατωμένο τον βλεννογόνο.

Ωστόσο, η διάκριση μεταξύ προϊόντων για ερεθισμένο βλεννογόνο και πιο σοβαρά προβλήματα πονόλαιμου και φωνής είναι σημαντική. Για τον Επαγγελματία Υγείας είναι κάθε φορά απαραίτητο να ζητά πληροφορίες για όλα τα συμπτώματα και να διακρίνει την αιτία του προβλήματος, ώστε να είναι σε θέση να παρέχει την κατάλληλη θεραπευτική σύσταση. Για τον ασθενή είναι σημαντικό να περιγράφει αναλυτικά τα συμπτώματα ώστε να γίνει η σωστή αξιολόγηση από τον Επαγγελματία Υγείας. ◀

Ο στοματικός βλεννογόνος, όπως και το δέρμα, απαιτεί φροντίδα. Για το λόγο αυτό, ιατρικά προϊόντα τα οποία διαλύονται στο στόμα είναι σημαντικά για τη φροντίδα του λαιμού και της φωνής. Τα φαρμακευτικά και ιατροτεχνολογικά προϊόντα, σε σύγκριση με τις συμβατικές παστίλιες, έχουν το πλεονέκτημα ότι όχι μόνο διεγείρουν την έκκριση του σάλιου και διατηρούν συνεχώς ενυδατωμένο τον βλεννογόνο.

isla®

My throat. My voice. My isla®.



Στα προβλήματα της φωνής με Γαλουρονικό Νάτριο



Για διατήρηση του τόνου της φωνής



isla®
junior



Isla
Medic
Acute



Isla
Medic



Isla
Cassis



Isla
Moos



Isla
junior

ΙΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ
ΠΡΟΪΟΝ CE

Συμβουλευτείτε τα Φύλλα
Οδηγίων Χρήσης των
Προϊόντων

Προϊόν της

ENGELHARD
Arzneimittel
Engelhard Arzneimittel
GmbH & Co. KG

FarmaSyn SA
PHARMACEUTICALS

Θέση Ρίκια, 19300 Ασπρόπυργος, Αττική
τηλ: 210 5777140 | fax: 210 5788791
www.farmasyn.gr

Οι αναπνευστικές λοιμώξεις εφέτος: Η εμπειρία του προηγούμενου χειμώνα

Γράφουν οι

Ελένη Ρουσογιάννη, Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης *

Οι ιοί των χειμερινών αναπνευστικών λοιμώξεων και ιδιαίτερα της γρίπης υφίστανται κάθε χρόνο μικρές αλλαγές. Μπορούν όμως να υποστούν και μια απότομη, μεγαλύτερη αλλαγή που μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα έναν ιό διαφορετικό από τους κυκλοφορούντες και ως εκ τούτου μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη νοσηρότητα.

Επομένως, η επιτήρηση των αναπνευστικών ιών με εργαλεία έγκαιρης προειδοποίησης μπορεί να βοηθήσει στην διαμόρφωση στρατηγικών δημόσιας υγείας, τόσο στην πρόληψη (δημιουργία αποτελεσματικών εμβολίων, ενημερωμένο χρονοδιάγραμμα ετήσιου εμβολιασμού), όσο και στην έγκαιρη παρέμβαση (κατανομή πόρων, επιστράτευση υγειονομικού προσωπικού, εφαρμογή στοχευμένων θεραπειών κλπ).

Οι επιδημίες λοιμωδών νοσημάτων έχουν επηρεάσει κατά καιρούς εκατομμύρια ζωές, δημιουργώντας πολλαπλές υγειονομικές και οικονομικές προκλήσεις, που απαιτούν συντονισμένες προσπάθειες διαχείρισης. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, με χιλιάδες ασθενών να αναζητούν επησείως για το λόγο αυτό ιατρική περίθαλψη. Η εκτίμηση για τον εφετινό χειμώνα βασίζεται κυρίως στην εμπειρία του προηγούμενου χειμώνα.

Στο πλαίσιο αυτό, η Πνευμονολογική κλινική, σε συνεργασία με το τμήμα Επειγόντων Περιστατικών του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας, εφαρμόζει και εφέτος όπως και πέρυσι ένα σύστημα επιτήρησης των αναπνευστικών λοιμώξεων καταγράφοντας τους ασθενείς που προσέρχονται στο νοσοκομείο με συμπτώματα «γριπώδους συνδρομής» (όπως πχ βήχας, πυρετός, πονόλαιμος, ρινική καταρροή, δυσκολία στην αναπνοή κλπ.).

Οι ασθενείς υποβάλλονταν στη συνέχεια σε γρήγορες αντιγονικές δοκιμασίες (rapid tests) για τέσσερα κύρια αναπνευστικά παθογόνα/ιούς: Γρίπη A/B, κορονοϊό SARS-CoV-2, Αναπνευστικό Συγκυτιακό Ιό (RSV), και Αδενοϊό. Συνολικά, από τους 1.434 ασθενείς που εξετάστηκαν πέρυσι, οι περισσότεροι, 226 (40%), ήταν θετικοί στη γρίπη A, 203 (36%) ήταν θετικοί στον SARS-CoV-2, 65 (11%) στην γρίπη B, 61 (11%) στον RSV, και μόλις 11(2%) ήταν θετικοί στον αδενοϊό. Από αυτούς χρειάστηκαν εισαγωγή στο νοσοκομείο 38 ασθενείς με γρίπη A, 27 ασθενείς με SARS-CoV-2, 3 ασθενείς με γρίπη B, 25 ασθενείς με RSV, και 4 ασθενείς με αδενοϊό. Παρόλο που σε απόλυτο αριθμό οι περισσότεροι ασθενείς που χρειάστηκαν νοσηλεία ήταν θετικοί στην Γρίπη A, αξίζει να σημειώσουμε



πως μεμονωμένα ο ιός με τα υψηλότερα ποσοστά νοσηλείας ήταν ο Αναπνευστικός Συγκυτιακός Ιός (RSV), με περίπου έναν στους δύο ασθενείς να απαιτεί εισαγωγή στην Πνευμονολογική κλινική. Λόγω αυτού, ο εμβολιασμός έναντι του RSV έχει ενταχθεί πια στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού και συστήνεται σε ηλικιωμένα άτομα και ασθενείς με υποκείμενα νοσήματα.

Συνολικά, οι ασθενείς με αναπνευστική λοίμωξη που νοσηλεύτηκαν ήταν μεγαλύτεροι σε ηλικία (με μέση ηλικία τα 70 έτη) και με αρκετές συννοσηρότητες (κυρίως του αναπνευστικού και καρδιαγγειακού συστήματος), όπως άλλωστε αναμενόταν. Παρατηρούμε, επίσης, ότι κατά τη χειμερινή σεζόν 2023-2024 τα πρώτα κρούσματα γρίπης A αρχίζουν να ανιχνεύονται το τελευταίο 10ήμερο του Νοεμβρίου, και να κορυφώνονται τέλη Δεκεμβρίου – αρχές Ιανουαρίου. Έκτοτε σημειώνεται σημαντική μείωση των κρουσμάτων γρίπης A ενώ αρχές Φεβρουαρίου αρχίζουν να παρατηρούνται τα πρώτα κρούσματα γρίπης B, τα οποία και κορυφώνονται την πρώτη εβδομάδα του Μαρτίου. Την ίδια περίπου περίοδο (τέλη Φεβρουαρίου – αρχές Μαρτίου) ανιχνεύονται και τα περισσότερα περιστατικά θετικά στον RSV. Σε αντίθεση με τη γρίπη, ο SARS-CoV-2 φαίνεται να σημειώνει πια πιο σταθερά και χαμηλά επίπεδα καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου αυτής με λιγότερο αξιοσημείωτα επιδημικά κύματα. Και τέλος, τα λίγα κρούσματα από αδενοϊό δεν φαίνεται να ακολουθούν κάποια συγκεκριμένη εποχική κατανομή.

Προτεραιότητα επομένως στον χειμώνα που έρχεται είναι ο αντιγριπτικός εμβολιασμός και για τους ευάλωτους ο εμβολιασμός για τον RSV. Τα γρήγορα τεστ αποτελούν πολύτιμο εργαλείο, ιδιαίτερα στα επείγοντα περιστατικά των νοσοκομείων. ◀

- Ο κ. Κώστας Γουργουλιάνης είναι Καθηγητής Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
- Η κα Ελένη Ρουσογιάννη είναι Γιατρός, υποψήφια διδάκτωρ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας



Σ.ο.Φ.Λ.Α

ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΩΝ ΛΑΡΙΣΑΣ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1946

Ο Σ.ο.Φ.Λ.Α. δημιουργήθηκε από το 1946 και έδειξε την δυναμική του από την πρώτη στιγμή. Ο βασικός στόχος του είναι οι συνεργασίες και να βρίσκεται πολύ κοντά στον φαρμακοποιό, στον ασθενή και στον πολίτη με την ευρύτερή του έννοια. Σε μια κοινωνία που συνεχώς μεταβάλλεται, το «μόνος» δεν μπορεί να προχωρήσει, ο Σ.ο.Φ.Λ.Α. στρατηγικά πραγματοποίησε συνεργασίες με άλλους συνεταιρισμούς – ΣΥΦΑΚ Αιγαίου και Κρήτης και ΣΥΦΤΑ -, με στόχο το «Δυνατότεροι Μαζί!». Η παρουσία αυτής της συνεργασίας αποτυπώθηκε τη φετινή χρονιά με τη συμμετοχή με κοινό περίπτερο στο **PHARMA POINT**, στη **Θεσσαλονίκη**, τον Οκτώβριο, καθώς και στο **10ο ΠΑΝΘΕΣΣΑΛΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ**, που διοργανώθηκε στη Λάρισα, τον Νοέμβριο. Τα περίπτερα επισκέφτηκαν συνάδελφοι – φαρμακοποιοί, στους οποίους παρουσιάστηκε η δυναμική του Σ.ο.Φ.Λ.Α., και δόθηκε η δυνατότητα να συζητηθούν διάφορα ζητήματα.



Ο Σ.ο.Φ.Λ.Α. είναι ένας συνεταιρισμός που βλέπει μπροστά και αντιλαμβάνεται τις εποχές στηρίζοντας το φαρμακοποιό συνάδελφο και τον πολίτη. Η υγιής παρουσία του συνεταιρισμού οφείλεται στους φαρμακοποιούς, που τον στηρίζουν, στη Διοίκηση και στους εργαζομένους, ώστε οι πολίτες να έχουν απροσπέλαστη πρόσβαση στα φάρμακα και στις θεραπείες.

Ο Συνεταιρισμός κατέχει σημαντικό ρόλο στον τόπο του, συμμετέχοντας σε κοινωνικές δράσεις, δείχνοντας την κοινωνική του ευαισθησία και αφήνοντας το κοινωνικό του αποτύπωμα. Είναι ένας συνεταιρισμός με όραμα για το μέλλον, δυναμική και σημαντικές συνεργασίες, αποτελώντας έναν πυλώνα σταθερότητας και ασφάλειας.



Ηλεκτρική κολώνα ΑΜΕΑ UN_925



- Δεν απαιτείται φρεάτιο
- Αθόρυβη λειτουργία

- Ομαλή εκκίνηση/σταμάτημα



- Γρήγορη εγκατάσταση
2- 3 ημερών



Unique Industry - Manthos Lift Solutions

Διεύθυνση: ΒΙΠΕ Λάρισας, Τ.Κ. 41500, Λάρισα

E-mail: info@uniqueindustry.gr Website: www.uniqueindustry.gr

Τηλ: 2410 541558

Υδραυλικός κλωβός AMEA UN_900



- Λειτουργεί με απλό, οικιακό ρεύμα

- Κατάλληλο για εσωτερικό και εξωτερικό χώρο



- Κατασκευή αλουμινίου, με επιλογή επένδυσης ανάμεσα στα πλαίσια



Unique Industry - Manthos Lift Solutions

Διεύθυνση: ΒΙΠΕ Λάρισας, Τ.Κ. 41500, Λάρισα

E-mail: info@uniqueindustry.gr Website: www.uniqueindustry.gr

Τηλ: 2410 541558

Πόσο τα Κοινωνικά Μέσα Δικτύωσης (ΚΜΔ) έχουν επηρεάσει και έχουν απομακρύνει τον νέο Έλληνα από το Μεσογειακό μοντέλο Διατροφής;

Οι διατροφικές τάσεις που αναπτύσσονται μέσα από τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ) έχουν καταλάβει ένα σημαντικό μέρος της καθημερινής ζωής των χρηστών και ιδιαίτερα των νέων ηλικιακά ατόμων. Η επιρροή που ασκούν τα κοινωνικά δίκτυα είναι εξαιρετικά ισχυρή και σταδιακά δείχνει να οδηγεί σε αλλαγή των διατροφικών συνηθειών και επιλογών.

Γράφει η **Μαρία Πλάδα***

Με τις νέες τάσεις, παρατηρείται **αύξηση δημοτικότητας της χορτοφαγικής και της βίγκαν διατροφής** κυρίως λόγω της προώθησής τους από **influencers, ψευδο-διατροφολόγους και σεφ.**

Το μαγειρευτό φαγητό, το ταπεράκι της μαμάς και η κλασική **Μεσογειακή Διατροφή δείχνουν να αποτελούν δεύτερη επιλογή** για τους νέους, καθώς άλλα γεύματα γρήγορα φτιαγμένα σε ένα μπλέντερ, με υλικά που προωθούνται ως **superfoods**" (όπως αβοκάντο, σπόροι chia, μούρα acai, matcha, spirulina κ.ά.) και άγνωστα υλικά όπως Ασιατικά, σάλτσα σόγιας, ωμό ψάρι, φύκια, έλαια φυτικής προέλευσης (σησαμέλαιο, λάδι Καρύδας κ.α), έχουν αντικαταστήσει **πολύτιμα** συστατικά όπως το **ελαιόλαδο**. Επίσης, **φυτικά ρόφημα καρπών που βαπτίζονται ως γάλατα** όπως γάλα βρώμης, γάλα καρύδας, γάλα αμυγδαλού κ.ά., διαφημίζονται ως υγιεινές επιλογές ενώ δεν είναι, καθώς η περιεκτικότητά τους σε καρπό, φτάνει περίπου το 4% και στην ουσία η θρεπτική αξία του προϊόντος είναι χαμηλή.

Σε άλλη περίπτωση η **διαλειμματική νηστεία** έχει κερδίσει δημοτικότητα για τα **πιθανά οφέλη της για την υγεία**, όπως είναι η βελτίωση της μεταβολικής υγείας, η γρήγορη απώλεια βάρους και η ενίσχυση της μακροχρόνιας υγείας, αν και η αποτελεσματικότητά της μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Παρομοίως, η **διατροφή χωρίς γλουτένη**, αρχικά δημοφιλής σε άτομα με κοιλιοκάκη, έχει γίνει **μόδα** και για άτομα χωρίς ιατρική ανάγκη για την αποφυγή της γλουτένης. Πολλοί θεωρούν ότι τους βοηθά στην απώλεια βάρους χωρίς βέβαια να υπάρχουν επιστημονικά τεκμηριωμένες μελέτες που να το αποδεικνύουν. Επιπρόσθετα από τα ΚΜΔ με πολυάριθμες διατροφικές διαφημίσεις οδηγούν σε **παγίδες για την υγεία του καταναλωτή**.

Πόσο επιστημονικά ασφαλής μπορεί να είναι η υιοθέτηση ενός



προγράμματος διατροφής που απλά ένας μη ειδικός προτείνει στο διαδίκτυο ως τη λύση και ειδικότερα, όταν η διατροφή συνοδεύεται και από συστάσεις για τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής με σκοπό να ενισχύσουν την υγεία και την ευεξία του ατόμου. Πολλοί αγνοούν πως η **υπερκατανάλωση στη δοσολογία συμπληρωμάτων** **θα μπορούσε να προκαλέσει τοξικότητα**, καθώς επίσης ορισμένα συμπληρώματα σε συνδυασμό με φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν ανεπιθύμητες παρενέργειες και να βλάψουν το άτομο.

Όλα τα παραπάνω έχουν **αλλάξει σταδιακά τις διατροφικές συνήθειες των νέων** καθώς τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης έχουν αλλάξει τον τρόπο που προσεγγίζουμε τη διατροφή και την υγεία.

Η συνειδητή ή ασυνείδητη **απομάκρυνση των νέων από το Μεσογειακό Μοντέλο Διατροφής** μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία τους, κάτι που πιθανόν θα φανεί στο μέλλον καθώς η **Μεσογειακή Διατροφή είναι Παγκοσμίως γνωστή για τα οφέλη της στην καρδιαγγειακή υγεία, την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων και την ενίσχυση της μακροχρόνιας ευημερίας.**

Ωστόσο, είναι σημαντικό να έχουμε κριτική σκέψη και να **συμβουλευόμαστε επαγγελματίες Διαιτολόγους** πριν ακολουθήσουμε οποιαδήποτε νέα διατροφική τάση. ◀

*Η κα Μαρία Πλάδα είναι Κλινική Διαιτολόγος του Πανεπιστημίου Οξφόρδης, Αθλητική Διατροφολόγος του Πανεπιστημίου Metropolitan του Λονδίνου και Υποψήφια Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου της Θεσσαλίας.



ΚΛΙΝΙΚΗ ΑΓΙΑ ΦΩΤΕΙΝΗ ΑΘ.Ι.ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε.

Η εξειδικευμένη μας κλινική, με πολυετή εμπειρία στον χώρο της νευροψυχιατρικής περίθαλψης, προσφέρει αξιόπιστη ιατρική και νοσηλευτική φροντίδα. Επιπλέον, παρέχουμε ψυχολογική υποστήριξη που ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας.

Κλινική Αγία Φωτεινή ΑΘ.Ι.Καλογερόπουλος Α.Ε.
8^ο χλμ. Λάρισας – Φαλάνης | ΤΚ 40011 | Φαλάνη-Λάρισα | 2410 942100 -1-2-3 | www.agiafotini-clinic.gr



ΑΓΙΑ ΦΩΤΕΙΝΗ ΜΟΝΑΔΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ



Στη Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων Αγία Φωτεινή, οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας διαμένουν σε μια σύγχρονη δομή φροντίδας, όπου τους παρέχεται ένα ολοκληρωμένο πακέτο υπηρεσιών. Η άνεση των σύγχρονων εγκαταστάσεών μας δημιουργούν έναν περιβάλλοντα χώρο που εμπνέει ζεστασιά και ασφάλεια. Ότι ακριβώς χρειάζονται τα άτομα τρίτης



Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων Αγία Φωτεινή
7^ο χλμ. Λάρισας – Φαλάνης | ΤΚ 40011 | Φαλάνη-Λάρισα
| 2410 942 430 | 2410 942 431 | www.mfh.gr

Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΕΙΝΑΙ ΝΟΣΟΣ

Η πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας μπορεί να οδηγήσει σε πρόληψη των περίπου 230 νοσημάτων που συνδέονται με αυτή.

Η πολυπαραγοντική φύση της παχυσαρκίας επιτάσσει διεπιστημονική, διατομεακή, συνεργατική προσέγγιση για την πρόληψη και την αντιμετώπισή της. Αυτό ήταν το κεντρικό μήνυμα του πρόσφατου Συνεδρίου «**Αντιμετώπιση της Επιδημίας της Παχυσαρκίας - Συνέδριο 2024**» και της **Διαδραστικής Έκθεσης «Πάρε τον Έλεγχο του Βάρους Σου!**».

Το Συνέδριο διοργανώθηκε από τη Συμμαχία για την Καταπολέμηση της Παχυσαρκίας (Action4Obesity), υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας, της Περιφέρειας Αττικής, του Δήμου Αθηναίων και του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών.

Ο **Ευάγγελος Φουστέρης**, Παθολόγος με εξειδίκευση στον σακχαρώδη διαβήτη, Δρ Ιατρικής Σχολής, Ε.Κ.Π.Α., και Ιατρικός Διευθυντής της MEDOC, μεταξύ άλλων τόνισε κατά τη διάρκεια του συνεδρίου ότι η παχυσαρκία είναι νόσος και δεν αποτελεί ούτε επιλογή ούτε αδυναμία του χαρακτήρα. Συγκεκριμένα, εξήγησε, είναι μια χρόνια υποτροπιάζουσα νόσος, με γενετικό υπόβαθρο και νευρο-ορμονική διαταραχή στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Είναι απαραίτητη η αντιμετώπιση των ατόμων με παχυσαρκία από μια ομάδα επαγγελματιών υγείας εκπαιδευμένων στην αντιμετώπιση της νόσου.

Μια πολυπαραγοντική νόσος

Κατά την εναρκτήρια ομιλία του Επιστημονικού Προγράμματος, η **Lise Bjerregaard**, Πρόεδρος της Εταιρείας Μελέτης της Παχυσαρκίας της Δανίας και ερευνήτρια στο Κέντρο Κλινικής Έρευνας και Πρόληψης του Νοσοκομείου Bispebjerg & Frederiksberg, σκιαγράφησε το τοπίο της νόσου της παχυσαρκίας, επισημαίνοντας πως το πρόβλημα της αύξησης του επιπολασμού της νόσου τόσο στην Ευρώπη όσο και παγκοσμίως είναι πολυπαραγοντικό.

Η παχυσαρκία είναι μια χρόνια υποτροπιάζουσα νόσος, με γενετικό υπόβαθρο και νευρο-ορμονική διαταραχή στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Είναι απαραίτητη η αντιμετώπιση των ατόμων με παχυσαρκία από μια ομάδα επαγγελματιών υγείας εκπαιδευμένων στην αντιμετώπιση της νόσου.



Τόνισε πως η παχυσαρκία θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως νόσος και μάλιστα πολύ σημαντική για τη δημόσια υγεία, αφού η πρόληψη και αντιμετώπισή της μπορεί να οδηγήσει και σε πρόληψη των περίπου 230 νοσημάτων που συνδέονται με αυτή. Η αντιμετώπιση της παγκόσμιας επιδημίας της παχυσαρκίας απαιτεί αφενός δράσεις έγκαιρου εντοπισμού και πρόληψης της παιδικής παχυσαρκίας αφετέρου την υιοθέτηση μίας διεπιστημονικής, πολυπαραγοντικής προσέγγισης, που θα περιλαμβάνει παρεμβάσεις και για τα άτομα που ήδη πάσχουν από παχυσαρκία, με στόχο την πρόληψη των επακόλουθων σοβαρών συνεπειών της νόσου.

Οι πολυδιάστατες ιατρικές και κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις της παχυσαρκίας συζητήθηκαν στη συνεδρία «**Ο αντίκτυπος της παχυσαρκίας στην υγεία, την κοινωνία και την οικονομία**», την οποία συντόνισε η κ. **Χριστίνα Κανακά-Gantenbein**, Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας και Διευθύντρια της Α' Παιδιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Ε.Κ.Π.Α στο Γ.Ν. Παίδων «Η Αγία Σοφία».

Η **Αριάδνη Καπετανάκη**, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Μάρκετινγκ στο Πανεπιστήμιο του York του Ηνωμένου Βασιλείου αναφέρθηκε στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στο πλαίσιο των κοινωνικών ανισοτήτων και της κλιματικής αλλαγής, με μία συστημική προσέγγιση και συντονισμένες παρεμβάσεις. Τόνισε ότι το γεγονός πως καμία ευρωπαϊκή χώρα δεν έχει μπορέσει να διακόψει την αύξηση των επιπέδων της παχυσαρκίας, σύμφωνα με τον στόχο που έχει τεθεί από τον Π.Ο.Υ. για το 2025, οφείλεται στο ότι δεν λαμβάνεται υπόψη ότι στην πραγματικότητα σήμερα αντιμετωπίζουμε μία παγκόσμια συνδημία διατροφικής ανασφάλειας, κλιματικής αλλαγής και παχυσαρκίας. Τα τρία αυτά προβλήματα έχουν κοινές αιτίες και απαιτούν κοινές δράσεις σε διεθνές επίπεδο και συνεργασία κυβερνήσεων, εταιρειών και πολιτών.

Νέο μοντέλο εφαρμογής για την πρόληψη της παχυσαρκίας από το Υπουργείο Υγείας

«Βρισκόμαστε σε μια νέα εποχή, σε μια αλλαγή παραδείγματος», τόνισε η **Φωτεινή Κουλούρη**, Προϊσταμένη Γενικής Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής του Υπουργείου Υγείας, στην εισαγωγική της ομιλία για τις «**Πολιτικές του Υπουργείου Υγείας για την Παχυσαρκία**». Στο νέο μοντέλο εφαρμογής της φροντίδας υγείας, ιδιαίτερο βάρος δίνεται στην πρόληψη, όπως μαρτυρά και το πρόγραμμα προσυμπτωματικού ελέγχου που εφαρμόζεται για πρώτη φορά στη χώρα μας. Στο πλαίσιο αυτό, αναπτύσσεται μια τεράστια ευκαιρία για τη δημόσια υγεία, καθώς πλέον το κράτος είναι αυτό που φθάνει στον πολίτη, αντί να πρέπει ο πολίτης να αναζητήσει τις υπηρεσίες του κράτους, υπογράμμισε.

Οι δράσεις του Υπουργείου Υγείας περιλαμβάνουν την έκδοση Εθνικών Διατροφικών Οδηγών για συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού, τη διάδοση των υγιεινών τροφών στους παιδικούς

σταθμούς, τη νομοθέτηση αναφορικά με τη διάθεση τροφίμων στα κυλικεία και τους χώρους εστίασης εντός των σχολείων, καθώς και την έκδοση εκπαιδευτικού υλικού για την αγωγή υγείας, αλλά και για τη μεσογειακή διατροφή, τη διατροφή της θηλάζουσας μητέρας κ.ά. Σε στάδιο ολοκλήρωσης βρίσκεται επίσης το Εθνικό Πρόγραμμα Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Παχυσαρκίας Ενηλίκων.

Αναφερόμενος ειδικότερα στο **Εθνικό Πρόγραμμα Αντιμετώπισης της Παιδικής Παχυσαρκίας**, ο **Ιωάννης Μανιός**, Κοσμήτορας της Σχολής Επιστημών Υγείας και Αγωγής, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών και Διευθυντής του Ευρωπαϊκού Κέντρου Παχυσαρκίας, τόνισε ότι στόχος του προγράμματος είναι «να προληφθεί ο αναλαβητισμός σε θέματα υγείας», μέσα από μια ανθρωποκεντρική και διατομεακή φροντίδα υγείας, που θα βοηθά τους πολίτες να έχουν οι ίδιοι τον έλεγχο της υγείας τους και όχι να είναι απλοί αποδέκτες υπηρεσιών υγείας.

Σε ό,τι αφορά στην πρωτογενή πρόληψη για τα παιδιά σχολικής ηλικίας, σκοπός του προγράμματος είναι η διαμόρφωση ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος (κυλικεία με υγιεινές επιλογές, σχολικά προαύλια που παραμένουν συνεχώς ανοιχτά για σωματική δραστηριότητα, ενώ οι γονείς να λειτουργούν ως θετικά πρότυπα).

Στην ομιλία της με θέμα «**Προδιαγραφές και πιστοποίηση χώρων και υπηρεσιών για την αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας**», η **Γιούλη Αργυρακοπούλου**, MD, MSc, PhD, Παθολόγος-Διαβητολόγος, Διευθύντρια Διαβητολογικής Μονάδας και Ιατρείου Παχυσαρκίας του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, επισήμανε ότι για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας απαιτείται ιατρική ακριβείας ή εξατομικευμένη ιατρική και αναφέρθηκε στον απαραίτητο εξοπλισμό που πρέπει να διαθέτουν τα ιατρεία. Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στη συμπεριφορά που πρέπει να συναντά ο ασθενής που απευθύνεται σε ένα τέτοιο ιατρείο, η οποία πρέπει να είναι απαλλαγμένη από κάθε αίσθηση στίγματος.

Επίσης η **Μαρία Χασαπίδου**, Καθηγήτρια στο Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Διεθνούς Πανεπιστημίου Ελλάδος (ΔΙΠΑΕ) και Πρόεδρος του Ευρωπαϊκού Εξειδικευμένου Διαιτολογικού Δικτύου (ESDN) για την Παχυσαρκία του EFAD, αναφερόμενη στις «**Κατευθυντήριες Οδηγίες για τη διατροφική θεραπεία ασθενών με παχυσαρκία**», ανακοίνωσε ότι η Ομάδα Εργασίας Διατροφής και Διαιτολογίας της Συμμαχίας για την Καταπολέμηση της Παχυσαρκίας (action4obesity) ετοιμάζει τις ελληνικές κατευθυντήριες οδηγίες για τη διατροφική θεραπεία της παχυσαρκίας για ενήλικες. Πρόκειται για ένα έγγραφο ομοφωνίας χρήσιμο σε φορείς χάραξης πολιτικής και επαγγελματίες υγείας, το οποίο βασίζεται στις αντίστοιχες οδηγίες του Καναδά αλλά και στις ευρωπαϊκές, προσαρμοσμένες στην ελληνική πραγματικότητα. ◀

Νέα εποχή για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Πώς με τη διάθεση της Τιρζεπατίδης στη χώρα μας, οι θεραπευτικές δυνατότητες για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας αλλάζουν.

Όσοι αγωνίζονται με την παχυσαρκία μπορεί να αισθάνονται απογοητευμένοι μετά από ανεπιτυχείς προσπάθειες να χάσουν βάρος, εξαιτίας παραγόντων εντελώς εκτός του ελέγχου τους ή μπορεί να παγιδεύονται σε έναν αέναο κύκλο απώλειας και ανάκτησης βάρους. Μπορεί ακόμη να βιώνουν χαμηλότερη ποιότητα ζωής, λιγότερη παραγωγικότητα στην εργασία και μεγαλύτερο ιατρικό κόστος.

Συνέντευξη στη

Φλώρα Κασσαβέτη

Μια νέα θεραπευτική επιλογή φέρνει την ελπίδα για την αντιμετώπιση και αναμένεται να αλλάξει τα δεδομένα στη θεραπεία δύο παθήσεων του Διαβήτη Τύπου 2 και της Παχυσαρκίας, οι οποίες με το πέρασμα του χρόνου αποκτούν χαρακτηριστικά επιδημίας.

Για το νέο φάρμακο που κυκλοφορεί στην Ελλάδα από την FAP-ΜΑΣΕΡB-Lilly μιλήσαμε με την **Αικατερίνη Μπαρμπαγιάννη**, Ειδική Παθολόγο Διαβητολόγο, με εξειδίκευση στον Σακχαρώδη Διαβήτη Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών.

Όλο και περισσότερο ακούμε ότι η παχυσαρκία είναι νόσος και όχι αισθητικό πρόβλημα; Η παχυσαρκία δεν είναι απλώς θέμα lifestyle. Είναι μία χρόνια νόσος, πολυπαραγοντικής προέλευσης. Πλέον γνωρίζουμε ότι παράγοντες βιολογικοί, γενετικοί, ιατρικοί, συμπεριφορικοί, περιβαλλοντικοί, κοινωνικοί και πολιτισμικοί μπορεί να είναι η αιτία.

Τι συνεπάγεται το γεγονός ότι η παχυσαρκία αναγνωρίζεται πλέον ως νόσος; Όπως πολλές χρόνιες ασθένειες, η παχυσαρκία έχει σημαντικό αντίκτυπο στο άτομο που ζει με αυτήν και στους ανθρώπους γύρω του. Η ζωή με την παχυσαρκία μπορεί να συνοδεύεται από σωματικούς περιορισμούς,



Μπαρμπαγιάννη Αικατερίνη MD, MSc

Ειδική Παθολόγος με εξειδίκευση στον Σακχαρώδη Διαβήτη Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία και πλέον γνωρίζουμε ότι σχετίζεται με περισσότερες από 200 επιπλοκές. Όπως συμβαίνει και σε άλλες χρόνιες νόσους, απαιτείται ολοκληρωμένη φροντίδα προς τα άτομα με παχυσαρκία καθώς και θεραπευτικές λύσεις.

Θέλετε να μας πείτε περισσότερα για το νέο φάρμακο που κυκλοφόρησε στην Ελλάδα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας; Ένα νέο φάρμακο για την παχυσαρκία πρόκειται να αποτελέσει σημαντικό όπλο στη θεραπευτική φαρέτρα των γιατρών, για να βοηθήσουν ουσιαστικά τα άτομα με παχυσαρ-

Η νέα θεραπευτική επιλογή αναμένεται να αλλάξει τα δεδομένα στη θεραπεία δύο παθήσεων του Διαβήτη Τύπου 2 και της Παχυσαρκίας, οι οποίες με το πέρασμα του χρόνου αποκτούν χαρακτηριστικά επιδημίας.

κία, να αντιμετωπίσουν την ασθένεια τους και να αποφύγουν τις πολλές επιπλοκές που αυτή συνεπάγεται, να βελτιώσουν τη συνολική τους υγεία και την ποιότητα ζωής τους.

Πρόκειται για την δραστική ουσία Τιρζεπατίδη που είναι ένα μόριο με διπλή δράση που χορηγείται ως ένεση μία φορά την εβδομάδα και λειτουργεί διαφορετικά από τα υπόλοιπα φάρμακα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

Μπορείτε να μας εξηγήσετε με απλά λόγια πώς λειτουργεί το φάρμακο; Το GLP-1 και το GIP είναι φυσικές ορμόνες που παράγονται ως απόκριση στην κατανάλωση τροφής. Όταν

κυψαν μέσα από το ερευνητικό πρόγραμμα για το μόριο κατά τα τελευταία χρόνια, ήταν εντυπωσιακά, τόσο για το διαβήτη, όσο και για την παχυσαρκία.

Πιο συγκεκριμένα, δημιουργεί αίσθημα κορεσμού με αποτέλεσμα το άτομο που ακολουθεί την θεραπεία να μην πεινάει και να τρώει λιγότερο. Ή μάλλον για να το θέσω καλύτερα νιώθει χορτάτο τρώγοντας λιγότερο. Ως εκ τούτου η μείωση στην ημερήσια θερμιδική πρόσληψη οδηγεί σε απώλεια βάρους. Φαίνεται επίσης να έχει θετικές επιδράσεις και να μειώνει σημαντικά την περιεκτικότητα λίπους στα σπλάχνα και σε θέσεις του σώματος όπου δεν θα έπρεπε να βρίσκεται φυσιολογικά.



Η δραστική ουσία Τιρζεπατίδη είναι ένα μόριο με διπλή δράση που χορηγείται ως ένεση μία φορά την εβδομάδα και λειτουργεί διαφορετικά από τα υπόλοιπα φάρμακα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Πιο συγκεκριμένα μειώνει την όρεξη και δημιουργεί αίσθημα κορεσμού, με αποτέλεσμα το άτομο που ακολουθεί την θεραπεία να μην πεινάει και να τρώει λιγότερο. Υπάρχουν επίσης δεδομένα ότι μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της συσσώρευσης λίπους.

καταναλώνεται φαγητό, το GLP-1 και το GIP απελευθερώνονται, αυξάνοντας την έκκριση ινσουλίνης από το πάγκρεας και οδηγώντας στην ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Επιπλέον, και οι δυο ορμόνες δρουν σε κέντρα ρύθμισης της όρεξης στον εγκέφαλο, συμβάλλοντας στη μείωση θερμιδικής πρόσληψης. Μελέτες δείχνουν επίσης, ότι το GIP μπορεί να έχει δράση και στο λιπώδη ιστό, συμμετέχοντας στο φυσιολογικό μεταβολισμό, μειώνοντας τα λιπίδια του αίματος και εμποδίζοντας τη συσσώρευση λίπους σε θέσεις μη φυσιολογικές. Το συγκεκριμένο φάρμακο στοχεύει τόσο τον υποδοχέα GLP-1 όσο και τον υποδοχέα GIP. Μάλιστα, είναι ο πρώτος και μοναδικός μέχρι σήμερα αγωνιστής GIP και GLP-1 υποδοχέων και αποτελεί το πρώτο φάρμακο μιας νέας θεραπευτικής κατηγορίας, τόσο για τον Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2, όσο και για τη διαχείριση του βάρους. Τα αποτελέσματα, όπως αυτά προέ-

Αυτό το λεγόμενο «έκτοπο» λίπος σχετίζεται με τις επιπλοκές της παχυσαρκίας.

Ποια είναι η αποτελεσματικότητα του φαρμάκου στην απώλεια βάρους σε σύγκριση με την επιλογή βαριατρικών επεμβάσεων; Μέχρι τώρα γνωρίζουμε ότι οι διατροφικές προσαρμογές σε συνδυασμό με άσκηση μπορεί να έχουν αποτελεσματικότητα γύρω στο 7% στην απώλεια βάρους, τα εγκεκριμένα κατά της παχυσαρκίας φάρμακα μέχρι 15% και οι βαριατρικές επεμβάσεις γύρω στο 30%. Τα φάρμακα νέας γενιάς, όπως η τιρζεπατίδη, αγγίζουν στόχους απώλειας βάρους που προσεγγίζουν αυτούς των βαριατρικών επεμβάσεων.

Υπενθυμίστε μας πόσα είναι τα άτομα με παχυσαρκία στην Ελλάδα; 1 στους 3 Έλληνες. <

Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΕ ΝΟΥΜΕΡΑ

Σύμφωνα με πρόσφατα δεδομένα για την παχυσαρκία στη χώρα μας που παρουσιάστηκαν στο Συνεδριο: «Αντιμετώπιση της Επιδημίας της Παχυσαρκίας - Συνέδριο 2024» με στοιχεία του 2019:

58%

του ελληνικού πληθυσμού πάσχει από υπερβαρότητα ή παχυσαρκία.

2 στους **3**

άνδρες είναι άτομα με υπερβαρότητα ή παχυσαρκία.

50%

των γυναικών είναι άτομα με υπερβαρότητα ή παχυσαρκία.

7

περίπου έτη λιγότερο ζουν τα άτομα με παχυσαρκία.

10

φορές περισσότερα παιδιά με παχυσαρκία. Πιο συγκεκριμένα τα ποσοστά παχυσαρκίας σε παιδιά και εφήβους 5-19 ετών από το 1975 έως το 2022 έχουν δεκαπλασιαστεί.

55%

περίπου των παχύσαρκων παιδιών συνεχίζουν να είναι παχύσαρκα στην εφηβεία και το 80% περίπου των παχύσαρκων εφήβων θα εξακολουθούν να είναι παχύσαρκοι στην ενήλικη ζωή τους.



αύρα

Διαχείριση Φροντίδα Ασφάλεια

- ▶ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
- ▶ ΑΠΕΝΤΟΜΩΣΕΙΣ
- ▶ ΒΙΟΚΑΘΑΡΙΣΜΟΙ
- ▶ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ
- ▶ ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ

www.avragroup.gr



ΛΑΡΙΣΑ: Κοραή 5 τ.2410 617700
ΚΑΤΕΡΙΝΗ: Παρμενίωνος 48 τ.23510 61710

από το **2008**
κοντά σας

Δημήτρης Νίκας:

Οι καινοτόμες
θεραπευτικές λύσεις
της Medtronic
αλλάζουν δυο ζωές
ανά δευτερόλεπτο

Συνέντευξη στη
Φλώρα Κασσαβέτη

Πώς μια εταιρεία που ξεκίνησε το 1949 ως ένα μικρό κατάστημα ιατρικού εξοπλισμού και ανέπτυξε το 1957 τον πρώτο φορητό, εξωτερικό βηματοδότη, έφτασε να είναι μία από τις μεγαλύτερες εταιρείες ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού στον κόσμο;

Ποιες ακριβώς είναι σήμερα οι καινοτόμες θεραπευτικές και διαγνωστικές λύσεις που προσφέρονται από την Medtronic και μεταμορφώνουν τη φροντίδα των ασθενών;

Μιλήσαμε με τον Δημήτρη Νίκα, διευθύνων σύμβουλο της Medtronic Hellas ο οποίος μοιράστηκε μαζί μας την ιστορία και το συναρπαστικό ταξίδι της εταιρείας αλλά και όλες τις πληροφορίες που χρειάζεται να γνωρίζει το κοινό για τις καινοτόμες τεχνολογίες και θεραπευτικές λύσεις που σύμφωνα με τα στατιστικά της εταιρείας αλλάζουν δυο ζωές ανά δευτερόλεπτο!

Κύριε Νίκα θα θέλατε να μας πείτε λίγα λόγια για την ιστορία της Medtronic; Σε πόσες χώρες έχει παρουσία; Και πόσοι εργαζόμενοι απασχολούνται;

Η Medtronic ιδρύθηκε το 1949 από τους Earl Bakken και Palmer Hermundslie σε ένα γκαράζ στη Μινεάπολη των Ηνωμένων Πολιτειών. Αρχικά, η εταιρεία ξεκίνησε ως ένα μικρό κατάστημα ιατρικού εξοπλισμού. Το 1957, η Medtronic ανέπτυξε τον πρώτο φορητό, εξωτερικό βηματοδότη, μια καινοτομία που αποτέλεσε θεμέλιο για την ανάπτυξη της. Η απόκτηση πατέντας εκτόξευσε τις πωλήσεις της εταιρείας και έδωσε την δυνατότητα πρόσθετης χρηματοδότησης και άνοιγμα του μετοχικού κεφαλαίου.

Σήμερα, η Medtronic είναι μία από τις μεγαλύτερες εταιρείες ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού στον κόσμο. Έχει παρουσία σε περισσότερες από 150 χώρες και απασχολεί πάνω από 90.000 εργαζόμενους!

Ποιο είναι το δυναμικό της εταιρείας στην Ελλάδα; Πόσοι εργαζόμενοι απασχολούνται και ποια είναι τα επεκτατικά σχέδια;

Οι πωλήσεις της Medtronic Hellas ξεπερνούν τα 100 εκατομμύρια Ευρώ με συνολικό προσωπικό 160 άτομα. Ακόμα και στις δύσκολες συγκυρίες, οικονομική κρίση, πανδημία, η Medtronic Hellas συνέχισε την ανάπτυξη της και τις προσλήψεις προσωπικού. Σήμερα ο ρόλος της εταιρείας είναι πρωταγωνιστικός στον μετασχηματισμό του συστήματος υγείας με σχέδια όπως η δημι-

ουργία δικτύου εγκεφαλικών κέντρων μηχανικής θρομβεκτομής και η επέκταση του Diabetes Shop.

Ποιο είναι το θεραπευτικό φάσμα που καλύπτουν οι θεραπείες της Medtronic που σύμφωνα με τα στατιστικά της εταιρείας αλλάζουν δυο ζωές ανά δευτερόλεπτο;

Θέλετε να γίνετε πιο συγκεκριμένος σχετικά με αυτό;

Η Medtronic προσφέρει ένα ευρύ φάσμα θεραπευτικών λύσεων σε διάφορους ιατρικούς τομείς. Οι θεραπείες της εταιρείας έχουν σχεδιαστεί για να αντιμετωπίζουν πολλές ασθένειες και καταστάσεις υγείας, επηρεάζοντας σημαντικά τη ζωή των ασθενών.

Υπάρχει ο τομέας της Καρδιάς και των Αγγείων που περιλαμβάνει βηματοδότες, απινιδωτές, καρδιακές βαλβίδες και stents για τη θεραπεία καρδιακών και αγγειακών παθήσεων.

Ο τομέας του Διαβήτη που προσφέρει κλειστά συστήματα αντλίας ινσουλίνης που δίνουν εξαιρετικά αποτελέσματα στη διαχείριση του διαβήτη και απλοποιούν σημαντικά την καθημερινότητα των ανθρώπων καθώς και συστήματα CGM - συνεχούς παρακολούθησης γλυκόζης-πλέον και έξυπνης πέννας ινσουλίνης.

Ο τομέας θεραπειών για Νευρολογικές και Σπονδυλικές Παθήσεις που διαθέτει θεραπείες όπως η διέγερση εγκεφάλου για τη νόσο του

Η Medtronic σήμερα είναι μία από τις μεγαλύτερες εταιρείες ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού στον κόσμο με παρουσία σε περισσότερες από 150 χώρες, απασχολώντας πάνω από 90.000 εργαζόμενους.

Parkinson, η διέγερση νωτιαίου μυελού για χρόνια πόνο και άλλες θεραπείες για νευρολογικές διαταραχές.

Διαθέτουμε επίσης Χειρουργικές Τεχνολογίες που βελτιώνουν τα αποτελέσματα των χειρουργικών επεμβάσεων με τεχνολογίες για ελάχιστα επεμβατικές διαδικασίες και Ρομποτικά υποβοηθούμενη χειρουργική (HUGO).

Επίσης, διαθέτουμε Τομέα για την Επείγουσα φροντίδα και παρακολούθηση, Γαστρεντερικής Υγείας που επικεντρώνεται στην ανάπτυξη τεχνολογιών και θεραπειών που υποστηρίζουν τους επαγγελματίες υγείας στην παρακολούθηση και τη διαχείριση ασθενών που βρίσκονται σε οξείες φάσεις ασθένειας ή ανάρρωσης, καθώς και λύσεις για γαστρεντερικές παθήσεις.

Οι καινοτομίες της Medtronic στοχεύουν στη βελτίωση των αποτελεσμάτων των ασθενών και της ποιότητας ζωής τους, γεγονός που συμβάλλει στο στατιστικό στοιχείο που αναφέρατε και εσείς, της «αλλαγής» 2 ανθρώπινων ζωών κάθε δευτερόλεπτο που περνά!

Ποιες θεωρείτε ότι είναι οι πιο καινοτόμες θεραπευτικές ή διαγνωστικές λύσεις που παρέχει η Medtronic για τις οποίες το κοινό των ασθενών πρέπει να ενημερωθεί καλύτερα;

Η Medtronic προσφέρει αρκετές καινοτόμες θεραπευτικές και δια-

Καθώς μεταξύ άλλων η αποστολή της Medtronic είναι να ανακουφίζει τον πόνο, διαθέτει ένα σύστημα Διέγερσης Νωτιαίου Μυελού που είναι σχεδιασμένο για τη διαχείριση του χρόνιου πόνου και μπορεί να προσαρμοστεί για να καλύπτει τις ατομικές ανάγκες του κάθε ασθενή.

γνωστικές λύσεις που μεταμορφώνουν τη φροντίδα των ασθενών. Είναι πολλές αυτές οι λύσεις για τις οποίες οι ασθενείς θα ήταν ωφέλιμο να ήταν ενημερωμένοι καλύτερα, για παράδειγμα, στον Διαβήτη το σύστημα MiniMed™ 780G.

Πρόκειται για ένα προηγμένο σύστημα αντλίας ινσουλίνης για τη διαχείριση του διαβήτη που διαθέτει αυτόματη χορήγηση ινσουλίνης με δυνατότητα προσαρμογής της ινσουλίνης κάθε 5 λεπτά, βοηθώντας τους ασθενείς να διατηρούν βέλτιστα επίπεδα γλυκόζης χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια.

Επίσης, το Micra™ Transcatheter Pacing System είναι ο μικρότερος βηματοδότης στον κόσμο, χωρίς καλώδια, που εμφυτεύεται απευθείας στην καρδιά. Προσφέρει μια λιγότερο επεμβατική επιλογή με λιγότερες επιπλοκές σε σύγκριση με τους παραδοσιακούς βηματοδότες. Το Intellis™ που είναι σύστημα Διέγερσης Νωτιαίου Μυελού. Το σύστημα αυτό είναι σχεδιασμένο για τη διαχείριση του χρόνιου πόνου και μπορεί να προσαρμοστεί για να καλύπτει τις ατομικές ανάγκες του κάθε ασθενή.

Επίσης, οι θεραπείες και οι τεχνολογίες της καρδιακής κατάλυσης (Cardiac ablation) όπως το Radiofrequency ablation και το Cryoablation που έχουν σχεδιαστεί για την αποτελεσματική αντιμετώπιση διαφορετικών τύπων αρρυθμίας.

Γνωρίζουμε για τις πολύ προηγμένες λύσεις της Medtronic στο κομμάτι του Διαβήτη. Μιλήστε μας για τις τεχνολογίες αυτές. Τι είναι το κλειστό σύστημα αντλίας ινσουλίνης;

Η Medtronic έχει αναπτύξει προηγμένες λύσεις για τη διαχείριση του διαβήτη, προσφέροντας τεχνολογίες που βελτιώνουν σημαντικά την ποιότητα ζωής των ατόμων με διαβήτη. Ένα από τα πιο καινοτόμα συστήματα της είναι το κλειστό σύστημα αντλίας ινσουλίνης MiniMed™ 780G που είναι μια ολοκληρωμένη λύση που συνδυάζει την αντλία ινσουλίνης με ένα σύστημα συνεχούς παρακολούθησης γλυκόζης (CGM) και φυσικά με ένα πολύ έξυπνο αλγόριθμο που επιτρέπει στο σύστημα να λειτουργεί σχεδόν αυτόνομα με στόχο να διατηρεί τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μέσα σε επιθυμητά όρια. Με το σύστημα αυτό οι χρήστες μπορούν να επιτυγχάνουν βέλτιστο γλυκαιμικό έλεγχο χωρίς μεγάλη προσπάθεια.

Η εταιρεία παρέχει και διαδικτυακή εκπαίδευση στους ασθενείς που επιθυμούν την πρόσβαση στις νέες τεχνολογίες που βελτιώνουν τη γλυκαιμική ρύθμιση του Διαβήτη;

Φυσικά, το τμήμα του Διαβήτη, επενδύει συνεχώς στον τομέα της εκπαίδευσης και έχει αναπτύξει πλατφόρμες διαδικτυακής εκπαίδευσης με online modules, workshops και διαδικτυακές συνεδρίες. Νομίζω μετά την πανδημία, η ανάγκη αυτή έγινε πιο επιτακτική αλλά για την Medtronic έτσι κι αλλιώς ήταν κάτι που ήταν στον αρχικό της σχεδιασμό. Όπως και στο κομμάτι της απομακρυσμένης παρακολούθησης και σε αυτό ο Διαβήτη, και όχι μόνο, διαθέτει εξαιρετικές δυνατότητες μέσω του CareLink.

Βρισκόμαστε σήμερα στο Medtronic Diabetes Shop στον Πύργο Αθηνών, που αποτελεί έναν πρότυπο χώρο ενημέρωσης και εκπαίδευσης για τις θεραπείες Διαβήτη της Medtronic. Θα ανοίξουν κι άλλοι τέτοιοι χώροι και που;

Πράγματι, βρισκόμαστε σήμερα στο Medtronic Diabetes Shop στον Πύργο Αθηνών, το οποίο αποτελεί ένα πρότυπο και μοναδικό χώρο και μια καθαρά ανθρωποκεντρική προσέγγιση. Είμαστε πολύ περήφανοι



Το Medtronic Diabetes Shop στον Πύργο Αθηνών αποτελεί έναν πρότυπο χώρο ενημέρωσης για τις θεραπείες Διαβήτη της Medtronic. Το Medtronic Diabetes Shop συμπλήρωσε 5 χρόνια λειτουργίας καθώς άνοιξε το 2019 με στόχο να προσφέρει στους ανθρώπους με διαβήτη και στις οικογένειές τους αλλά και στους Επαγγελματίες υγείας, καλύτερη ενημέρωση, γνώση και πρόσβαση στις τεχνολογίες διαβήτη που είναι αναμφίβολα αναγκαίες.



«Το mission statement που μας κινητοποιεί όλους εμάς που εργαζόμαστε στη Medtronic είναι: **Alleviate Pain, Restore Health and Extend Life**».

για αυτό. Φέτος, συμπλήρωσε μάλιστα και τα 5 χρόνια λειτουργίας του, ανοίξαμε το 2019 με στόχο να προσφέρουμε στους ανθρώπους με διαβήτη και στις οικογένειές τους αλλά και στους Επαγγελματίες υγείας, καλύτερη ενημέρωση, γνώση και πρόσβαση στις τεχνολογίες διαβήτη που είναι αναμφίβολα αναγκαίες.

Για την ώρα, η πρόθεσή μας είναι το Diabetes Shop να ανοίξει τις πόρτες του σε κάθε άτομο που θέλει να παρακολουθήσει καλύτερα τον διαβήτη του και γενικότερα τον μεταβολισμό του.

Υπάρχει η σκέψη για ένα ακόμα Diabetes Shop στη Θεσσαλονίκη, είναι κάτι που θα το θέλαμε και ίσως κάποια στιγμή να το επιχειρήσουμε.

Η εταιρεία ακολουθεί την προώθηση της συμπεριληψης, διαφορετικότητας και ισότητας που είναι μια τάση που ακολουθούν τα τελευταία χρόνια μεγάλες πολυεθνικές και φαρμακευτικές εταιρείες;

Η Medtronic πράγματι εστιάζει στην προώθηση της συμπεριληψης, της διαφορετικότητας και της ισότητας ως βασικές αξίες της εταιρικής της κουλτούρας. Όπως πολλές μεγάλες εταιρείες, η Medtronic αναγνωρίζει ότι ένα ποικιλόμορφο και συμπεριληπτικό περιβάλλον και εργατικό δυναμικό είναι κρίσιμο για την καινοτομία και την επιτυχία. Η εταιρεία εφαρμόζει πρωτοβουλίες και πολιτικές που ενισχύουν την ισότητα των ευκαιριών και υποστηρίζουν ένα περιβάλλον όπου όλοι οι

εργαζόμενοι αισθάνονται ότι εκτιμώνται και μπορούν να συνεισφέρουν ουσιαστικά.

Για παράδειγμα δεν υπάρχει καμία διαφορά στις αμοιβές μεταξύ γυναικών και ανδρών. Επίσης έχουμε πραγματοποιήσει πολλές δράσεις στην κοινότητα μέσω του δικτύου γυναικών της Medtronic.

Και σε ότι αφορά το περιβαλλοντολογικό αποτύπωμα της εταιρείας; Για να το πω με απλά λόγια είναι η Medtronic μια εταιρεία φιλική προς τον πλανήτη και αν ναι, πώς το πετυχαίνει αυτό;

Η Medtronic έχει δεσμευτεί να μειώσει το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα και να λειτουργεί με έναν πιο φιλικό προς το περιβάλλον τρόπο. Η εταιρεία έχει θέσει στόχους για να μειώσει τις επιπτώσεις της στο περιβάλλον. Για παράδειγμα, έχουμε θέσει στόχους για τη μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου από τις επιχειρηματικές της δραστηριότητες, έχουμε επενδύσει σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και βελτιώνουμε διαρκώς την ενεργειακή απόδοση στις εγκαταστάσεις μας. Επίσης, γίνεται προσπάθεια να μειωθεί η χρήση πλαστικού και να αυξηθεί η χρήση υλικών συσκευασί->

ας που να είναι πιο φιλικά προς το περιβάλλον. Επίσης και σε ό,τι αφορά τα απόβλητα, η Medtronic εργάζεται για τη μείωση των αποβλήτων μέσω της ανακύκλωσης αλλά και της επαναχρησιμοποίησης κάποιων υλικών. Γίνονται πολλές ενέργειες σίγουρα σε αυτόν τον σημαντικό τομέα.

Ποιο είναι το mission της εταιρείας;

Η Medtronic είναι μία αξιοθαύμαστη εταιρία. Και σε ό,τι αφορά το mission, είμαστε πολύ συνεπείς. Έχουμε το ίδιο mission statement και πιστέψτε με είναι αυτό που μας κινητοποιεί όλους εμάς που εργαζόμαστε στη Medtronic. Alleviate Pain, Restore Health and Extend Life.

Η αποστολή της Medtronic είναι να ανακουφίζει τον πόνο, να αποκαθιστά την υγεία και να παρατείνει τη ζωή μέσω καινοτόμων ιατρικών τεχνολογιών.

Είμαστε αφοσιωμένοι στην παροχή προϊόντων υψηλής ποιότητας, διατηρώντας παράλληλα την ακεραιότητα και τις ηθικές επιχειρηματικές πρακτικές. Προσπαθούμε να κάνουμε τις θεραπείες μας προσβάσιμες παγκοσμίως, διασφαλίζοντας ότι περισσότεροι άνθρωποι επωφελούνται από τις λύσεις μας που βελτιώνουν τη ζωή. Φυσικά, όπως είπαμε και προηγουμένως, δεσμευόμαστε για εταιρική ευθύνη, επικεντρώνοντας σε βιώσιμες πρακτικές.

Είστε Πρόεδρος του Συνδέσμου Επιχειρήσεων Ιατρικών και Βιοτεχνολογικών προϊόντων ΣΕΙΒ. Πρόσφατα πραγματοποιήθηκε το 9ο Συνέδριο στο οποίο αναδείχθηκαν μερικά από τα δομικά προβλήματα και μερικές από τις χρόνιες στρεβλώσεις που δυσκολεύουν τον κλάδο. Θέλετε να αναφέρετε μερικά από αυτά;

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι εταιρείες του κλάδου είναι αρκετά, τα σημαντικότερα θα έλεγα πως είναι:

- Η καθυστέρηση της εξόφλησής των οφειλών. Οι ληξιπρόθεσμες οφειλές αγγίζουν τα 1,2δισ.
- οι ελλείψεις προϋπολογισμοί του ΕΟΠΥΥ και των νοσοκομείων με συνεπακόλουθα το claw back το οποίο μπορεί να ξεπεράσει και το 50% σε κάποιες περιπτώσεις και
- οι ατιμολόγητες παραγγελίες, σύμφωνα με τα τελευταία δεδομένα αγγίζουν τα 77 εκ.

Είναι προφανές ότι ο εξορθολογισμός του συστήματος

είναι απαραίτητος προκειμένου οι εταιρείες του κλάδου να είναι συνεπείς στις υποχρεώσεις τους, τους φόρους, τις ασφαλιστικές εισφορές, προμηθευτές, προσωπικό, λειτουργικά έξοδα. Η σύνδεση του προϋπολογισμού με τις ανάγκες των ασθενών και η τήρηση των χρονοδιαγραμμάτων πληρωμών είναι βασικοί παράγοντες ενός υγιούς Συστήματος Υγείας. Εάν το όραμα είναι η δημιουργία ενός αξιόπιστου και βιώσιμου Συστήματος Υγείας τα παραπάνω προβλήματα πρέπει να λυθούν άμεσα και οριστικά.

Ο κλάδος των ιατροτεχνολογικών προϊόντων είναι ένας δυναμικός καινοτόμος κλάδος, με πολλές μικρομεσαίες επιχειρήσεις και αρκετά εξιδεικευμένο προσωπικό. Κατά την διάρκεια της οικονομικής κρίσης παρόλο που δέχθηκε τις συνέπειες μίας οριζόντιας δημοσιονομικής πολιτικής συνέχισε να υποστηρίζει το σύστημα υγείας και πρωτίστως τους ασθενείς. Την περίοδο του covid προσέφερε λύσεις και στήριξε ασθενείς και νοσοκομεία. Για την επόμενη περίοδο μπορεί να αποτελέσει το κλάδο που θα συμβάλει στον μετασχηματισμό του συστήματος υγείας και θα παίξει πρωταγωνιστικό ρόλο στην ανάπτυξη.

Θεωρείτε ότι οι νέες τεχνολογίες μπαίνουν ασθμαίνοντας στην ελληνική αγορά; Ποιο είναι το βασικό εμπόδιο; Υπάρχει αποζημίωση των νέων αυτών τεχνολογιών από τον ΕΟΠΥΥ;

Όπως ανέφερα και στην αρχή το θεραπευτικό εύρος είναι μεγάλο. Οι θεραπείες μας δεν καλύπτονται μόνο από τον ΕΟΠΥΥ αλλά και από το ΕΣΥ. Το κομμάτι του Διαβήτη αποζημιώνεται πολύ σωστά από τον ΕΟΠΥΥ με συγκεκριμένα κριτήρια που είναι κατά βάση για τον Διαβήτη τύπου 1. Ο διαβήτης τύπου 2 για παράδειγμα δεν έχει κάλυψη, ούτε καν ο ινσουλινοθεραπευόμενος διαβήτης τύπου 2.

Το αποζημιωτικό πλαίσιο θα λέγαμε ότι υπάρχει μεν αλλά με πολλά προβλήματα δε, τα οποία δυσχεραίνουν πολύ τις συνθήκες του κλάδου. Μιας και αναφέρατε τον ΕΟΠΥΥ, το βασικότερο πρόβλημα είναι οι κλειστοί προϋπολογισμοί, οι οποίοι δεν έχουν στηθεί ορθά, δεν λαμβάνουν υπόψη για παράδειγμα τις πραγματικές ανάγκες της πρόσβασης των ασθενών στις θεραπείες αυτές, με αποτέλεσμα το πολυσυζητημένο clawback, ένα πολύ άδικο και οριζόντιο μέτρο. Από την άλλη πλευρά, πράγματι υπάρχει μία μεγάλη αύξηση των νέων τεχνολογιών που μπαίνουν στην ελληνική αγορά και δυστυχώς σε αρκετές περιπτώσεις, παρατηρούνται τεχνολογίες που υπολείπονται στοιχειώδη δεδομένα αποτελεσματικότητας.

Αυτό είναι πολύ σημαντικό ζήτημα, θεωρώ πως υπάρχει η διάθεση να γίνουν αλλαγές από το Σύστημα Υγείας και στους αποζημιωτικούς φορείς, όπως για παράδειγμα να υιοθετηθούν μοντέλα ελέγχου της αποτελεσματικότητας των θεραπειών, να δημιουργηθούν επιτροπές αξιολόγησης και στο Ιατροτεχνολογικό κομμάτι αλλά θα πρέπει να γίνουν άμεσα και με τρόπο ευέλικτο που να επιταχύνει την πρόσβαση των ασφαλισμένων σε ωφέλιμες και πάνω από όλα αξιόπιστες λύσεις που θα βελτιώσουν την κατάσταση της υγείας τους. ◀

Η Medtronic διαθέτει για τους ασθενείς με καρδιοπάθειες τον μικρότερο βηματοδότη στον κόσμο, χωρίς καλώδια, που εμφυτεύεται απευθείας στην καρδιά. Προσφέρει μια λιγότερο επεμβατική επιλογή με λιγότερες επιπλοκές σε σύγκριση με τους παραδοσιακούς βηματοδότες.

Η γέννηση ενός «σπάνιου» μωρού χαρίζει την ελπίδα

Γεννήθηκε στην Ελλάδα το πρώτο μωρό από γυναίκα που έχει υποβληθεί σε μεταμόσχευση καρδιάς

Στο **ΙΑΣΩ**, τη μεγαλύτερη Μαιευτική - Γυναικολογική Κλινική στην Ευρώπη, καταγράφηκε πρόσφατα ένα σπάνιο ιατρικό περιστατικό. Γυναίκα, γεννηθείσα το 1986, η οποία είχε υποβληθεί σε μεταμόσχευση καρδιάς το 2015, έμεινε έγκυος με φυσική σύλληψη και γέννησε στις 35 εβδομάδες κύησης, ένα υγιές αγοράκι, βάρους 2.660 γραμμαρίων.

Με ή χωρίς εξωσωματική γονιμοποίηση;

Η εγκυμοσύνη της συγκεκριμένης γυναίκας ήταν εξαιρετικά σπάνια, καθώς αποτελεί το πρώτο περιστατικό εγκυμοσύνης μετά από μεταμόσχευση καρδιάς στην Ελλάδα χωρίς την ανάγκη εξωσωματικής γονιμοποίησης (IVF).

Ο κ. **Σταύρος Φωτόπουλος**, Μαιευτήρας - Γυναικολόγος, Διευθυντής Τμήματος Αντιμετώπισης Διεισδυτικού Πλακούντα ΙΑΣΩ, σε συνεργασία με την κα. **Αγγελική Γκουζιούτα**, Καρδιο-

λόγο, Επιμελήτρια Α; Μονάδας Καρδιακής Ανεπάρκειας & Μονάδας Μεταμοσχεύσεων Καρδιάς Ωνασείου, παρείχαν την καλύτερη δυνατή φροντίδα σε επίτοκο και μωρό, εξασφαλίζοντας έναν επιτυχή τοκετό.

Η ανάγκη εξειδικευμένης φροντίδας

Το **ΙΑΣΩ**, η μεγαλύτερη Μαιευτική - Γυναικολογική Κλινική στην Ευρώπη και το μεγαλύτερο ιδιωτικό νοσοκομείο στην Ελλάδα, συνεχώς προάγει την καινοτομία και την εξειδίκευση στην ιατρική φροντίδα. Η περίπτωση αυτή αποτελεί ακόμα μία απόδειξη της δέσμευσης του ΙΑΣΩ να προσφέρει εξειδικευμένη φροντίδα σε πολύπλοκα και σπάνια περιστατικά.

Πέρα από αυτό όμως, η γέννηση αυτού του μωρού αναμφισβήτητα χαρίζει την ελπίδα στις γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση καρδιάς και επιθυμούν να γίνουν μητέρες. <



> Γυναίκα, γεννηθείσα το 1986, η οποία είχε υποβληθεί σε μεταμόσχευση καρδιάς το 2015, έμεινε έγκυος με φυσική σύλληψη και γέννησε στις 35 εβδομάδες κύησης, ένα υγιές αγοράκι, βάρους 2.660 γραμμαρίων.

Δυναμισμός και η θετική αντιμετώπιση των καθημερινών δυσκολιών πρέπει να αποτελούν στάση ζωής για όλους μας. Η καθημερινότητα είναι αγώνας. Υπάρχουν στιγμές που νομίζουμε ότι όλα πάνε στραβά –και, κάποιες φορές, ίσως να πηγαίνουν– και πως τίποτα δεν μπορεί να τα διορθώσει. Το στοιχείο είναι μόνοι μας να βρίσκουμε τη δύναμη να χειριζόμαστε τις δύσκολες καταστάσεις. Το μήνυμα της θετικότητας μας το μεταδίδουν με τη στάση ζωής τους οι πραγματικά δυνατοί, όπως η Βάσω - Ραφαέλα Βακουφτσή, μία δυναμική, αισιόδοξη νέα γυναίκα, πρόεδρος της Ένωσης Ασθενών Ελλάδας, μία αγωνίστρια, που μέσα από τις δικές της δυσκολίες βρήκε τη δύναμη να κάνει όνειρα και να τα υλοποιεί, προσφέροντας στους συνασθενείς της.



Συνέντευξη στη
Ρούλα Σκουρογιάννη

Μιλώντας με τη **Βάσω - Ραφαέλα**, συνειδητοποιεί κανείς πως κάποια από τα αγαθά που θεωρούμε δεδομένα, όπως η καλή κατάσταση της υγείας μας, για πολλούς συνανθρώπους μας προϋποθέτουν καθημερινό και επίπονο αγώνα. **Οι προκλήσεις είναι μέσα στη ζωή και δικό μας χρέος να τις ξεπερνάμε.** Αυτή θα μπορούσε να είναι η φράση που συνοψίζει την καθημερινότητα για τη Βάσω - Ραφαέλα, καθώς **ως χρόνια ασθενής που πάσχει από τέσσερα αυτοάνοσα νοσήματα**, αντιμετωπίζει τις προκλήσεις σαν την αυτονόητη ρουτίνα της, **αφού ζει ταυτόχρονα την καθημερινότητα τεσσάρων ασθενών**, ενώ, παράλληλα, προσφέρει όσο λίγοι υγιείς, δραστήριοι και δοτικοί άνθρωποι!

Καθώς μιλάμε, σκέφτομαι πώς είναι για έναν νέο άνθρωπο να συνειδητοποιεί ότι η υγεία δεν είναι αυτονόητη για την ηλικία του. Πώς αντιμετωπίζει μία διάγνωση που έρχεται να του αλλάξει τη ζωή...

«Η διάγνωση ενός χρόνιου νοσήματος σε οποιαδήποτε ηλικία συνοδεύεται από μια σειρά συναισθημάτων και είναι κάτι που σου αλλάζει τη ζωή. **Η συνειδητοποίηση ότι η υγεία δεν είναι αυτονόητη μπορεί να είναι μια εξαιρετικά σοκαριστική διαπίστωση.** Εάν αυτή η διάγνωση έρθει και σε νεαρή ηλι-

κία, πολλές φορές, το σοκ είναι μεγαλύτερο, καθώς, όταν είναι κάποιος νέος, θεωρείς πως είναι κατά κάποιον τρόπο 'άτρωτος' και πως τίποτα τέτοιο δε θα μπορούσε να του συμβεί, **μέχρι που συμβαίνει και καταλαβαίνει ότι η υγεία δεν είναι κάποια σύμβαση αορίστου χρόνου και πως, από τη μία μέρα στην άλλη, ο καθένας μπορεί να κληθεί να αντιμετωπίσει κάτι που δεν το είχε φανταστεί ποτέ.** Για να ζήσει, όμως, αρμονικά και να προχωρήσει στη ζωή του ως χρόνιος ασθενής πλέον, θα πρέπει να βιώσει όλα τα συναισθήματα και να αποδεχθεί την κατάσταση. Αυτό που πρέπει να έχουμε πάντα στο μυαλό μας είναι πως **η διαχείριση μιας νέας κατάστασης είναι μια ολόκληρη διαδικασία».**

Τη ρωτώ για την πρώτη διάγνωση που έλαβε, σε πολύ νεαρή ηλικία, και αφορούσε τη Νόσο του Crohn, μία δυσίατη νόσο, της οποίας η θεραπευτική αντιμετώπιση πριν μερικά χρόνια διέφερε από τα σημερινά δεδομένα.

«Όντως, η πρώτη μου διάγνωση ήταν η **Νόσος του Crohn.** Νόσησα μια εποχή που ήδη είχαμε καινοτόμα φάρμακα για τη νόσο και ως εκ τούτου ήμουν τυχερή που, ήδη όταν νόσησα, είχα επιλογές για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της νόσου. Στα χρόνια που ακολούθησαν, βεβαίως, βιώσαμε άλματα στο κομμάτι που αφορά την αντιμετώπιση των Ιδιοπαθών Φλεγμονωδών Νόσων του Εντέρου, με πολλές νέες καινοτόμες θεραπείες να γίνονται διαθέσιμες για τους ασθενείς».

Όμως, πλέον, η Βάσω - Ραφαέλα παλεύει και με άλλα αυτοάνοσα, χρόνια νοσήματα...

«Τη διάγνωση της Νόσου του Crohn ακολούθησαν, σχεδόν ταυτόχρονα, οι διαγνώσεις της **Ψωρίασης** και της **Ψωριασικής Αρθρίτιδας**, ενώ, λίγα χρόνια αργότερα, προστέθηκε και η διάγνωση της **Νόσου του Addison** (αλλιώς γνωστή και ως Πρωτοπαθής Επινεφριδιακή Ανεπάρκεια)».

Σκέφτομαι πώς επηρεάζουν την καθημερινότητά της όλα αυτά και, σαν να διαβάξει τη σκέψη μου, μου εξηγεί:

«Η συνύπαρξη πολλαπλών χρόνιων νοσημάτων μπορεί να επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό την καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής ενός ατόμου. Αναμφίβολα, **όλα αυτά έχουν διαμορφώσει σε σημαντικό βαθμό αυτό που είμαι σήμερα** και επηρεάζουν σε κάποιο βαθμό, άλλοτε περισσότερο και άλλο λιγότερο, την καθημερινότητά μου. Η διάγνωση οποιουδήποτε χρόνιου νοσήματος σε κάνει να αναθεωρήσεις πολλά πράγματα: επαγγελματική σταδιοδρομία, διαπροσωπικές >



**Βάσω -
Ραφαέλα
Βακουφτσή:**
«Η υγεία
δεν είναι
μία σύμβαση
αορίστου
χρόνου!»



σχέσεις, προτεραιότητες. Και ενώ δεν μπορώ να πω πως δεν έχει επηρεαστεί η ζωή μου, μετά βεβαιότητας μπορώ να πω ότι ποτέ δεν άφησα τις διαγνώσεις μου να καθορίζουν τι θα κάνω και τι όχι».

Αναφερόμαστε στα πρακτικά πράγματα που θα μπορούσαν να θεσπιστούν από την πολιτεία για να κάνουν πιο εύκολη τη ζωή των ασθενών που πάσχουν από χρόνιο νόσημα.

«Σαφώς και υπάρχουν μέτρα, τα οποία θα μπορούσαν να θεσπιστούν -και να ελέγχεται και η τήρηση/εφαρμογή τους- από την Πολιτεία, τα οποία θα διευκόλυναν την καθημερινότητα των χρόνιων ασθενών, ξεκινώντας από διατάξεις που σχετίζονται με τις παρεχόμενες υπηρεσίες υγείας, μέχρι εύλογες προσαρμογές και διευκολύνσεις σε σχέση με την εκπαίδευση, την εργασία κ.α. Παράλληλα, θα πρέπει και η Πολιτεία να συμβάλει ουσιαστικά στην προσπάθεια εξάλειψης του στίγματος αλλά και στην άρση των στερεότυπων που συνοδεύουν τη χρόνια ασθένεια και πολύ συχνά έχουν αρνητικό αντίκτυπο για τους ασθενείς. Η δημιουργία μιας ολοκληρωμένης και ολιστικής προσέγγισης, που στοχεύει στην υποστήριξη των χρόνιων ασθενών είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση της καθημερινότητάς τους και της ποιότητας της ζωής τους».

Παρόλες τις προκλήσεις υγείας που αντιμετωπίζει η Βάσω – Ραφαέλα Βακουφτσά, προχώρησε με τις σπουδές της στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, αλλά και με τις μουσικές της σπουδές, που αγαπά ιδιαίτερα. Είναι, επί σειρά ετών, η δραστήρια πρόεδρος του Συλλόγου Ατόμων με Νόσο του Crohn και Ελκώδη Κολίτιδα, ενώ εδώ και ένα χρόνο ασκεί με απόλυτη αφοσίωση τα καθήκοντα προέδρου στην Ένωση Ασθενών Ελλάδας. Η δραστήρια καθημερινότητά της και οι θέσεις ευθύνης που έχει αναλάβει περιλαμβάνουν συναντήσεις, ταξίδια, συμμετοχή σε συνέδρια, ομιλίες και γενικότερα υποχρεώσεις που είναι πιεστικές και δεν αναβάλλονται ούτε καν για θέματα υγείας... Και όλα αυτά τα διεκπεραιώνει με απόλυτη συνέπεια.

«Η διατήρηση μιας τόσο δραστήριας καθημερινότητας για έναν χρόνιο ασθενή είναι κάτι που απαιτεί καλή οργάνωση και υποστήριξη. Πράγματι, προσπαθώ να μην αφήνω τις διαγνώσεις μου να γίνουν εμπόδιο σε όλα όσα κάνω, στο μέτρο πάντοτε του εφικτού. Βέβαια, για να το επιτύχω αυτό, πρέπει να είμαι πολύ τυπική στις θεραπείες μου, τις εξετάσεις μου και τα ραντεβού με τους γιατρούς μου, ώστε να διατηρείται η υγεία μου στην καλύτερη δυνατή κατάσταση. Ευτυχώς, τα τελευταία χρόνια, το έχω πετύχει αυτό. Η

Όλοι μας έχουμε μια εσωτερική δύναμη πολύ μεγαλύτερη από αυτήν που φανταζόμαστε.

καθημερινότητά μου είναι αρκετά απαιτητική και περιλαμβάνει μια σειρά υποχρεώσεων σε καθημερινή βάση, προσπαθώ πάντα να βρίσκω, όμως, τον απαραίτητο χρόνο για ξεκούραση ενδιάμεσα και, φυσικά, να φροντίζω την υγεία μου και κάπως έτσι έχω καταφέρει να ανταποκρίνομαι στις υποχρεώσεις χωρίς να επιβαρύνω την υγεία μου».

Με το προσωπικό της παράδειγμα, δίνει θάρρος και έμπνευση όχι μόνο σε συνασθενείς της αλλά σε κάθε συνάνθρωπο που, συχνά, θεωρεί τα εμπόδια ανυπέρβλητα. Τι ρωτώ ποιο μήνυμα θα ήθελε να στείλει σε όσους μας διαβάζουν...

«Ως ένα μήνυμα ελπίδας θα έλεγα κάτι που συχνά λέω και σε ασθενείς, όταν μιλάω μαζί τους, ότι: **η νόσος θα τους εμποδίσει στο βαθμό που εκείνοι θα της το επιτρέψουν και ότι δεν είναι μόνοι.** Ανεξάρτητα από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε, έχουμε όλοι μας μια εσωτερική δύναμη πολύ μεγαλύτερη από αυτήν που φανταζόμαστε».

Είναι αξιοθαύμαστο που ένα νέο κορίτσι αποφάσισε να δραστηριοποιηθεί μέσα από θέση ευθύνης ενός συλλόγου ασθενών.

«Όταν διαγνώστηκα με τη Νόσο του Crohn, δεν γνώριζα κανέναν άλλον που είχε το ίδιο ζήτημα υγείας και ένιωθα πως ήμουν εντελώς μόνη. Λίγο αργότερα, γνώρισα -μέσω του συλλόγου- και άλλους ασθενείς και κατάλαβα πως δεν ήμουν μόνη. Κάπως έτσι, άρχισα σιγά σιγά να δραστηριοποιούμαι στον Σύλλογο και να μιλάω ανοιχτά για τη Νόσο του Crohn και να συμβάλλω με αυτόν τον τρόπο στην ευαισθητοποίησή. Με τον καιρό, η συμμετοχή μου ήταν όλο και πιο ενεργή.

Η νόσος μας εμποδίζει στο βαθμό που εμείς της το επιτρέπουμε.

Νομίζω πως όλα τα υπόλοιπα ήρθαν κάπως φυσικά και από μόνα τους, σαν να έφερνε το ένα το άλλο. Όλα, πάντως, έγιναν αβίαστα».

Μέσα από αυτή τη δράση της, γνωρίζει, πλέον, καλά πώς λειτουργούν οι σύλλογοι ασθενών στην Ευρώπη αλλά και σε άλλες Ηπείρους. Συγκρίνοντας τη λειτουργία τους με τους συλλόγους στη χώρα μας, μας λέει:

«Έχοντας μια καλή εικόνα των συλλόγων ασθενών και σε ευρωπαϊκό επίπεδο, θα έλεγα πως σίγουρα **έχουμε πράγματα τα οποία μπορούμε να τα δούμε ως καλές πρακτικές και γιατί όχι και να τα υιοθετήσουμε.** Ωστόσο, και **στη χώρα μας,** σήμερα, η κατάσταση είναι πολύ καλή και οι **Σύλλογοι Ασθενών είναι ενεργοί,** έχουν την κατάλληλη κατάρτιση και εκπαίδευση. Συμμετέχουν ενεργά σε δίκτυα είτε της Ελλάδας είτε και του εξωτερικού, παράγουν έργο, ενημερώνουν και ευαισθητοποιούν για ένα πλήθος θεμάτων και είναι εξωστρεφείς. Η συνεχής ανταλλαγή καλών πρακτικών μεταξύ των συλλόγων ασθενών, σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο, μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές βελτιώσεις στον τρόπο λειτουργίας τους και τις υπηρεσίες που παρέχουν».

Βρίσκεται στο τιμόνι του δευτεροβάθμιου οργάνου των συλλόγων ασθενών της χώρας μας. Είναι πολύ νέα, οργανωτική και με όραμα προσφοράς. Σίγουρα, επιθυμεί να αφήσει το δικό της αποτύπωμα με την ολοκλήρωση της προεδρίας της στην Ένωση Ασθενών Ελλάδας.

«Θα ήθελα να αφήσω ένα στίγμα που θα προάγει **την ευαισθητοποίηση, τη δημιουργία συνεργασιών, θα προωθή την εκπαίδευση των ασθενών και των εκπροσώπων τους και θα προάγει τα δικαιώματα των ασθενών.** Επιπλέον, ειδικά στην περίπτωση της Ένωσης Ασθενών Ελλάδας, θα ήθελα να μείνει ως παρακαταθήκη ένα έργο, το οποίο παρέλαβα κι εγώ από τους δύο προηγούμενους προέδρους, την κα Κουτσογιάννη και τον κ. Δέδε, και να το συνεχίσει ο επόμενος από εμένα πρόεδρος, γιατί πιστεύω πως **πρέπει το έργο της Ένωσης να έχει συνέχεια.** Σε αυτό το πλαίσιο, θα επιδιώξω να αφήσω ένα θετικό αποτύπωμα για τους χρόνιους ασθενείς στην Ελλάδα».

Τελειώνοντας τη συζήτηση με τη Βάσω – Ραφαέλα Βακουφσή, έχω πάρει μία γερή δόση από τη θετική της ενέργεια. Ήταν μία αισιόδοξη συζήτηση με πολλά μηνύματα. Αυτό που κρατώ για να θυμάμαι, όταν έρχονται πιο δύσκολες στιγμές είναι πως: **«Κάθε νέα μέρα, παρά τις όποιες προκλήσεις, είναι γεμάτη από ευκαιρίες και δυνατότητες ανάπτυξης που μας δίνουν δύναμη να προχωράμε μπροστά!».** <



Κάθε νέα μέρα, παρά τις όποιες προκλήσεις, είναι γεμάτη από ευκαιρίες και δυνατότητες ανάπτυξης που μας δίνουν δύναμη να προχωράμε μπροστά.

Μια ματιά από την ιατρική του μέλλοντος στα 75 διαγνωστικά κέντρα της ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗΣ σε Ελλάδα και Κύπρο

Όλες οι τελευταίες ιατρικές και τεχνολογικές εξελίξεις που οδήγησαν τον Όμιλο ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ στην πρώτη θέση στην παροχή πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας.

Η ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ ιδρύθηκε το 1981, ως αποτέλεσμα της διορατικότητας και της επιστημονικής ανησυχίας του Ευάγγελου Σπανού. 44 χρόνια μετά, ο Όμιλος έχει εξελιχθεί σε ηγετικό πάροχο υπηρεσιών υγείας, με 75 διαγνωστικά κέντρα, εκ των οποίων τα 49 βρίσκονται στην Ελλάδα και τα υπόλοιπα στην Κύπρο. Σήμερα, η ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ αποτελεί το κύριο σημείο αναφοράς για την παροχή πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας.

Μιλήσαμε με τον Παναγιώτη Δερμιτζόγλου, Chief Strategy & Development Officer του Ομίλου ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ για την πορεία του Ομίλου που χαρακτηρίζεται από σταθερή ανάπτυξη.

Κύριε Δερμιτζόγλου θέλετε να επισημάνετε τους κύριους λόγους που ο Όμιλος ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ εξελίχθηκε σε κύριο σημείο αναφοράς για την παροχή πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας;

Η σταθερή ανάπτυξη του Ομίλου βασίζεται στην αξιοποίηση των τελευταίων εξελίξεων στη ιατρική επιστήμη και τεχνολογία, τη συνεχή αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών αλλά και στην επένδυση σε εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό με στόχο την καλύτερη εξυπηρέτηση εξεταζόμενων και ιατρών.

Η ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ συνεχίζει να συστήνεται από πολλούς γιατρούς ως ένα κέντρο αξιόπιστο σχετικά με την εγκυρότητα στις διαγνώσεις και την αξιοπιστία στην διεξαγωγή των εξετάσεων. Πώς έχει καταφέρει όλα αυτά τα χρόνια παρά την εμφάνιση νέων κέντρων διαγνωστικών εξετάσεων να διατηρήσει την εξέχουσα θέση της; Η ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ συνεχίζει να είναι σημείο αναφοράς για τους ιατρούς όσον αφορά την αξιοπιστία και την ταχύτητα στις διαγνω-

στικές εξετάσεις. Ένας από τους βασικούς λόγους για αυτή τη διαρκή αναγνώριση είναι η αδιάκοπη προσήλωσή μας στην καινοτομία και την ποιότητα. Από τα πρώτα μας βήματα το 1981, η επένδυση στις τεχνολογικά προηγμένες λύσεις είναι στο επίκεντρο της φιλοσοφίας μας.

Ως Όμιλος, αξιοποιούμε τις τελευταίες εξελίξεις στην επιστήμη και την ιατρική τεχνολογία, προσφέροντας υπηρεσίες αιχμής στους εξεταζόμενους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η υιοθέτηση νέων καινοτόμων τεχνολογιών, όπως η χρήση Τεχνητής Νοημοσύνης σχεδόν στο σύνολο των απεικονιστικών μας τμημάτων με χαρακτηριστικό παράδειγμα το τμήμα της Πυρηνικής Ιατρικής, Αξονικής - Μαγνητικής τομογραφίας αλλά και των υπερήχων. Επιπλέον, συνεχώς αναπτύσσουμε νέες στρατηγικές συνεργασίες στον τομέα της πρόληψης, επιβεβαιώνοντας ότι παραμένουμε πρωτοπόροι προσφέροντας υπηρεσίες υγείας υψηλής ποιότητας σε προσιτό κόστος.

Θέλετε να μας πείτε περισσότερα για τη συνεργασία σας με την LANGaware;

Πρόσφατα η ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ ξεκίνησε σε συνεργασία με την νεοφυή εταιρεία τεχνολογίας και υπηρεσιών υγείας LANGaware με στόχο την προώθηση ενός online τεστ για την άνοια. Η συνεργασία αυτή είναι ένα παράδειγμα ως προς τα απτά οφέλη που η πρόοδος της τεχνολογίας και την Τεχνητής Νοημοσύνης μπορεί να προσφέρει στην Υγεία, αλλά και της σταθερής μας πολιτικής ενσωμάτωσης και αξιοποίησης καινοτόμων ψηφιακών εργαλείων για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών.

Υπάρχουν άλλες εξελίξεις στην ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ άξιες αναφοράς;

Τους τελευταίους 20 μήνες έχουμε επενδύσει περί τα €16.000.000 σε τεχνολογίες αιχμής και στον ευρύτερο ψηφιακό μετασχηματι-



Η ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ υποδέχτηκε την πρώτη αμιγώς ψηφιακή καρδιολογική γ-camera MyoSPECT της GE HealthCare στην Ελλάδα, αλλά και στην ευρύτερη περιοχή των Βαλκανίων. Πρόκειται για την πλέον εξελιγμένη λύση στην πυρηνική καρδιολογία που αλλάζει τα δεδομένα στην απεικονιστική διάγνωση. Συγκεκριμένα: μειώνει στο μισό τον χρόνο εξέτασης, αλλά και τη χορηγούμενη δόση στον εξεταζόμενο, ενώ αυξάνει σημαντικά την ακρίβεια και τον χρόνο παράδοσης των αποτελεσμάτων.



Τους τελευταίους 20 μήνες έχουμε επενδύσει περί τα €16.000.000 σε τεχνολογίες αιχμής και στον ευρύτερο ψηφιακό μετασχηματισμό του Ομίλου.

σμό του. Στο πλαίσιο αυτό, πρόσφατα ανακοινώσαμε την εγκατάσταση της πρώτης αμιγώς ψηφιακής καρδιολογικής γ-camera MyoSPECT της GE HealthCare στην Ελλάδα, αλλά και στην ευρύτερη περιοχή των Βαλκανίων.

Πρόκειται για την πλέον εξελιγμένη λύση στην πυρηνική καρδιολογία που αλλάζει τα δεδομένα στην απεικονιστική διάγνωση. Συγκεκριμένα: μειώνει στο μισό τον χρόνο εξέτασης, αλλά και τη χορηγούμενη δόση στον εξεταζόμενο, ενώ αυξάνει σημαντικά την ακρίβεια και μειώνει τον χρόνο παράδοσης των αποτελεσμάτων. Επιπλέον, λαμβάνει υπόψη και ικανοποιεί με τον καλύτερο τρόπο την άνεση του εξεταζόμενου μέσω της τεχνολογίας Smart Positioning.

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα κέντρα διαγνωστικών εξετάσεων σε σχέση με το σύστημα υγείας στη χώρα μας;

Γενικά η Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας αποτελεί τη βάση του συστήματος και του πλαισίου υγείας της χώρας μας. Το τελευταίο διάστημα βλέπουμε πρωτοβουλίες της πολιτικής ηγεσίας προς την οργάνωση ενός δομημένου πλαισίου με την εισαγωγή του προσωπικού γιατρού, καθώς στην ενίσχυση των δημόσιων δομών πρωτοβάθμιας, ενώ παράλληλα υπάρχει για πρώτη φορά ένα οργανωμένο σύστημα πρόληψης για τον πολίτη. Θα πρέπει να διατηρηθεί και να ενισχυθεί ο διάυλος επικοινωνίας μεταξύ πολιτικής Ηγεσίας και Ιδιωτών παρόχων με σκοπό τη συνεχή εξέλιξη του εγχώριου συστήματος υγείας που θα ανταποκρίνεται πλήρως στις ανάγκες των εξεταζόμενων. Στο πλαίσιο αυτό θα πρέπει να καταστεί σαφές πως ο κλάδος της πρωτοβάθμιας αφο-

ρά και ενέχει τομείς όπως της τεχνολογίας, της καινοτομίας, της έρευνας. Συνεπώς, αν ενισχύονταν επενδυτικά και φορολογικά, όπως συμβαίνει σε άλλους τομείς και κλάδους, θα μπορούσε όχι μόνο να αναπτυχθεί ταχύτερα, αλλά και τα οφέλη της ανάπτυξης του να είναι πιο διευρυμένα προς άλλους τομείς της εγχώριας οικονομίας.

Τι είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι ασθενείς και οι άνθρωποι όταν επιλέγουν ένα διαγνωστικό κέντρο για τις εξετάσεις τους;

Το πρόσημο ενός διαγνωστικού είναι προϊόν τριών κεντρικών παραγόντων: Του επιστημονικού προσωπικού που απασχολεί, της τεχνολογίας που διαθέτει και αξιοποιεί και των διαδικασιών που ακολουθεί και -οφείλει- να εξελίσει.

Η ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ είναι σημείο αναφοράς και στις τρεις αυτές βασικές παραμέτρους. Η εμπειρία μας σε συνδυασμό με το πλήθος των εξετάσεων που πραγματοποιούμε, υπολογίζονται στις 16.000.000 το έτος, και η φιλοσοφία της διαρκούς επένδυσης στην καινοτομία που ωφελεί την Υγεία, μας καθιστούν φορέα έρευνας και σύμμαχο προόδου της ιατρικής επιστήμης. Ιδιαίτερα τα τελευταία δύο χρόνια είναι σε εξέλιξη ένα πολυδιάστατο επενδυτικό πρόγραμμα που αφορά την αναβάθμιση του εργαστηριακού και απεικονιστικού μας ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού. Με τον τρόπο αυτό εισάγουμε αυτοματισμούς και πολλαπλά σημεία ελέγχου διασφαλίζοντας έγκυρες και έγκαιρες διαγνώσεις για όλους όσους μας εμπιστεύονται την Υγεία τους.

Όλα δείχνουν ότι γίνεται μετάβαση στην εποχή της προσωποποιημένης ιατρικής και εξατομικευσης στις θεραπείες. Η ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ ακολουθεί αυτές τις μεταβάσεις;

Θα έλεγα πως αποτελούμε παράδειγμα ως προς την ουσιαστική και ωφέλιμη ενσωμάτωσή τους στις υφιστάμενες διαδικασίες και πρακτικές. Εξετάσεις όπως εξειδικευμένα γενετικά τεστ ογκολογικού προσανατολισμού αλλά και το διαγνωστικό τεστ άνοιας και Αλτσχαιμερ της LANGaware που προσφέρουμε πρώτοι μέσα από το ευρύ Δίκτυο Διαγνωστικών μας κέντρων, αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα. Παράλληλα ενσωματώνουμε και εμπλουτίζουμε συνεχώς τη διαγνωστική μας φαρέτρα με υπηρεσίες αιχμής ενδυναμώνοντας την ηγετική μας θέση στον κλάδο.

Πώς είναι το εργασιακό περιβάλλον της ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗΣ; Εφαρμόζονται οι αρχές της διαφορετικότητας και συμπερίληψης που έχουν υιοθετηθεί από μεγάλες πολυεθνικές;

Οι 2.500 και πλέον απασχολούμενοι στον Όμιλο είναι ο ισχυρότερος παράγοντας επιτυχίας μας. Είμαστε ένας οργανισμός στην υπηρεσία του ανθρώπου, ξεκινώντας από τον απόλυτο σεβασμό και αποδοχή του κάθε ενός που αποτελεί μέλος της ομάδας μας. Ακριβώς για το λόγο αυτό, οι άνθρωποι μας αποτελούν κεντρικό πυλώνα της διαδικασίας μετασχηματισμού και εξέλιξης που τα τελευταία δύο χρόνια έχουμε δρομολογήσει.

Στο πλαίσιο αυτό έχουμε αναπτύξει ψηφιακές διαδικασίες και εργαλεία που βοηθούν στην προσέλκυση ταλέντων και στην ανάπτυξη του υφιστάμενου προσωπικού με βάση τους ατομικούς στόχους και δυνατότητες και σκοπό μια διευρυμένη συμπερίληψη ευκαιριών που θα μας διατηρεί σταθερά σε ρόλο διαμορφωτή των τάσεων σε ό,τι αφορά στην αγορά ιδιωτικών υπηρεσιών πρωτοβάθμιας υγείας. ◀

Νέο τεστ για την άνοια από την ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ και την LANGaware

Η εταιρεία LANGaware -μία κλινικά επικυρωμένη αξιολόγηση γνωστικής υγείας που βασίζεται σε μοντέλα μηχανικής μάθησης τα οποία είναι κατοχυρωμένα με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας- πρόσφατα ξεκίνησε συνεργασία με την ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ με στόχο την προώθηση ενός online τεστ για την άνοια.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το νέο τεστ και το προφίλ της νεοφυούς εταιρείας μιλήσαμε με την **Δρ. Βασιλική Ρεντούμη, Ιδρύτρια & Διευθύνουσα Σύμβουλος της LANGaware.**

Πείτε μας λίγα λόγια για το προφίλ της νεοφυούς εταιρείας LANGaware. Τι είδους υπηρεσίες υγείας προσφέρει εκτός από το τεστ για την άνοια;

Η LANGaware είναι μια πρωτοποριακή εταιρεία που φέρνει επανάσταση στην αξιολόγηση της γνωστικής και της ψυχικής υγείας, με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης. Αξιοποιώντας την ανάλυση της φωνής, της ομιλίας και ιδιόκτητους ψηφιακούς βιοδείκτες, η LANGaware παρέχει έγκαιρη και αντικειμενική ανίχνευση της Ήπιας Γνωστικής Έκπτωσης (ΗΓΕ), της Νόσου Αλτσχάιμερ και της κατάθλιψης.

Με όραμα την επανάσταση στον κλάδο της υγείας, προσφέρουμε στους επαγγελματίες υγείας εργαλεία που ενισχύουν την ακρίβεια και τη διαγνωστική αξιοπιστία μέσω της τεχνητής νοημοσύνης.

Θέλετε να μας πείτε περισσότερα για το νέο τεστ για την άνοια και πώς εφαρμόζεται;

Η καινοτόμος εφαρμογή της LANGaware παρέχει ακριβή αποτελέσματα σε λιγότερο από 5 λεπτά, καθώς απαιτεί μόνο μια σύντομη ηχογράφηση της ομιλίας του συμμετέχοντα, ενώ αυτός περιγράφει π.χ μια εικόνα ή μια καθημερινή δραστηριότητα.

Στη συνέχεια, το ηχητικό σήμα μεταφορτώνεται στην πλατφόρμα και εκεί αναγνωρίζονται μοτίβα φωνής και ομιλίας, βάσει των ψηφιακών βιοδεικτών. Τέλος, δημιουργείται μια ανα-



Είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι για τη συνεργασία μας με το Όμιλο ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ, καθώς μέσα από το διευρυμένο δίκτυο διαγνωστικών κέντρων του, το τεστ αυτό είναι, πλέον, διαθέσιμο σε χιλιάδες συμπολίτες μας.

Το τεστ της LANGaware ειδικεύεται στην ανίχνευση των πρώιμων σταδίων της άνοιας.

λυτική έκθεση των αποτελεσμάτων στην οποία εξηγείται το γνωστικό επίπεδο του συμμετέχοντα.

Το τεστ στηρίζεται στην χρήση τεχνητής νοημοσύνης. Είναι ακριβές; Και σε τι ποσοστό;

Το μοντέλο αξιολόγησης της LANGaware υποστηρίζεται από μια πληθώρα ετερογενών και πραγματικών δεδομένων από ιδρύματα πρωτοβάθμιας περίθαλψης και εξειδικευμένες κλινικές. Η ακρίβεια του μοντέλου μας είναι κλινικά επικυρωμένη από καθιερωμένα ιατρικά πρωτόκολλα.

Θεωρείται ότι το τεστ θα καλύψει σημαντικό κενό στο πεδίο διάγνωσης της άνοιας;

Το μεγαλύτερο πρόβλημα στις μέρες μας είναι η υποαναγνωρισμένη και καθυστερημένη διάγνωση της γνωστικής έκπτωσης. Η έλλειψη προληπτικού ελέγχου της γνωστικής υγείας οδηγεί στη γρηγορότερη επιδείνωση της και σε μεγαλύτερα κόστη υγειονομικής περίθαλψης.

Επιπλέον, οι μη ειδικοί στερούνται τεχνογνωσίας για την ανίχνευση και τη διαχείριση της γνωστικής υγείας, ώστε ο ασθενής να απευθυνθεί έγκαιρα στον κατάλληλο ειδικό.

Η LANGaware έρχεται να καλύψει το κενό της έγκαιρης πρόληψης των αρχικών σταδίων της άνοιας, με μία τεχνολογία που βασίζεται στην ανάλυση της γλώσσας και της ομιλίας. Επιτρέπει με αυτόν τον τρόπο την ανίχνευση πρώιμων ενδείξεων νοητικής εξασθένησης, με υψηλή ακρίβεια και σε πολύ λιγότερο χρόνο σε σύγκριση με τις παραδοσιακές μεθόδους.

Το τεστ εξασφαλίζει διάγνωση ακόμα και από τα πρώιμα στάδια της άνοιας;

Το τεστ της LANGaware ειδικεύεται στην ανίχνευση των πρώιμων σταδίων της άνοιας. Ακόμα και σε πρώιμα στάδια η εκφορά του λόγου παρουσιάζεται επηρεασμένη, όπως για παράδειγμα οι παύσεις, ο επιτονισμός των λέξεων, καθώς και διάφορα χαρακτηριστικά μνήμης, όπως η ανάκληση ονομάτων, η χρήση άσχετων λέξεων ως προς το θέμα αναφοράς, η συνεχής επαναληψιμότητα.

Το τεστ άνοιας της LANGaware είναι εξειδικευμένο στην ανίχνευση αυτών των χαρακτηριστικών, εντοπίζοντας σημάδια της νόσου Αλτσχάιμερ με μεγάλη ακρίβεια.

Μπορεί να γίνει και αξιολόγηση των προδιαθεσικών παραγόντων για εμφάνιση Αλτσχάιμερ;

Πολλοί είναι οι παράγοντες κινδύνου της άνοιας, όπως η ηλικία >65 ετών, θετικό οικογενειακό ιστορικό, παρουσία του γονιδίου Apoε4, διαβήτης, κατάθλιψη, υπέρταση, κάπνισμα, παχυσαρκία, σωματική αδράνεια και τραύματα κεφαλής. Η αξιολόγηση της LANGaware συστήνεται ειδικά για άτομα με τα παραπάνω χαρακτηριστικά. Η LANGaware δεν εξετάζει μεμονωμένα αυτούς τους παράγοντες αλλά εκτιμά το γνωστικό επίπεδο του συμμετέχοντα, το οποίο μπορεί να διαφοροποιηθεί με τροποποίηση των ανωτέρω παραγόντων κινδύνου. Επισημαίνεται όμως ότι η ηλικία, που αποτελεί τον κύριο προδιαθεσικό παράγοντα για Αλτσχάιμερ, συνεκτιμάται στην παραγωγή του αποτελέσματος.

Είναι εγκεκριμένο το τεστ και από ποιους φορείς;

Η πλατφόρμα αξιολόγησης της LANGaware βασίζεται σε δεδομένα ασθενών, που συλλέχθηκαν μέσα από συνεργασίες με νοσοκομεία, πανεπιστημιακές κλινικές, και ερευνητικά κέντρα τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό, για να εξασφαλιστεί η αξιοπιστία και η ποιότητά τους.

Τα μοντέλα τεχνητής νοημοσύνης που αναπτύχθηκαν αξιοποιούν τις πιο εξελιγμένες μορφές αυτής της ραγδαία αναπτυσσόμενης τεχνολογίας. Η ακρίβειά τους και η συμμόρφωση με τις ιατρικές κατευθυντήριες οδηγίες επικυρώνονται μέσα από μια πληθώρα επιστημονικών δημοσιεύσεων.

Το μοντέλο τεχνητής νοημοσύνης που έχει στην κατοχή της η LANGaware βασίζεται σε πολυετή έρευνα που εκπονήθηκε στο μεγαλύτερο διεπιστημονικό Ερευνητικό Κέντρο ΕΚΕΦΕ Δημόκριτος και έχει εγκριθεί κλινικά και επιστημονικά από το Alzheimer Hellas, το Alzheimer Athens, το Αιγινήτσιο Νοσοκομείο, το Π.Γ.Ν. Αλεξανδρούπολης και το Γ.Ν.Θ. Παπανικολάου.

Συμμετέχει επίσης σε διεθνείς ερευνητικές πρωτοβουλίες, όπως το New Ideas του Alzheimer's Association US, το Prevent AD του McGill University, το Medical University of South Carolina και το Instituto Peruano de Neurociencias ενώ η καινοτόμα προσέγγιση της LANGaware είναι πατενταρισμένη στις ΗΠΑ (USPTO 11,114,113 B2). ◀

Το νέο τεστ έρχεται να καλύψει το κενό της έγκαιρης πρόληψης των αρχικών σταδίων της άνοιας, με μία τεχνολογία που βασίζεται στην ανάλυση της γλώσσας και της ομιλίας.

Ιατρική ακριβείας: Η ιατρική του μέλλοντος στα αυτοάνοσα νοσήματα για θεραπείες χωρίς σφάλματα

Η ιατρική ακριβείας περιλαμβάνει τη χρήση προσωπικών ή γενετικών πληροφοριών για την προσαρμογή της ιατρικής φροντίδας ενός ασθενούς. Στην ογκολογία, αυτό μπορεί να συνεπάγεται γενετικό έλεγχο σε βιοψία όγκου, επιτρέποντας στον ιατρό να κάνει θεραπεία με βάση εξατομικευμένους παράγοντες και όχι με βάση τη θέση του όγκου στο σώμα.

Η προσέγγιση έχει προσφέρει σημαντικές νέες επιλογές για τη θεραπεία του καρκίνου και χρησιμοποιείται σε πλείστους των καρκίνων στη σύγχρονη εποχή προσφέροντας ανεκτίμητες λύσεις.

Γράφει ο **Δημήτριος Μπόγδανος**



Όταν πρόκειται για αυτοάνοσα νοσήματα, η ιατρική ακριβείας υπόσχεται επίσης πολλά. Μπορεί όμως να μην μείνει στις υποσχέσεις. Όπως ο καρκίνος, ορισμένα αυτοάνοσα νοσήματα λαμβάνουν εξαιρετικά εξατομικευμένες μορφές, ξεφεύγοντας από την απλή αντίληψη ότι όλα τα αυτοάνοσα χαρακτηρίζονται από την υπερενεργοποίηση ενός ανεξέλεγκτου ανοσοποιητικού συστήματος που στοχεύει λανθασμένα ιστούς και κύτταρα του ανθρώπινου οργανισμού καταστρέφοντας ζωτικά μας όργανα όπως το συκώτι, το πάγκρεας, τους πνεύμονες, τα νεφρά ή ακόμη και το νευρικό μας σύστημα και τις αρθρώσεις μας.

Ο συστηματικός ερυθρηματώδης λύκος είναι ένα τυπικό παράδειγμα που μπορεί να βλάψει μόνο το δέρμα ή να καταστρέψει αν μείνει αθεράπευτος ακόμη και τους νεφρούς. Εν τω μεταξύ, ασθενείς όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα επηρεάζουν έναν ετερογενή πληθυσμό που δύσκολα μπαίνει σε καλούπια. Η ασθένεια μπορεί να επηρεάσει μια μητέρα 30 ετών μετά από εγκυμοσύνη ή μια 70χρονη συνταξιούχο. Όπως οι ίδιοι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί, έτσι είναι και οι εμπειρίες τους με τα αυτοάνοσα νοσήματα - είναι τελείως διαφορετικές. Οι θερα-

πίες τους είναι ίδιες ή παρόμοιες αλλά οι ανταποκρίσεις τους στην ίδια θεραπεία ποικίλλουν ευρέως. Γιατί ανάμεσα σε δύο δίδυμες μονοζυγωτικές αδελφές που πάσχουν από το ίδιο νόσημα και έχουν τα ίδια ή παρόμοια συμπτώματα η μία θα ανταποκριθεί στη θεραπεία ενώ η άλλη όχι, έχει μόλις πρόσφατα αρχίσει να γίνεται κατανοητό.

Η ιατρική ακριβείας έχει μια σειρά από εφαρμογές για τη θεραπεία των αυτοάνοσων ασθενειών. Η θεραπεία με στόχο τη ρευματοειδή αρθρίτιδα είναι ένα τυπικό παράδειγμα. Αυτό περιλαμβάνει έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης και έναν ασθενή που θέτουν έναν εξατομικευμένο στόχο για ύφεση της νόσου, επιλέγουν ένα φάρμακο που μπορεί στη σύγχρονη εποχή να είναι ένας βιολογικός παράγοντας που επιλεκτικά στοχεύει στην αναστολή των μηχανισμών που ενεργοποιούν το ανοσοποιητικό και στη συνέχεια ελέγχουν την ανταπόκριση στη θεραπεία και τις πιθανές παρενέργειες για να μετρούν την πρόοδο του ασθενούς προς ένα και μοναδικό στόχο, την ύφεση της νόσου με ασφάλεια.

Συνδυάζοντας μια εξατομικευμένη προσέγγιση με την ανα-

δουόμενη τεχνολογία, η διαγνωστική ακριβείας θα μπορούσε επίσης να παίξουν ρόλο στην ενθάρρυνση της φροντίδας με επίκεντρο τον ασθενή για άτομα που ζουν με αυτοάνοσα νοσήματα. Για παράδειγμα, οι δοκιμές ακριβείας θα μπορούσαν σύντομα να επιτρέψουν στους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης να χρησιμοποιήσουν δείγμα αίματος για να προβλέψουν εάν ένας ασθενής με ρευματοειδή αρθρίτιδα ή ελκώδη κολίτιδα θα ανταποκριθεί σε φάρμακα που ονομάζονται θεραπείες κατά του παράγοντα νέκρωσης όγκου (αντι-TNF) ή αναστολείς των κινασών ή άλλα βιομόρια και βιολογικές θεραπείας.

Οι προγνωστικοί δείκτες θα επιτρέψουν την ελαχιστοποίηση των παρενεργειών, την εξασφάλιση πόρων που ξοδεύονται άσκοπα σε φάρμακα χωρίς ανταπόκριση και στην βέλτιστη δυνατή μακροχρόνια θεραπεία. Τα φάρμακα κατά του TNF μπορεί να είναι εξαιρετικά αποτελεσματικά, αλλά ο εντοπισμός των ασθενών που επωφελούνται από ένα anti-TNF μπορεί να είναι δαπανηρός και χρονοβόρος. Σχεδόν ένας στους τρεις ασθενείς δεν ανταποκρίνεται στα φάρμακα κατά του TNF.

Όσοι το κάνουν μπορεί να υποβληθούν σε αρκετά χρόνια δοκιμών και σφαλμάτων πριν επιτύχουν τα βέλτιστα αποτελέσματα με άλλες θεραπείες. Η διαγνωστική ακριβείας, ακόμα και στην πιο απλή μορφή της θα μπορεί να προβλέψει τι φάρμακο τουλάχιστον δεν πρέπει να πάρει ο άρρωστος, γιατί δεν θα ανταποκριθεί ή γιατί θα κάνει παρενέργειες. Τέτοιου είδους πληροφορίες μπορούν να καθοδηγήσουν σε εξατομικευμένες αποφάσεις θεραπείας σχετικά με τα φάρμακα, εξοικονομώντας τους ασθενείς από την απογοήτευση, τις παρενέργειες και το κόστος της αποτυχίας πολλών φαρμάκων.

Η ιατρική ακριβείας εξακολουθεί να είναι μια αναδυόμενη έννοια στη θεραπεία αυτοάνοσων ασθενειών. Η ιατρική ακριβείας θα μπορούσε να ενισχύσει την ικανότητα των παρόχων υγειονομι-

Η τελευταία δεκαετία έρευνας χρησιμοποίησε σε βάθος γενετικές και γονιδιωματικές μελέτες για την καλύτερη επίλυση της ετερογένειας των ασθενών και τον εντοπισμό του ανοσολογικού τους «αποτυπώματος» που κάνει καθέναν από αυτούς μοναδικό. Η πρόοδος είναι σημαντικό άλμα προς τα εμπρός τόσο στην κατανόησή μας για αυτές τις πολύπλοκες ασθένειες όσο και στις πιθανές θεραπείες τους.

Δεν θα οδηγηθούμε εκεί εύκολα. Για σύνθετες αυτοάνοσες ασθένειες, το περιβάλλον, η αλληλεπίδραση γενετικής και περιβάλλοντος, καθώς και οι παράγοντες διατροφής και τρόπου ζωής παίζουν σημαντικό ρόλο στην παθογένεση, την εξέλιξη και την ανταπόκριση της νόσου. Για παράδειγμα, ξέρουμε ότι διαταραχές του μικροβιώματος του εντέρου ή ακόμη και του στοματικού βλεννογόνου πυροδοτούν αποκρίσεις αντισωμάτων που οδηγούν στην ρευματοειδή αρθρίτιδα. Εάν η ιατρική ακριβείας είναι πραγματικά ο στόχος, υπάρχει ανάγκη να διερευνηθούν οι κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες της υγείας στο πλαίσιο της εξέλιξης της νόσου και της ανταπόκρισης στη θεραπεία σε διαφορετικούς πληθυσμούς. Απαιτούνται εκτενέστερες μελέτες για τη διερεύνηση του συνδυασμού και της αλληλεπίδρασης των μοριακών, κλινικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών παραγόντων σε διαφορετικούς πληθυσμούς ασθενών για την επίτευξη ιατρικής ακριβείας για την αυτοανοσία.

Από τη χρήση γενετικής για τον εντοπισμό νέων γονιδιακών στόχων, στη χρήση μονοκυτταρικής γονιδιωματικής για τον εντοπισμό κυτταρικών και μοριακών υποσυνόλων ασθενειών, σε υπολογιστικές προσεγγίσεις που στοχεύουν στη συγχώνευση όλων αυτών και την επαναχρησιμοποίηση της ιατρικής με στοχευμένο τρόπο, η ιατρική ακριβείας στην αυτοανοσία είναι μια προσπάθεια που θα συνεχίσει να αποδίδει τεράστιες γνώσεις και να οδηγεί σε καλύτερες –και το σημαντικότερο– θεραπείες χωρίς σφάλματα. ◀

«...οι δοκιμές ακριβείας θα μπορούσαν σύντομα να επιτρέψουν στους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης να χρησιμοποιήσουν δείγμα αίματος για να προβλέψουν εάν ένας ασθενής με ρευματοειδή αρθρίτιδα ή ελκώδη κολίτιδα θα ανταποκριθεί σε φάρμακα που ονομάζονται θεραπείες κατά του παράγοντα νέκρωσης όγκου (αντι-TNF) ή αναστολείς των κινασών ή άλλα βιομόρια και βιολογικές θεραπείας»

κής περίθαλψης να επιλέγουν «ευνοϊκές επιλογές θεραπείας» και να προβλέψουν τα αποτελέσματα. Παρότι η ιατρική ακριβείας δεν είναι ακόμη το πρότυπο περίθαλψης, «οδεύουμε προς αυτή την κατεύθυνση» -θέλουμε δεν θέλουμε- αναγκαστικά και με την πρόοδο της επιστήμης της πληροφορίας και της βιοϊατρικής.

Who is who: Ο κ. Δημήτριος Μπόγδανος είναι καθηγητής Παθολογίας και Αυτοάνοσων Νοσημάτων στο Τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και διευθυντής στην Κλινική Ρευματολογίας και Κλινικής Ανοσολογίας στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Λάρισας. Επίσης είναι Διευθυντής Σπουδών του Αγγλόφωνου Τμήματος στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

ΕΛΑΧΙΣΤΑ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΗ ΑΠΟΣΥΜΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΣΠΟΝΔΥΛΟΔΕΣΙΑ ΤΗΣ ΟΣΦΥΪΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ: ΤΕΧΝΙΚΗ MIS-TLIF

(Minimally Invasive Spine Surgery - Transforaminal Lumbar Interbody Fusion)

Γράφει ο
**Αθανάσιος Κ.
Μανιώτης***

Από το 1952 που ο Cloward περιέγραψε πρώτος την οπίσθια οσφυϊκή διασωματική σπονδυλοδεσία (PLIF) σε συνδυασμό με την ανοικτή αποσυμπίεση-πεταλεκτομή και την οπίσθια σταθεροποίηση με βίδες και ράβδους (κλασική ανοικτή σπονδυλοδεσία) για την αντιμετώπιση των συνήθων παθήσεων της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης, οι τεχνικές σπονδυλοδεσίας-σύντηξης των σπονδύλων (fusion) έχουν εξελιχθεί ραγδαία.

Ήδη από το 1982 οι Harms και Rolinger εισήγαγαν στη χειρουργική φαρέτρα αντιμετώπισης παθήσεων που έρχηζαν σπονδυλοδεσίας, όπως η ισθμική και εκφυλιστική σπονδυλολίση, η σπονδυλόλυση, η οσφυϊκή κεντρική ή τρηματική στένωση, η υποτροπιάζουσα δισκοκήλη αλλά και η αδιευκρίνιστης αιτιολογίας εκφυλιστική οσφυαλγία, σε οιοδήποτε σημείο, από τον πρώτο οσφυϊκό μέχρι και τον πρώτο ιερό σπόνδυλο, την τεχνική TLIF, δηλαδή την από του ριζικού τρήματος επίτευξη της αποσυμπίεσης και διασωματικής σπονδυλοδεσίας. Αν και η ανοικτή TLIF τεχνική είναι ευρέως αποδεκτή και χρησιμοποιούμενη πλέον, είναι ιδιαίτερα επεμβατική με ποσοστά επιπλοκών που μπορεί να φτάσουν το 25%.

Στις αρχές του 2000, οι Foley και Lefkowitz, παρουσίασαν την ελάχιστη επεμβατική σπονδυλοδεσία MIS-TLIF επιτυγχάνοντας λιγότερες επιπλοκές, λιγότερη διεγχειρητική απώλεια αίματος, συντομότερη διάρκεια νοσηλείας και περίοδο αποκατάστασης και μικρότερη ανάγκη χρήσης παυσίπονης μετεγχειρητικής αγωγής.

Στη διάρκεια αυτής της επέμβασης, ο Νευροχειρουργός εκτελεί δύο μικρές τομές εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης, περίπου 3-4 εκατοστών εκάστη. (Μία ανοικτή επέμβαση θα απαιτούσε κεντρική τομή 10-15 εκατοστών). Με τη χρήση κυλινδρικών διαστολέων και μόνο από τη μία πλευρά (συνήθως την πλέον πάσχουσα) προσεγγίζει την οπισθοπλάγια οσφυϊκή περιοχή. Με άμεση όραση δια του κυλινδρικού διαστολέα (διάμετρος 2 εκ) και με τη χρήση ειδικού νευροχειρουργικού μικροσκοπίου εκτελεί αφαίρεση της ζυγο-αποφυσιακής αρθρώσεως (facet) και έτσι χωρίς να χρειαστεί να έλξει τα νευρικά στοιχεία (νωτιαίος σάκκος και νωτιαίες ρίζες) εκτελεί δισκεκτομή και μονόπλευρη ή αμφοτερόπλευρη τρηματική αποσυμπίεση των πασχόντων νεύρων.

Τέλος, δια του τρήματος προωθείται ο διασωματικός κλωβός



*Ο κ. Αθανάσιος Κ. Μανιώτης είναι Νευροχειρουργός, Επιμελητής Α' Γ.Ν. Βόλου, Τ. Επιμελητής Γ.Ν.Α. ΚΑΤ. Εξειδικευθείς στις σύνθετες παθήσεις της Σπονδυλικής Στήλης στο Νοσοκομείο «Royal Victoria Infirmary» του Ηνωμένου Βασιλείου. Επιστημονικός συνεργάτης ΙΑΣΩ Θεσσαλίας και ΑΝΑΣΣΑ, γενικής κλινικής Βόλου. Ιατρείο: Τοπάλη 56, Βόλος.

σπονδυλοδεσίας TLIF. Ακολουθεί δια των ιδίων τομών και με χρήση εργαλείων διαδερμικής σπονδυλοδεσίας η οπισθοπλάγια σταθεροποίηση με διαυχενικές βίδες και ράβδους. Με αυτήν την τεχνική ο ασθενής δύναται να εγερθεί από το κρεβάτι λίγες ώρες μετά το χειρουργείο και να λάβει εξιτήριο την επομένη με ελάχιστο μετεγχειρητικό άλγος.

Για σωστά επιλεγμένα περιστατικά η ελάχιστη επεμβατική σπονδυλοδεσία MIS-TLIF έχει καθιερωθεί παγκοσμίως ως η επέμβαση εκλογής με τις λιγότερες επιπλοκές, τη συντομότερη νοσηλεία και την πιο γρήγορη αποκατάσταση. ◀



7 δεδομένα που πρέπει να γνωρίζουμε για την ψωρίαση

Γράφει η

Δρ. Αμαλία Τσιατούρα

Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος και Επιστημονική Διευθύντρια της Cosmetic Derma Medicine.

Γνωρίζετε ότι η ψωρίαση μπορεί να εμφανιστεί σε όλο το σώμα, από το τριχωτό του κεφαλιού μέχρι τα νύχια και ότι πάσχει από αυτήν περίπου το 3% του παγκόσμιου πληθυσμού;

Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, περίπου 125.000.000 άνθρωποι σε όλον τον κόσμο έχουν διαγνωστεί με ψωρίαση, ενώ με δεδομένο ότι η νόσος αφορά στο 2-3% του πληθυσμού υπολογίζεται ότι στη χώρα μας υπάρχουν περίπου 20.000 ασθενείς κάθε ηλικίας. Τα παραπάνω δεδομένα υπογραμμίζουν τη σημασία της έγκυρης ενημέρωσης, ώστε να μην υπάρχουν πια μύθοι, ανακρίβειες και λανθασμένες εντυπώσεις για την ψωρίαση.

Με αφορμή την 29η Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης, μία ημέρα με στόχο την ενημέρωση και την εγρήγορση για τη νόσο, συγκεντρώσαμε πληροφορίες που καλό είναι να γνωρίζουμε όλοι για την ψωρίαση, πάσχοντες και μη.

«Η ψωρίαση είναι μία χρόνια και μη μεταδοτική αυτοάνοση πάθηση του δέρματος. Το κύριο χαρακτηριστικό της είναι η τοπική φλεγμονή, με κνησμό, ερεθισμό του δέρματος και εμφάνιση πλακών, αυτό που στην καθομιλουμένη ονομάζουμε «λέπια». Μπορεί να παρουσιαστεί σε άντρες και γυναίκες κάθε ηλικίας, ωστόσο συχνότερα ο αρχικός της εντοπισμός είναι σε δύο ηλικιακές φάσεις, από τα 20 έως τα 30 και μετά από τα 50 έως τα 60 χρόνια», εξηγεί η Δρ. Αμαλία Τσιατούρα, Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος και Επιστημονική Διευθύντρια της Cosmetic Derma Medicine.

Σημαντικά facts για την ψωρίαση

- Η ψωρίαση μπορεί να εμφανιστεί σε όλο το σώμα, από το δέρμα του κεφαλιού μέχρι τα νύχια. Συνήθως οι βλάβες εντοπίζονται στο τριχωτό της κεφαλής, τις κλειδώσεις (αγκώνες και γόνατα), τις παλάμες, τα πέλματα και τα νύχια. Μπορεί ωστόσο να εμφανιστεί σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος, όπως για παράδειγμα το πρόσωπο ή τα γεννητικά όργανα.

- Τα κύρια συμπτώματα είναι ο κνησμός, η ερυθρότητα και η

φλεγμονή, η απολέπιση του δέρματος, το αίσθημα καύσου και οι εκδορές στα σημεία της βλάβης.

- Η διάγνωση της ψωρίασης γίνεται συνήθως με την κλινική εξέταση. Σε περίπτωση που τα συμπτώματα δεν είναι σαφή, συστήνεται βιοψία δέρματος.

- Οι ασθενείς με ψωρίαση μπορεί να παρουσιάσουν ψωριασική αρθρίτιδα, μία επώδυνη φλεγμονώδη πάθηση των αρθρώσεων. Έχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα, πιθανόν εξαιτίας της γενικευμένης φλεγμονής στον οργανισμό που προκαλεί η ψωρίαση.

- Η νόσος έχει πολλά «πρόσωπα»: κατά πλάκας, σταγονοειδής, φλυκταινώδης και ερυθροδερμική είναι οι πιο συχνοί τύποι ψωρίασης.

- Παρά την αυξημένη ενημέρωση τα τελευταία χρόνια, η ψωρίαση παραμένει ταμπού και μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική ζωή των ασθενών. Αυτός είναι ένας ακόμη λόγος που κάνει σημαντική την έγκαιρη διάγνωση από τον δερματολόγο.

- Παρότι για την ψωρίαση δεν υπάρχει θεραπεία που να προσφέρει ίαση, υπάρχουν πολλές θεραπευτικές επιλογές που μπορούν να εξαφανίσουν εντελώς τα συμπτώματα επιτυγχάνοντας τον στόχο του «καθαρού δέρματος».

Υπάρχει θεραπεία για την ψωρίαση;

«Οι θεραπείες για την ψωρίαση έχουν πληθύνει και εξελιχθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια. Η ψωρίαση είναι μία νόσος που ερευνάται συστηματικά από την επιστημονική κοινότητα καθώς είναι αναγνωρισμένη η επίπτωσή της όχι μόνο στην υγεία αλλά και την ψυχοκοινωνική ζωή των ασθενών. Το πιο σημαντικό βήμα για τη θεραπεία της ψωρίασης είναι η επίσκεψη στον δερματολόγο, ο οποίος θα εκτιμήσει τις βλάβες στο δέρμα και θα συστήσει την κατάλληλη τοπική ή συστηματική θεραπεία. Σήμερα, υπάρχει μία ακόμη θεραπευτική επιλογή, οι βιολογικοί παράγοντες, που έχουν αλλάξει τα δεδομένα για τους ασθενείς. Ωστόσο δεν είναι όλες οι θεραπείες κατάλληλες για όλους και μόνο ο δερματολόγος μπορεί να σας δώσει εξατομικευμένο θεραπευτικό πλάνο», απαντά η Δρ. Τσιατούρα. ◀

Το Ινστιτούτο Κλινικής & Επεμβατικής Γαστρεντερολογίας

Γράφει ο

Ανδρέας Ν. Καψωριτάκης

Έχουν περάσει δύο και πλέον χρόνια από την ίδρυση της μη κερδοσκοπικής επιστημονικής εταιρίας με την ονομασία «Ινστιτούτο Κλινικής & Επεμβατικής Γαστρεντερολογίας» με σκοπό την προαγωγή της συνεχιζόμενης ιατρικής εκπαίδευσης. Έτσι άρχισε το ταξίδι στα ενδότερα της ιατρικής τέχνης, με σκέψεις, επιλογές, έρευνα στο διαδίκτυο και συνθέσεις, που ελπίζω ότι έχει πετύχει έως τώρα σημαντικά αποτελέσματα.

Μετά την ίδρυση του Ινστιτούτου ξεκινήσαμε τη διοργάνωση επιστημονικών ημεριδών με στόχο τη γεφύρωση της σχέσης της Πανεπιστημιακής Γαστρεντερολογικής Κλινικής του ΠΓΝΛ κυρίως με τους συναδέλφους Γαστρεντερολόγους της Θεσσαλίας αλλά και άλλους επαγγελματίες υγείας όπως Παθολόγους, Χειρουργούς, Ογκολόγους, Διατροφολόγους κτλ.

Στη θεματολογία των τριών έως τώρα επιστημονικών ημεριδών που διοργανώθηκαν, έχουν συμπεριληφθεί καινοτομίες και επικαιρες εξελίξεις σε όλο το φάσμα της Γαστρεντερολογίας. Έχουν παρουσιαστεί νεότερα δεδομένα όσον αφορά στη παθογένεια των νοσημάτων του πεπτικού συστήματος, του ήπατος, των χοληφόρων και του παγκρέατος, όπως επίσης οι πρόοδοι στις διαγνωστικές τεχνικές και οι εξελίξεις στη φαρμακευτική, ενδοσκοπική και χειρουργική θεραπεία τους.

Η πολυπλοκότητα που χαρακτηρίζει τη φροντίδα των ασθενών στις ημέρες μας, κατέστησε αναγκαία τη διεπιστημονική συγκρότηση του σώματος των ομιλητών και έτσι συμμετείχε ένα ευρύ φάσμα λειτουργών υγείας. Οι ομιλητές και οι πρόεδροι των ημεριδών ήταν καταξιωμένοι, διακεκριμένοι και έμπειροι συνάδελφοι. Ταυτόχρονα δόθηκε η ευκαιρία σε ειδικευμένους γιατρούς της κλινικής μας να πραγματοποιήσουν ομιλίες για διάφορα νοσήματα που καθημερινά απασχολούν τους γαστρεντερολόγους της περιοχής μας. Από όλους τους συμμετέχοντες λάβαμε θετικά σχόλια για την ποιότητα των ομιλιών και το περιεχόμενο των παρουσιάσεων, γεγονός που ενισχύει την αξία αυτών των επιστημονικών συναντήσεων και μας δίνει δύναμη για να συνεχίσουμε στο μέλλον.

Ο αριθμός των συμμετεχόντων ιατρών, φοιτητών, νοσηλευτών και διατροφολόγων αναδεικνύει το ενδιαφέρον και την ανάγκη για ενημέρωση και εκπαίδευση στις νεώτερες εξελίξεις της γαστρεντερολογίας. Καταδεικνύει την ανάγκη προώθησης της συνεργασίας μεταξύ των ιατρικών ειδικοτήτων αλλά και των άλλων λειτουργών



Ο κ. Ανδρέας Ν. Καψωριτάκης είναι Καθηγητής Παθολογίας - Γαστρεντερολογίας Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Διευθυντής Πανεπιστημιακής Γαστρεντερολογικής Κλινικής Π.Γ.Ν.Α., Διευθυντής του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Η Διατροφή στην Υγεία και στη Νόσο», Διαχειριστής του «Ινστιτούτου Κλινικής & Επεμβατικής Γαστρεντερολογίας».

υγείας και την ενίσχυση της εφαρμογής ερευνητικών, διαγνωστικών και θεραπευτικών πρωτοκόλλων για τη καλύτερη μελλοντική φροντίδα των ασθενών.

Ανασκοπώντας τα προγράμματα των ημεριδών, πιστεύω πως στις περισσότερες περιπτώσεις μείναμε πιστοί στο στόχο να παρουσιαστούν οι τελευταίες εξελίξεις και οι καινοτομίες που εφαρμόζονται ή πρόκειται να ενσωματωθούν στην άσκηση της ειδικότητάς μας. Παρουσιάστηκαν με έμφαση νέες θεραπείες, σύγχρονες εφαρμογές της τεχνολογίας για τη καλύτερη προσέγγιση και αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας με σκοπό το όφελος των ασθενών. Πολλοί συμμετέχοντες δήλωσαν ότι απέκτησαν πολύτιμες γνώσεις που θα μπορούσαν να εφαρμόσουν στη καθημερινή ιατρική πρακτική.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλαν στην επιτυχία αυτών των εκδηλώσεων, το ιατρικό προσωπικό της Πανεπιστημιακής Γαστρεντερολογικής Κλινικής του Π.Γ.Ν.Α., την άοκνη κυρία Λένα Λιάγκουρα για την άψογη προετοιμασία και γραμματειακή υποστήριξη των ημεριδών καθώς και τις εταιρίες χορηγούς που πρόθυμα υποστήριξαν τις επιστημονικές εκδηλώσεις μας. <

<https://www.bostonscientific.com/.../gastroenterology>.

ΔΩΡΕΑΝ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΗΠΑΤΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΛΛΟΓΟ ΠΡΟΜΗΘΕΑ

Σε ποιες πόλεις της Ελλάδας θα τρέξει το πρόγραμμα «Αξίζω να Γνωρίζω Plus II» για την Τρίτη Ηλικία.

Στοχεύοντας τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής των ανθρώπων Τρίτης Ηλικίας (65+ ετών), και μέσα από τη μακροχρόνια εμπειρία του σε πανελλαδική εμβέλεια, ο Σύλλογος Ασθενών Ήπατος Ελλάδος - Προμηθέας διεξάγει δωρεάν εξετάσεις ελαστογραφίας ήπατος ανά την Ελλάδα μέσω της δράσης του προγράμματος «Αξίζω να Γνωρίζω Plus II» για την Τρίτη Ηλικία.

Μετά την επίσκεψη στην Κω όπου 91 συμμετέχοντες εξετάστηκαν επιτυχώς, το πρόγραμμα συνεχίζεται σε αποκεντρωμένες περιοχές της επικράτειας και διαμορφώνεται ως ακολούθως:

- Αγρίνιο (09-13/12/2024)
- Λάρισα (10-14/02/2025)
- Ιωάννινα (10-14/03/2025)
- Καλαμάτα (19-23/05/2025)
- Χανιά (14-18/07/2025)

Γεφυρώνοντας το χάσμα στο χώρο της Υγείας, ο Προμηθέας παρέχει για ακόμα μια φορά και εντελώς δωρεάν, πρόσβαση σε μια μη επεμβατική εξέταση που εξακολουθεί να μην καλύπτεται από τα ασφαλιστικά ταμεία. Σε διάστημα 10 περίπου λεπτών, και χάρη σε ένα εξειδικευμένο μηχάνημα που ο Σύλλογος διαθέτει (fibroscan), διαγιγνώσκει την κατάσταση του ήπατος για τον εξεταζόμενο.

Το πρόγραμμα υλοποιείται με την ευγενική υποστήριξη του ΤΙΜΑ Κοινωφελούς Ιδρύματος. <

Σε διάστημα 10 περίπου λεπτών, και χάρη σε ένα εξειδικευμένο μηχάνημα που ο Σύλλογος διαθέτει (fibroscan), διαγιγνώσκει την κατάσταση του ήπατος για τον εξεταζόμενο.



ΝΕΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

Η Angelini Pharma συνάπτει συμφωνία αποκλειστικών δικαιωμάτων προαίρεσης με την Cureverse που αφορούν την άδεια για τα δικαιώματα παγκόσμιας ανάπτυξης και εμπορικής εκμετάλλευσης ενός νέου και καινοτόμου μορίου για την υγεία του εγκεφάλου το οποίο βρίσκεται σε στάδιο κλινικής ανάπτυξης.

Η συμφωνία παρέχει στην Angelini Pharma δικαιώματα προαίρεσης σε αποκλειστικά δικαιώματα αδειοδότησης για την ανάπτυξη και την εμπορική εκμετάλλευση του CV-01, μιας υπό έρευνα νέας ουσίας με ευρείες δυνατότητες θεραπείας διάφορων παθήσεων που σχετίζονται με την υγεία του εγκεφάλου.

Η συνεργασία αξιοποιεί το ισχυρό χαρτοφυλάκιο της Angelini Pharma και την ευρεία τεχνογνωσία της σε θεραπείες που αφορούν το πεδίο της υγείας του εγκεφάλου, καθώς και την τεχνογνωσία και τις ικανότητες της Cureverse που αφορούν το πρώιμο στάδιο ανάπτυξης φαρμάκων.

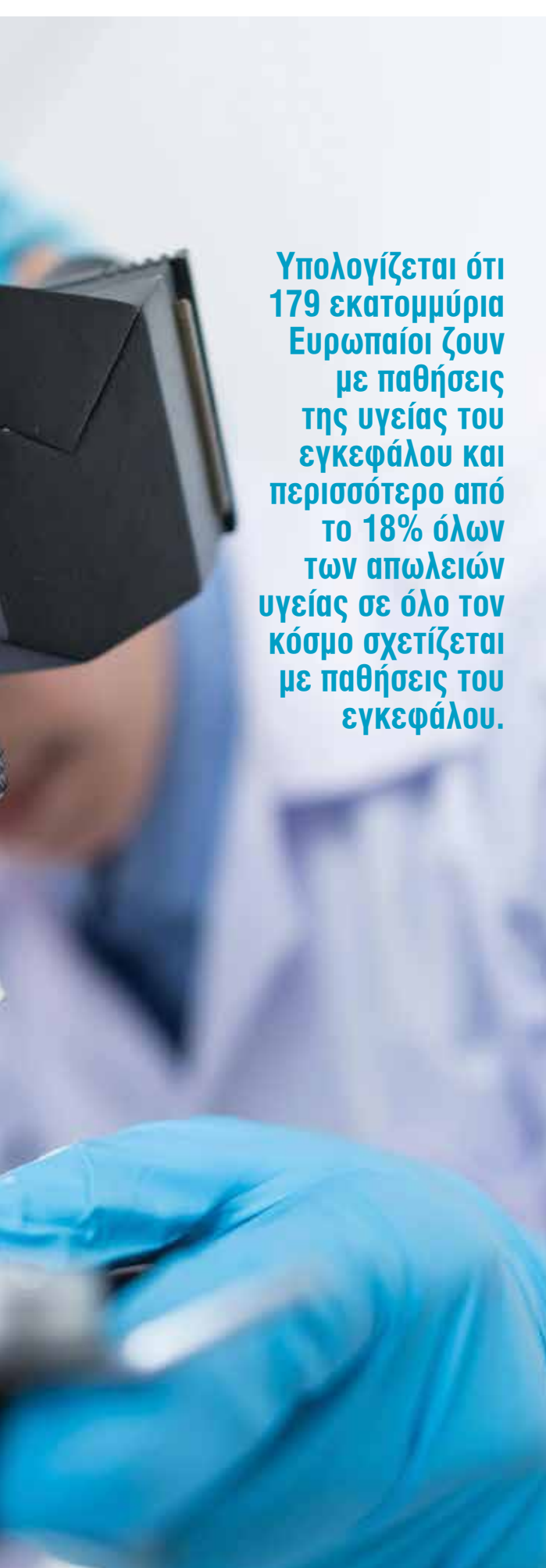
Πώς λειτουργεί το νέο φάρμακο

Το CV-01 είναι μια νέα και καινοτόμος υπό έρευνα ουσία που ενεργοποιεί προστατευτικές οδούς οι οποίες ρυθμίζονται από τον πυρηνικό παράγοντα τύπου 2 σχετιζόμενου με το ερυθροειδές 2 (Nrf2), και παρουσιάζει εξαιρετικές δυνατότητες να αποτελέσει ένα φάρμακο με ιδιότητες τροποποίησης των νόσων για μια σειρά από διαταραχές της υγείας του εγκεφάλου, όπως η επιληψία.

Σε ποιες χώρες θα κυκλοφορήσει το νέο φάρμακο

Στο πλαίσιο των όρων της συμφωνίας, η Angelini Pharma θα αναλάβει

**Η Υγεία του Εγκεφάλου ως
θεραπευτικός τομέας περιλαμβάνει
τόσο τις νευρολογικές όσο και τις
ψυχικές παθήσεις.**



Υπολογίζεται ότι 179 εκατομμύρια Ευρωπαίοι ζουν με παθήσεις της υγείας του εγκεφάλου και περισσότερο από το 18% όλων των απωλειών υγείας σε όλο τον κόσμο σχετίζεται με παθήσεις του εγκεφάλου.

εξολοκλήρου την ανάπτυξη του CV-01 και, έπειτα από μια αρχική περίοδο επιλογής, θα έχει δικαίωμα να αποκτήσει την άδεια για την αποκλειστική ανάπτυξη και εμπορική εκμετάλλευση της ουσίας σε παγκόσμιο επίπεδο, εκτός από τη Δημοκρατία της Κορέας, την Κίνα, τον Χονγκ Κονγκ, το Μακάο και την Ταϊβάν.

Ο **Jacopo Andreose**, Διευθύνων Σύμβουλος της Angelini Pharma. «Οι νευρολογικές παθήσεις όπως η επιληψία συγκαταλέγονται στα κύρια αίτια που ευθύνονται για το φορτίο των νόσων παγκοσμίως. Ενώ έχει σημειωθεί σημαντική πρόοδος κατά τα τελευταία 15 χρόνια, πολλά άτομα που ζουν με επιληψία εξακολουθούν να μην είναι σε θέση να εξασφαλίσουν τον έλεγχο των επιληπτικών κρίσεων από τις οποίες υποφέρουν παρά τις συνδυαστικές θεραπείες με διάφορα αντιεπιληπτικά φάρμακα. Μέσω της ανάπτυξης του CV-01 και ενδεχομένως και νέων ουσιών, στόχος μας είναι να παράσχουμε τις πολυπόθητες λύσεις για άτομα τα οποία ζουν με παθήσεις που επηρεάζουν την υγεία του εγκεφάλου ανά τον κόσμο».

Τι περιλαμβάνει ο τομέας Υγείας του Εγκεφάλου όπως ορίζεται από τον ΠΟΥ

Η Υγεία του Εγκεφάλου ως θεραπευτικός τομέας περιλαμβάνει τόσο τις νευρολογικές όσο και τις ψυχικές παθήσεις. Η υγεία του εγκεφάλου ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως η κατάσταση της εγκεφαλικής λειτουργικότητας σε γνωστικό, αισθητηριακό, κοινωνικό-συναισθηματικό, συμπεριφορικό και κινητικό επίπεδο, που επιτρέπει σε ένα άτομο να συνειδητοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές του στη διάρκεια της ζωής του, ανεξάρτητα από την παρουσία ή απουσία διαταραχών.

Η Υγεία του Εγκεφάλου είναι μια επείγουσα παγκόσμια προτεραιότητα υγείας. Υπολογίζεται ότι 179 εκατομμύρια Ευρωπαίοι ζουν με παθήσεις της υγείας του εγκεφάλου και περισσότερο από το 18% όλων των απωλειών υγείας σε όλο τον κόσμο σχετίζεται με παθήσεις του εγκεφάλου. Επιπλέον, καταστάσεις της υγείας του εγκεφάλου είναι υπεύθυνες για σημαντικές ατομικές, οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις, συμπεριλαμβανομένης της απώλειας ανεξαρτησίας, της μειωμένης παραγωγικότητας, των τεταμένων σχέσεων, του αυξημένου κινδύνου αυτοκτονίας καθώς και του υψηλού κόστους υγειονομικής περίθαλψης. Υπάρχει επείγουσα ανάγκη ευαισθητοποίησης και μείωσης του στίγματος, των προκαταλήψεων και των διακρίσεων, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι η υγεία του εγκεφάλου εκτιμάται, προωθείται και προστατεύεται για όλους.

«Η έρευνά μας έχει αναδείξει τις εκπληκτικές δυνατότητες που έχει το CV-01 να μεταμορφώσει το τοπίο στον τομέα της υγείας του εγκεφάλου, από την επιληψία έως τη νόσο του Αλτσχάιμερ και τη νόσο του Πάρκινσον», δήλωσε ο **Sung Jin Cho**, Διευθύνων Σύμβουλος της Cureverse Inc. «Νιώθουμε ιδιαίτερη ικανοποίηση που θα συνεργαστούμε με την Angelini Pharma σε αυτό το ταξίδι. Η βαθιά τεχνογνωσία της εταιρείας στον θεραπευτικό τομέα και η αφοσίωσή της στην προαγωγή της υγείας του εγκεφάλου ευθυγραμμίζονται απόλυτα με το όραμά μας. Μαζί, δεν θα αναπτύξουμε απλώς μια θεραπεία – θα προετοιμάσουμε το έδαφος για ένα μέλλον στο οποίο οι ασθενείς με νευρολογικές παθήσεις θα έχουν πρόσβαση σε θεραπείες που μπορούν να αλλάξουν όντως τη ζωή τους». ◀

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΣΕ ΝΟΥΜΕΡΑ

537 εκατομμύρια άνθρωποι από 20-79 χρονών παγκοσμίως ζουν με διαβήτη. Αυτό το νούμερο αναμένεται να αυξηθεί στους 643 εκατομμύρια το 2030 και 783 εκατομμύρια το 2040. Πανελλήνια έρευνα της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Συλλόγων Ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη ΠΟΣΣΑΣΔΙΑ ανέδειξε μεταξύ άλλων τα εξής νούμερα για τα άτομα με διαβήτη το 2024 στη χώρα μας.

11%

είναι το ποσοστό των πασχόντων από Σακχαρώδη Διαβήτη στην Ελλάδα.

1/3

των ασθενών στη χώρα μας δεν γνωρίζουν ότι πάσχουν από Διαβήτη

5%

των Ελλήνων δηλώνουν ότι πληρώνουν κατά την εκτέλεση της συνταγής στο φαρμακείο πάνω από 10 ευρώ τη στιγμή που δεν θα έπρεπε να πληρώνουν τίποτα ενώ το ποσοστό που δηλώνει ότι δεν πληρώνει τίποτα έχει πέσει στο μισό (30,2) σε σχέση με το 2022 (62,1%).

85,5%

των ατόμων με διαβήτη το 2024 δηλώνει ότι αν δεν συνταγογραφεί τα αναλώσιμα τα αγοράζει. Το ποσοστό είναι αυξημένο κατά 20% από το 2022. Το συμπέρασμα που προκύπτει είναι πως η λιανική αξία των αναλωσίμων είναι κατά πολύ μικρότερη από ότι αν συνταγογραφηθούν.

1

εκατομμύρια άνθρωποι στη χώρα μας και παραπάνω νοσούν από Σακχαρώδη διαβήτη και «προ-διαβήτη» (διαταραχή ανοχής γλυκόζης και διαταραγμένη γλυκόζη νηστείας).

11,5

εκατομμύρια περίπου (11.405.379) είναι το σύνολο των πολιτών που έχουν κάνει χρήση της ηλεκτρονικής συνταγογράφησης έστω και μια φορά και είναι εν ζωή σήμερα.

5%

των διαβητικών στην Ελλάδα έχουν ενταχθεί στο ενέσιμο φάρμακο (GLP1) για τη διαχείριση του Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2 σε σχέση με το 16% το 2022.

92%

των ατόμων με διαβήτη τύπου 1 έχουν περάσει στη νέα τεχνολογία όσον αφορά στο σύστημα καταγραφής γλυκόζης, ενώ το 2022 ήταν 75%.

Ιατρεία Καρδιάς και Διαβήτη

Τα άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη έχουν 2-3 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου.

Μια πληροφορία που ίσως δεν γνωρίζουν οι περισσότεροι είναι ότι τα άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη έχουν 2-3 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου. Η ανάγκη για καλύτερη πρόληψη αυτής της επιπλοκής οδήγησε την Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία στην οργάνωση των Ιατρείων Καρδιάς και Διαβήτη

Σύμφωνα με στοιχεία της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας 33.5% των διαβητικών διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου ενώ όσοι ζουν με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου έχουν διπλάσιες πιθανότητες να πεθάνουν από καρδιακή νόσο (οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, καρδιακή ανεπάρκεια) ή ισχαιμικό αγγειακό εγκεφαλικό σε σύγκριση με ασθενείς χωρίς διαβήτη.

Για αυτό το λόγο η Ομάδα Εργασίας για την Καρδιά και τον Διαβήτη της Ελληνικής Καρδιολογικής εταιρείας, έχει οργανώσει ειδικά Ιατρεία, με τη στενή συνεργασία καρδιολόγων, ενδοκρινολόγων και παθολόγων με εξειδίκευση στο διαβήτη ανά την ελληνική επικράτεια για την πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη ή προ-διαβήτη.

Επίσης, μέσα από διάφορες δράσεις και σε συνεργασία με δημοτικούς και κρατικούς φορείς, προσπαθεί να ενημερώσει το κοινό για την πρόληψη του διαβήτη αλλά και της καρδιαγγειακής νόσου σε ασθενείς που ήδη νοσούν από σακχαρώδη διαβήτη ή εμφανίζουν προ-διάθεση για την εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη.

Τα **Ιατρεία Καρδιάς και Διαβήτη**, εκτός από τη βέλτιστη ρύθμιση της γλυκαιμίας και των μεταβολικών διαταραχών έχουν ως στόχο τη διάγνωση και αντιμετώπιση των συνοσηροτήτων που προδιαθέτουν σε εμφάνιση καρδιαγγειακής νόσου αλλά και την καλύτερη διαχείριση μετά την εκδήλωσή της. Επίσης συμβάλλουν ουσιαστικά στον έλεγχο των ατόμων για την ύπαρξη σακχαρώδη διαβήτη και παρέχουν τη δυνατότητα εύκολης πρόσβασης σε διεπιστημονικές ομάδες ιατρών παρέχοντας την ευκολία της αντιμετώπισης συνολικά των επιπλοκών του σακχαρώδη διαβήτη.

Τι χρειάζεται να ξέρετε για την θεραπεία του Σακχαρώδους Διαβήτη

Η θεραπεία του Σακχαρώδους Διαβήτη στηρίζεται αφενός μεν σε αλλαγή του τρόπου ζωής αφετέρου δε σε κατάλληλα φάρμακα. Έχει ως στόχο τη ρύθμιση του μεταβολισμού και του Σακχάρου αίματος ώστε να αποφευχθούν οι επιπλοκές και κυρίως οι καρδιαγγειακές εκδηλώσεις. Η σωστή ρύθμιση του Σακχάρου αίματος μειώνει σημαντικά τις επιπλοκές. Η υγεία της καρδιάς και ο σωστός έλεγχος για την πρώιμη ανίχνευση καρδιαγγειακών επιπλοκών είναι απαραίτητος.

Τα νεότερα φάρμακα για τη θεραπεία του Σακχαρώδη Διαβήτη είναι αποτελεσματικά στη ρύθμιση του σακχάρου με παράλληλη σημαντική μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και επιπλοκών. ◀



«Τι πρέπει να γνωρίζω για τον Μαστό μου;»

Νέα
ενημερωτική
ιστοσελίδα για
τον καρκίνο του
μαστού από τη
Pfizer Hellas

Το τμήμα Ογκολογίας της Pfizer Hellas, παρουσιάζει τη νέα ενημερωτική ιστοσελίδα «Τι πρέπει να γνωρίζω για τον Μαστό μου;», η οποία έχει στόχο να παρέχει έγκυρη πληροφόρηση και να δώσει απαντήσεις σε συχνά ερωτήματα που απασχολούν τις ασθενείς και τους φροντιστές τους.

Η διαχείριση των συναισθημάτων της ασθενούς με μεταστατικό καρκίνο του μαστού, η ουσιαστική επικοινωνία με τον Ογκολόγο για την κατάλληλη θεραπευτική προσέγγιση, αλλά και πρακτικές συμβουλές που θα βοηθήσουν την ασθενή να έχει μια καλή ποιότητα ζωής στην καθημερινότητά της, είναι μόνο μερικές από τις θεματικές ενότητες που καλύπτει η νέα ιστοσελίδα.

Παράλληλα, η νέα ιστοσελίδα περιλαμβάνει έναν χρήσιμο οδηγό που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι ασθενείς κατά τη διάρκεια της συζήτησης με τον γιατρό τους, ώστε να κατανοήσουν κάθε στάδιο της νόσου και της θεραπείας τους και να μπορέσουν να λάβουν απαντήσεις σε όλες τις απορίες και τα ερωτήματά τους.

Όσο περισσότερα μαθαίνουμε για τον καρκίνο του μαστού τόσο καλύτερα τον κατανοούμε και τόσο καλύτερα τον αντιμετωπίζουμε

Ο καρκίνος του μαστού ξεκινά από μία ομάδα κυττάρων που αρχίζουν να πολλαπλασιάζονται ανεξέλεγκτα. Αυτά τα κύτταρα θα σχηματίσουν έναν όγκο που ονομάζεται πρωτοπαθής όγκος. Εάν ο καρκίνος εξαπλωθεί πέρα από τον μαστό και σε άλλα μέρη του σώματος είναι γνωστός ως μεταστατικός καρκίνος του μαστού.

Υπολογίζεται πως το 30% των γυναικών που θα διαγνωστούν με καρκίνο του μαστού σε πρώιμο στάδιο θα αναπτύξουν κάποια στιγμή μεταστατική νόσο.

Η έγκαιρη διάγνωση της νόσου και οι κατάλληλες θεραπευτικές επιλογές, μπορούν να περιορίσουν την ανάπτυξη του καρκίνου, προσφέροντας στις ασθενείς μεγαλύτερη επιβίωση σε συνδυασμό με καλύτερη ποιότητα ζωής.

Η νέα ιστοσελίδα παρέχει πληροφορίες για την καλύτερη κατανόηση της νόσου

Η νέα ιστοσελίδα «Τι πρέπει να γνωρίζω για τον Μαστό μου;» δημιουργήθηκε με γνώμονα την ασθενοκεντρική προσέγγιση της Pfizer Hellas, που στόχο έχει, την ενδυνάμωση των ασθενών με την παροχή πληροφοριών για την καλύτερη κατανόηση της νόσου τους.

Μπορείτε να επισκεφθείτε τη νέα ιστοσελίδα στον παρακάτω σύνδεσμο: www.whatsbreastforme.gr <



Ελπίδα ζωής από InterMed & Be - Live:

“Υιοθετούν,, 16 ζευγάρια από
τα Διαπόντια νησιά και την
Κέρκυρα, καλύπτοντας τους
κύκλους εξωσωματικής

Ελπίδα στο μείζον εθνικό, κοινωνικό και οικονομικό ζήτημα της υπογεννητικότητας της χώρας προσφέρει η InterMed SA - φαρμακοβιομηχανία του Ομίλου Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Τσέτη με την απόφασή της να «υιοθετήσει» 16 ζευγάρια από τα Διαπόντια νησιά, τα οποία θα υποβληθούν σε θεραπείες υποβοηθούμενης αναπαραγωγής.

Για τον σκοπό αυτό, θα ενώσουν τις δυνάμεις τους η InterMed SA και το Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο, για την αντιμετώπιση της υπογεννητικότητας, Be-Live.

Η παρούσα ενέργεια εντάσσεται στο πλαίσιο της ευρείας Στρατηγικής του Ομίλου Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Τσέτη για Βιώσιμη Ανάπτυξη και Εταιρική Υπευθυνότητα.

Όπως αναφέρει η πρόεδρος και CEO του ΟΦΕΤ **Ιουλία Τσέτη**, φαρμακοποιός MSc, Επίτιμη Διδάκτωρ Φαρμακευτικής του

ΕΚΠΑ και του Πανεπιστημίου Πατρών, «η συνεργασία InterMed και Be-Live αποτελεί μία φιλόδοξη, ευαίσθητη και απόλυτα αναγκαία ενέργεια, η οποία εκτιμάμε πώς θα βοηθήσει σημαντικά στη στήριξη της ελληνικής οικογένειας που πλήττεται δραματικά από την υπογεννητικότητα και τη γήρανση. Η InterMed, σε συνεργασία με το μη κερδοσκοπικό Σωματείο Be-Live, υιοθετεί 16 ζευγάρια στα Διαπόντια νησιά μας, προκειμένου να καλύψει την προσπάθειά τους για τη δημιουργία οικογένειας. Θεωρούμε ότι αποτελεί χρέος μας να στηρίξουμε με όλες μας τις δυνάμεις το δημογραφικό και την ελληνική κοινωνία, δίνοντας ελπίδα ζωής στους νέους ανθρώπους. Δεν είναι τυχαία επίσης η απόφασή μας να επιλέξουμε ζευγάρια από τα Διαπόντια νησιά, καθώς οι άγονες και απομακρυσμένες περιοχές της χώρας, είναι οι ακρίτες μας που «φυλάττουν Θερμοπύλες» και οφείλουμε να τους σεβόμαστε και να τους στηρίζουμε». ◀





ΠΩΣ Η ΕΛΛΑΔΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΕΙ ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η Kavita Patel, Διευθύνουσα Σύμβουλος της Roche Hellas εξηγεί πώς η συνεργασία μεταξύ της βιομηχανίας, της κυβέρνησης και άλλων εταίρων είναι επιτακτική για την επίτευξη βιώσιμης ανάπτυξης στον τομέα της υγείας.

Την αξία των καινοτόμων θεραπειών, τη σημαντική συνεισφορά τους στην οικονομία της χώρας, αλλά και την ανάγκη πολυεπίπεδης συνεργασίας τόσο μεταξύ ιδιωτικού και δημοσίου τομέα, όσο και μεταξύ όλων των εταίρων του συστήματος υγείας, για τη συνδημιουργία λύσεων που θα βελτιώνουν την εμπειρία του ασθενή, εξοικονομώντας πόρους στο σύστημα υγείας ανέδειξε η **Kavita Patel**, Διευθύνουσα Σύμβουλος της **Roche Hellas** που είναι μία από τις πρώτες βιομηχανίες κα-

τασκευής επώνυμων φαρμάκων στον κόσμο, στην ομιλία της στο πάνελ «Leading Innovation, Fueling Growth and Boosting Investments», στο πλαίσιο του **Fortune Greece CEO Initiative Forum 2024**. Μερικές από τις ενδιαφέρουσες απόψεις της επιλέξαμε να μοιραστούμε με το αναγνωστικό κοινό του Health Today.

Γιατί η ανάγκη για σύμπραξη δημόσιου-ιδιωτικού τομέα στην υγεία είναι επιτακτική

Η κυρία Patel εξηγεί ότι η συνεργασία μεταξύ της βιομηχανίας, της κυβέρνησης και άλλων εταίρων είναι κρίσιμη για την επίτευξη βιώσιμης ανάπτυξης στον τομέα της υγείας. Επίσης οι επενδύσεις στην υγειονομική περίθαλψη, με έμφαση στην έρευνα και ανάπτυξη και τη συνεργασία δημόσιου και ιδιωτικού τομέα, είναι το κλειδί για την προώθηση της οικονομικής

Κοιτάζοντας προς το μέλλον και επενδύοντας στην πρόληψη και την καινοτομία στον τομέα της υγείας, θα μπορούσαμε να σώσουμε 60 εκατομμύρια ζωές και να προσθέσουμε 12 τρισεκατομμύρια δολάρια στο παγκόσμιο ΑΕΠ έως το 2040, δηλαδή περίπου το 8% του παγκόσμιου ΑΕΠ.

και κοινωνικής ευημερίας, ώστε οι ασθενείς να μπορούν να ζουν περισσότερο και καλύτερα.

Τι είναι η πρωτοβουλία «ΟΙΚΟΘΕΝ»

Στο πλαίσιο αυτής της τοποθέτησης, η Kavita Patel εστίασε στο παράδειγμα του «ΟΙΚΟΘΕΝ», μιας πρωτοβουλίας του νοσοκομείου «Άγιος Σάββας» σε συνεργασία με την Roche, το οποίο αποτελεί σύμπραξη δημόσιου-ιδιωτικού τομέα για την παροχή αποκεντρωμένης υγειονομικής περίθαλψης. Μέσω του «ΟΙΚΟΘΕΝ» οι ασθενείς έχουν τη δυνατότητα να λαμβάνουν φροντίδα στο σπίτι τους, μειώνοντας την πίεση στο νοσοκομειακό σύστημα και βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τόσο των ασθενών όσο και των φροντιστών τους.

Πόσα δισεκατομμύρια ευρώ μπορεί να εξοικονομήσει η επιβράβευση της καινοτομίας στην υγεία

Η **Kavita Patel** τόνισε επίσης ότι θεωρεί απαραίτητο τον μετασχηματισμό του συστήματος υγείας ώστε να δημιουργηθεί ένα πιο ευνοϊκό περιβάλλον, το οποίο θα αναγνωρίζει και θα επιβραβεύει την καινοτομία.

Αναφέρει χαρακτηριστικά ότι, στην Ευρωπαϊκή Ένωση και το Ηνωμένο Βασίλειο από το 2007 έως το 2017, η φαρμακευτική καινοτομία πρόσθεσε περίπου 2 εκατομμύρια υγιή έτη στη ζωή των ασθενών. Αυτά τα οφέλη για την υγεία οδήγησαν σε αύξηση της παραγωγικότητας συνολικού ύψους 27 δισεκατομμυρίων ευρώ, ενώ ενδεικτικά, η χρήση καινοτόμων φαρμάκων έχει επιφέρει εξοικονόμηση 13 δισεκατομμυρίων ευρώ στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης. Κοιτάζοντας προς το μέλλον και επενδύοντας στην πρόληψη και την καινοτομία στον τομέα της υγείας, θα μπορούσαμε να σώσουμε 60 εκατομμύρια ζωές και να προσθέσουμε 12 τρισεκατομμύρια δολάρια στο παγκόσμιο ΑΕΠ έως το 2040, δηλαδή περίπου το 8% του παγκόσμιου ΑΕΠ. Επιπλέον, τόνισε πως «προκειμένου να αξιοποιήσουμε τα οφέλη που προσφέρουν οι καινοτόμες θεραπείες στην κοινωνία και την οικονομία, οφείλουμε να αντιληφθούμε την υγεία ως επένδυση και όχι ως κόστος. Η πρόσβαση σε θεραπείες που

σώζουν ζωές μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της παραγωγικότητας και στη μείωση των δαπανών υγειονομικής περίθαλψης».

Επιπλέον η κυρία Patel τόνισε ότι είναι ζωτικής σημασίας να διαμορφωθεί ένα περιβάλλον που θα αναγνωρίζει την αξία των καινοτόμων φαρμάκων και τεχνολογιών και θα αποζημιώνει τις νέες θεραπείες στη βάση της αξίας που προσφέρουν στους ασθενείς αλλά και την κοινωνία ευρύτερα. Συγκεκριμένα, η εφαρμογή του Ευρωπαϊκού Κανονισμού για την Αξιολόγηση Τεχνολογιών Υγείας (HTA) μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για τη βελτίωση της αξιολόγησης των νέων θεραπειών και την ταχύτερη πρόσβαση των ασθενών σε αυτά. Η ταχεία και βιώσιμη πρόσβαση σε καινοτομίες είναι σημαντική, όχι μόνο για τη βελτίωση των θεραπευτικών αποτελεσμάτων, αλλά και για την οικονομική ανάπτυξη της χώρας.

Πώς θα ωφεληθεί η Ελλάδα αυξάνοντας τις κλινικές μελέτες

Αναφερόμενη από την άλλη στο οικοσύστημα των κλινικών μελετών, εξήγησε πώς με τις κατάλληλες συνθήκες, η Ελλάδα θα μπορέσει να προσελκύσει πολύ περισσότερες επενδύσεις σε κλινικές μελέτες και άλλες πρωτοβουλίες για τη βελτίωση του συστήματος υγείας, αυξάνοντας παράλληλα την αξία για τους ασθενείς, τους επαγγελματίες υγείας και την κοινωνία στο σύνολό της. «Για να καταστεί η Ελλάδα ελκυστική για τέτοιου είδους επενδύσεις, όμως, απαιτείται η επιτάχυνση των διαδικασιών έγκρισης καθώς και η τήρηση των σχετικών χρονοδιαγραμμάτων» κατέληξε υπενθυμίζοντας ότι:

«Στη **Roche Hellas**, δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε να υποστηρίζουμε την καινοτομία και να συνεργαζόμαστε με όλους τους φορείς, με στόχο τη διασφάλιση καλύτερων προοπτικών για την υγεία των ασθενών και την ενίσχυση της οικονομίας της χώρας, καθώς πιστεύουμε πως, με τις κατάλληλες προϋποθέσεις, η Ελλάδα μπορεί να αποτελέσει Κέντρο Καινοτομίας στον τομέα της υγείας». <

(Από αριστερά προς δεξιά)

Ορέστης Ομράν,
Δικηγόρος & Partner
της DLA Piper

Kavita Patel,
Διευθύνουσα Σύμβουλος
της Roche Ελλάς Α.Ε.
για Ελλάδα & Κύπρο

Πάυλος Ευθυμίου,
Γενικός Διευθυντής
E.EN.E & Partner του
Fortune Greece





Γράφει η
Ματίνα Δεμίρη
Δ/ντρια της Γ' Ογκολογικής Κλινικής
στο Metropolitan General

Φαρμακευτική Κάνναβη: Ασφαλής και Αποτελεσματική Λύση για τους Ογκολογικούς Ασθενείς

Σύμφωνα με έρευνες, έχει διαπιστωθεί ότι η χρήση φαρμακευτικής κάνναβης συμβάλλει στη μείωση της υπερεμεσίας, της ναυτίας, της ανορεξίας και του πόνου κατά περίπου 30%. Αυτά τα αποτελέσματα επιφέρουν σημαντική βελτίωση στην ποιότητα ζωής και την καθημερινότητα των ασθενών.

Η φαρμακευτική κάνναβη έχει πλέον ενταχθεί ενεργά στο θεραπευτικό πλάνο για την αντιμετώπιση ασθενειών, τόσο για τους ασθενείς όσο και για τους ιατρούς. Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, το ενδοκανναβινοειδές σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού παίζει ουσιαστικό ρόλο στην ευεξία.

Η θεραπευτική στρατηγική επιδιώκει να ενισχύσει και να υποστηρίξει αυτό το σύστημα, το οποίο επηρεάζεται από χρόνιες παθήσεις, με στόχο την καλύτερη διαχείριση των συμπτωμάτων και των προβλημάτων που σχετίζονται με τις ασθένειες.

Πώς λειτουργεί η φαρμακευτική κάνναβη στη διαχείριση του πόνου

Η φαρμακευτική κάνναβη λειτουργεί ως συμπληρωματική και υποστηρικτική θεραπεία, ιδίως για τη διαχείριση του πόνου. Δουλεύει σε συνεργασία με τα ενδογενή οπιοειδή του οργανισμού και αλληλεπιδρά θετικά με τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη με αποτέλεσμα τη μείωση της χρήσης οπιοειδών.

Από ποιες άλλες ειδικότητες χρησιμοποιείται

Η παγκόσμια βιβλιογραφία για τη φαρμακευτική κάνναβη είναι εκτενής, αποδεικνύοντας τις ευρείες δυνατότητές της. Πέρα από τους ογκολόγους, η θεραπεία αυτή χρησιμοποιείται και από άλλες ιατρικές ειδικότητες, όπως η ρευματολογία, η νευρολογία και η αναισθησιολογία κ.α. για την αντιμετώπιση χρόνιων προβλημάτων όπως η σπαστικότητα και ο χρόνιος πόνος. ◀



Κάστανα

Όχι μόνο είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά όπως μαγνήσιο βιταμίνη Β6, βιταμίνη C και το ποτάσιο αλλά ταυτόχρονα αποτελούν σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών και φυτικών ινών. Αυτό που ίσως δεν γνωρίζετε είναι ότι η κατανάλωσή τους μπορεί να βοηθήσει τα άτομα που ακολουθούν δίαιτα για την απώλεια βάρους επειδή διατηρεί τα επίπεδα του σακχάρου στον οργανισμό σταθερά για περισσότερο χρόνο με αποτέλεσμα να μειώνονται οι λιγούρες και να ρυθμίζεται καλύτερα το αίσθημα της πείνας. Η κατανάλωσή τους μπορεί επομένως να είναι ένα εύκολο τρικ για όσους είναι σε δίαιτα την περίοδο των γιορτών που οι διατροφικοί πειρασμοί είναι σαφώς περισσότεροι.

Η κετογονική δίαιτα ασπίδα στα αυτοάνοσα νοσήματα

Εδώ και καιρό οι επιστήμονες μελετούν την θετική επίδραση που μπορεί να έχει η κετογονική δίαιτα στην πρόληψη ή καλύτερη ρύθμιση αυτοάνοσων νοσημάτων όπως η Πολλαπλή Σκλήρυνση και η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο του San Francisco έρχεται να επιβεβαιώσει του λόγου το αληθές. Υπενθυμίζουμε ότι η κετογονική δίαιτα περιορίζει στο ελάχιστο την λήψη υδατανθράκων και στηρίζεται κυρίως στην κατανάλωση πρωτεΐνες και φυτικών ινών. Η εν λόγω μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Cell Reports επιβεβαιώνει καλύτερη ρύθμιση των αυτοάνοσων νοσημάτων σε ασθενείς που ακολούθησαν αυτού του είδους την διατροφή.



Πώς το μανταρίνι μειώνει την χοληστερίνη

Οι περισσότεροι ίσως γνωρίζουν ότι το μανταρίνι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και για αυτό συστήνεται ως τροφή που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Αυτό που δεν γνωρίζουν ότι είναι επίσης πλούσιο σε φλαβονοειδή για τα οποία αρκετές έρευνες επιβεβαιώνουν ότι συντελούν στην καλύτερη ρύθμιση της χοληστερίνης σύμφωνα με έρευνα που έχει δημοσιευθεί στο WebMD.

Γιατί είναι σκόπιμη η κατανάλωση λιγότερης ζάχαρης στην εγκυμοσύνη

Μέχρι τώρα οι συστάσεις για την κατανάλωση λιγότερης ζάχαρης στην εγκυμοσύνη είχαν ως στόχο την πρόληψη της παχυσαρκίας και των επιπλοκών που η νόσος μπορεί να επιφέρει κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Έρευνα που διεξήχθη από το University of Southern California έδειξε ότι παιδιά που οι μητέρες τους κατά την διάρκεια της εμβρυϊκής τους ζωής ακολούθησαν μία διατροφή χαμηλή σε ζάχαρη τις πρώτες 1000 μέρες της εγκυμοσύνης είχαν 35% χαμηλότερο ρίσκο να αναπτύξουν διαβήτη τύπου 2 και 20% χαμηλότερο ρίσκο για υπέρταση.

Η έρευνα είναι η πρώτη που επιβεβαιώνει τον περιορισμό της ζάχαρης ως μέτρο πρόληψης χρόνιων νοσημάτων στα παιδιά πριν ακόμα αυτά γεννηθούν. ◀





ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΓΙΑ ΓΛΥΚΟ: ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΙΚΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΥΠΟΘΕΣΗ;

Γράφει η
Μαρίνα Πόγκα
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Έχετε πιάσει ποτέ τον εαυτό σας να διακατέχεται από έντονη επιθυμία για ένα συγκεκριμένο τρόφιμο; Έχετε νιώσει να μην μπορείτε να ψυχάσετε αν αυτή η επιθυμία δεν ικανοποιηθεί; Αν ναι, δε συντρέχει λόγος ανησυχίας. Φαίνεται πως ανήκετε κι εσύ στο 90% του ενήλικου πληθυσμού που δηλώνει πως βιώνει κάποιες φορές αυτήν την κατακλυσμιαία λαχτάρα.

Πρόκειται για ένα φαινόμενο το οποίο έχει μελετηθεί αρκετά εξαιτίας της αυξημένης συχνότητάς του, της υποκειμενικής δυσφορίας που δύναται να προκαλέσει, καθώς και των αρνητικών επιπτώσεων που μπορεί να επιφέρει στην υγεία.

Στην παγκόσμια βιβλιογραφία το φαινόμενο αυτό αναφέρεται ως «food craving», δηλαδή έντονη επιθυμία για ένα συγκεκριμένο τρόφιμο, μία δεδομένη στιγμή. Τις περισσότερες φορές το τρόφιμο αυτό είναι κάποιο γλυκό ή αλμυρό. >



92% των επεισοδίων food craving των γυναικών, το «αντικείμενο του πόθου» είναι η σοκολάτα.

Στην παγκόσμια βιβλιογραφία το φαινόμενο αυτό αναφέρεται ως «food craving», δηλαδή έντονη επιθυμία για ένα συγκεκριμένο τρόφιμο, μία δεδομένη στιγμή. Τις περισσότερες φορές το τρόφιμο αυτό είναι κάποιο γλυκό ή αλμυρό. Η αναζήτηση όμως της γλυκιάς, κυρίως, αλλά και της αλμυρής γεύσης έχει βαθύτερες ερμηνείες που σχετίζονται τόσο με οργανικούς παράγοντες, τις ιδιότητες των τροφών αυτών, όσο και με ψυχοκοινωνικούς.

Αρχικά, ξεκαθαρίζεται ότι η εν λόγω έντονη λαχτάρα δεν έχει καμία σχέση με την φυσιολογική πείνα. Δεν σχετίζεται δηλαδή με την φυσιολογική ανάγκη του οργανισμού για αναπλήρωση ενέργειας και αίσθηση κορεσμού, η οποία μπορεί να καλυφθεί με την πρόσληψη οποιουδήποτε είδους τροφής. Η αναζήτηση όμως της γλυκιάς, κυρίως, αλλά και της αλμυρής γεύσης έχει βαθύτερες ερμηνείες που σχετίζονται τόσο με οργανικούς παράγοντες, τις ιδιότητες των τροφών αυτών, όσο και με ψυχοκοινωνικούς.

Ιστορικά το φαινόμενο αυτό καταγράφεται συνηθέστερα κατά την εγκυμοσύνη. Είναι συχνή η εικόνα της εγκυμονούσας που ζητά πανικόβλητη ένα ιδιαίτερο τρόφιμο, γλυκό ή αλμυρό (π.χ. γαλακτομπούρεκο ή σουβλάκι) και ενός εξίσου πανικόβλητου μέλλοντος πατέρα που τρέχει προς άμεση ανεύρεση της συγκεκριμένης τροφής.

Ακόμη, πόσες γυναίκες δεν έχουν βασανιστικά έντονη λιγούρα για γλυκό – κυρίως για σοκολάτα – κατά την αναμονή ή τη διάρκεια της εμμηνού ρύσης. Πόσες ρομαντικές ταινίες έχουν γυριστεί με πλάνα νεαρές απογοητευμένες πρωταγωνίστριες να προσπαθούν να βρουν ανακούφιση σε ένα μεγάλο οικογενειακό παγωτό μέσα στη νύχτα.

Μήπως οι λιγούρες τελικά αποτελούν γυναικεία υπόθεση;

Οι έρευνες δείχνουν ότι, αν και σε μικρότερο ποσοστό, πολλοί άνδρες βιώνουν το φαινόμενο αυτό. Μία ανασκόπηση του 2016 της Hallam J., έδειξε ότι το food craving διαφέρει στα δύο φύλα πρώτον ως προς το είδος της τροφής, δεύτερον τη συχνότητα και την ένταση που βιώνεται και τρίτον την ικανότητα αντίστασης. Πιο συγκεκριμένα οι ερευνητές έδειξαν ότι οι άνδρες κυρίως λαχταρούν αλμυρές τροφές (πίτσα, σνακς) και κρέας, ενώ όσοι από αυτούς επιθυμούν κάποιο γλυκό τρόφιμο, αυτό μπορεί να είναι αναψυκτικό ή ακόμα και φρούτο.

Από την άλλη, το 92% των επεισοδίων των γυναικών, το «αντικείμενο του πόθου» είναι η σοκολάτα. Επιπλέον, οι γυναίκες φαίνεται να βιώνουν συχνότερα (έως και κατά 15%) την κατάσταση αυτή συγκριτικά με τους άνδρες, ενώ κάποιες λίγες μελέτες έχουν αξιολογήσει ότι ακόμα και η ένταση των συμπτωμάτων είναι επίσης μεγαλύτερη. Τέλος, λιγότερες γυναίκες (20%) δήλωσαν ότι είχαν την ικανότητα να διαχειριστούν την έντονη επιθυμία τους, συγκριτικά με τους άνδρες (50%).



Τι πυροδοτεί όμως τη λαχτάρα αυτή και γιατί φαίνεται οι γυναίκες να επηρεάζονται περισσότερο;

Θεωρία Νο1: Έλλειψη ενέργειας

Η θεωρία αυτή δεν φαίνεται να υποστηρίζεται επιστημονικά καθώς το φαινόμενο βιώνεται ακόμα και μετά από ένα καλό γεύμα ή ακόμα και σε άτομα με υψηλό σωματικό βάρος. Ωστόσο, μελέτες δείχνουν ότι περιγράφεται συχνά σε άτομα που ακολουθούν συχνά ή για μεγάλα χρονικά διαστήματα στερη-



τικές δίαιτες (για μαντέπτε, συνήθως γυναίκες). Τα άτομα αυτά, λόγω του απότομου ή μακροχρόνιου περιορισμού της ενεργειακής πρόσληψης μπορεί πράγματι να βιώνουν συμπτώματα υπογλυκαιμίας, αυξάνοντας το αίσθημα της λαχτάρας για γλυκό, καθώς η ζάχαρη ως απλός και άμεσα απορροφήσιμος υδατάνθρακας συμβάλλει στην άμεση αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Οι άνδρες ακολουθούν προγράμματα στερητικής διαίτας λιγότερο συχνά. Ωστόσο, άνδρες που κάνουν ακατάστατα γεύματα παραλείποντας το πρωινό γεύμα ή μένοντας πολλές ώρες νηστικοί, οδηγούνται σε επεισόδια έντονης λαχτάρας για συγκεκριμένα τρόφιμα. Επιπλέον, ο αυστηρός αποκλεισμός των γλυκών στο πλαίσιο της προσπάθειας απώλειας βάρους συνήθως προκαλεί αντιδραστικά την έντονη λαχτάρα για τα τρόφιμα αυτά. Αν σκεφτούμε ότι τις περισσότερες φορές οι διαιτώμενοι βιώνουν τη διαδικασία αυτή μάλλον ως δύσκολη σωματικά και ψυχολογικά, το γλυκό αποτελεί μια ανακουφιστική διέξοδο χαράς και παρηγοριάς.

Πρόσφατες έρευνες αναδεικνύουν ως έναν ακόμα αιτιολογικό παράγοντα για τα επεισόδια «λιγούρας» την έλλειψη ύπνου, που καταγράφεται όλο και συχνότερα στον σύγχρονο πληθυσμό και στα δύο φύλα.



Σύμφωνα με μελέτη, ο γυναικείος εγκέφαλος αντιδρά πιο έντονα στην εικόνα κάποιας γευστικής τροφής συγκριτικά με τον ανδρικό εγκέφαλο. Η αντίδραση αυτή μάλιστα είναι ισχυρότερη στις γυναίκες που βρίσκονταν υπό καθεστώς διατροφικού περιορισμού.

Θεωρία Νο2: Οι ψυχοτρόπες ιδιότητες των γλυκών

Η ζάχαρη και το ζωικό λίπος, κυρίως όμως η θεοβρωμίνη και η καφεΐνη που περιέχει η σοκολάτα, σύμφωνα με πολλές μελέτες επιδρούν στο νευρικό σύστημα με τρόπο παρόμοιο με αυτό των ενδορφινών, βελτιώνοντας την διάθεση, προκαλώντας αίσθημα ηρεμίας και ευεξίας. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες διαθέτουν μικρότερο αριθμό υποδοχέων της σεροτονίνης στον εγκέφαλο συγκριτικά με τους άνδρες και για τον λόγο αυτό είναι πιο επιρρεπείς και ανταπεξέρχονται με μεγαλύτερη δυσκολία σε συνθήκες όπως το άγχος και η κατάθλιψη, αναζητώντας συχνότερα τις τροφές που μπορούν να τους παρέχουν ικανοποίηση. ►

Σύμφωνα με μια άλλη μελέτη, ο γυναικείος εγκέφαλος (σε απεικόνιση με μαγνητική τομογραφία) αντιδρά πιο έντονα στην εικόνα κάποιας γευστικής τροφής συγκριτικά με τον ανδρικό εγκέφαλο. Η αντίδραση αυτή μάλιστα ήταν ισχυρότερη στις γυναίκες που βρίσκονταν υπό καθεστώς διατροφικού περιορισμού.

Θεωρία Νο3: Ορμόνες του φύλου

Οι φυλετικές ορμόνες – οιστρογόνα, προγεστερόνη, τεστοστερόνη – συμμετέχουν σε σημαντικό βαθμό στη ρύθμιση της πρόσληψης τροφής και συνεπώς εξ' ορισμού οι διαφορές αυτές μεταφράζονται σε διαφορές μεταξύ γυναικών και ανδρών, με σημαντικότερη τις διακυμάνσεις μεταξύ οιστρογόνων και προγεστερόνης σε μηνιαία βάση καθ' όλη τη διάρκεια της αναπαραγωγικής ηλικίας των γυναικών. Γνωρίζουμε λοιπόν από την φυσιολογία ότι η αύξηση των επιπέδων των οιστρογόνων πριν την περίοδο της ωορρηξίας (ωοθυλακική φάση) σχετίζεται με μειωμένο βαθμό έντονης επιθυμίας για γλυκό, ενώ μετά την ωορρηξία και μέχρι την έναρξη της περιόδου, η αύξηση των επιπέδων της προγεστερόνης προκαλεί και αύξηση της έντονης επιθυμίας κυρίως για γλυκό.

Η απουσία αντίστοιχων διακυμάνσεων στους άνδρες λειτουργεί προστατευτικά, όπως συμβαίνει και με τις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση, οπότε οι μελέτες υποδεικνύουν αξιοσημείωτα χαμηλότερα ποσοστά επεισοδίων *cravings*. Εφόσον λοιπόν υπάρχουν επιστημονικές εξηγήσεις για το φαινόμενο, γιατί μας ανησυχεί; Όπως προαναφέρθηκε, είναι πολύ συχνό στον πληθυσμό. Όλοι το έχουμε βιώσει. Ωστόσο, όταν συμβαίνει ανεξέλεγκτα μπορεί να οδηγήσει, εξαιτίας του τύπου των τροφών που καταναλώνονται, σε αύξηση του σωματικού βάρους με όλα τα επακόλουθα προβλήματα. Επίσης, ενδέχεται να συμβάλλει στην

ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών ή άλλων τύπων εθισμού.

Πώς μπορούμε όμως να το ελέγξουμε;

- Ακολουθούμε γενικά ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής που να μας εξασφαλίζει όλα τα θρεπτικά συστατικά και να μας χορταίνει. Φροντίζουμε να μην παραλείπουμε γεύματα. Επιλέγουμε τρόφιμα πλούσια σε μη επεξεργασμένους υδατάνθρακες, εμπλουτίζουμε με φρούτα και λαχανικά, συμπληρώνουμε με επαρκή ποσότητα άπαχης πρωτεΐνης και, φυσικά, ενυδατώνομαστε.

- Για τις λιγούρες της περιόδου ή της εγκυμοσύνης μπορούμε να καταναλώνουμε τα σνακς και τα γλυκίσματα που λαχταράμε αλλά θεωρούμε απαγορευτικά, σε μικρότερη ποσότητα και συχνότητα, διατηρώντας τον έλεγχο. Φυσικά μπορούμε να κάνουμε υγιεινότερες επιλογές γλυκισμάτων, π.χ. φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, μπάρες δημητριακών κ.α.

- Εάν διαπιστώσουμε ότι τα επεισόδια αυτά συνδέονται με συγκεκριμένα συναισθήματα, προσπαθούμε να διαχειριστούμε τα συναισθήματα αυτά εμπλεκόμενοι με άλλες δραστηριότητες που μας ικανοποιούν, ευχαριστούν, χαλαρώνουν εξίσου, χωρίς να προκαλούν αισθήματα ενοχής. Ενδεικτικά οι δραστηριότητες αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν μια βόλτα, ένα χόμπυ, ασκήσεις αναπνοών, επικοινωνία με ένα αγαπητό πρόσωπο, άκουσμα χαλαρωτικής μουσικής, διαλογισμό, κηπουρική, ενασχόληση με ένα κατοικίδιο, κ.ά.

Η αναγνώριση και αποδοχή του φαινομένου είναι σημαντικό βήμα. Είναι αναγκαία η απενοχοποίηση αλλά και η ανάληψη δράσης. Με γνώση, υπομονή και επιμονή μπορούμε να νικήσουμε μια συνήθεια, χωρίς να αποκλείουμε την απόλαυση. ◀



Με γνώση, υπομονή και επιμονή μπορούμε να νικήσουμε μια συνήθεια, χωρίς να αποκλείουμε την απόλαυση.

Ο εγγυημένος τρόπος για να κερδίσετε 4 έως 7 παραπάνω χρόνια ζωής



Είναι η άσκηση! Πιο συγκεκριμένα έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Harvard εκτιμά ότι για μια ώρα άσκησης εξασφαλίζει 2 επιπλέον ώρες ζωής! Στοχεύστε την νέα χρονιά στην ένταξη των 150 λεπτών μέτριας αερόβιας άσκησης σε εβδομαδιαία βάση που συστήνεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας που θα σας εξασφαλίσουν περισσότερα και πιο υγιή χρόνια.



Η έντονη άσκηση μειώνει την πείνα

Έρευνα που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο Journal of the Endocrine Society έδειξε ότι η εντατική έντονη άσκηση μπορεί να μειώσει την όρεξη και τα επεισόδια πείνας σε σχέση με την μέτρια έντασης άσκηση. Η έρευνα που διεξήχθη από το University of Virginia Health System έδειξε ότι η άσκηση ως ρυθμιστής όρεξης επηρεάζει περισσότερο τις γυναίκες από ότι τους άνδρες.



Η πιστοί στη χρόνια άσκηση έχουν λιγότερο κοιλιακό λίπος

Νέα έρευνα που διεξήχθη από το University of Michigan αποκαλύπτει ότι όσοι αθλούνται συστηματικά για χρόνια έχουν λιγότερο κοιλιακό λίπος στην κοιλιά. Το κοιλιακό λίπος είναι γνωστό ότι συνδέεται με πολλά προβλήματα υγείας και ως εκ τούτου η πρόληψή του αποτελεί έναν ακόμα λόγο για την ένταξη της άσκησης στην καθημερινότητά μας.

Ο εύκολος τρόπος για να εξασφαλίσουμε τα πολύτιμα 150 λεπτά άσκησης την εβδομάδα

Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε πιθανόν ενημερωθεί ότι 150 λεπτά άσκησης την εβδομάδα αρκούν για να εξασφαλίσουμε τα οφέλη της άσκησης. Για ένα άτομο που δεν έχει γυμναστεί ποτέ το να εντάξει το καθημερινό περπάτημα (30 λεπτά, 5 ημέρες της εβδομάδας ή 45 λεπτά κάθε μέρα) στη ζωή του είναι ο πιο εύκολος τρόπος για να πετύχει αυτόν τον στόχο. ◀





Συνταγογράφηση άσκησης αντί φαρμάκων για τη θεραπεία άγχους και κατάθλιψης Γιατί όσοι πάσχουν από κατάθλιψη πρέπει να εντάξουν την άσκηση στη ζωή τους

Γράφει η **Ζίνα Γκρέκα***

Οι επικεφαλής του Πανεπιστημίου της Νότιας Αυστραλίας ζητούν η άσκηση να συνταγογραφείται ως βασική προσέγγιση θεραπείας για τη διαχείριση της κατάθλιψης, καθώς μια νέα μελέτη δείχνει ότι η σωματική δραστηριότητα είναι 1,5 φορές πιο αποτελεσματική από τη συμβουλευτική ή τα φάρμακα πρώτης γραμμής που χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση της νόσου.

Η έρευνα, που δημοσιεύθηκε στο *British Journal of Sports Medicine*, είναι η πιο ολοκληρωμένη που έχει γίνει μέχρι σήμερα πάνω σε αυτό το θέμα. Στην μελέτη, στην οποία συμμετείχαν 128.119 άτομα, φάνηκε ότι η σωματική δραστηριότητα είναι εξαιρετικά ευεργετική για τη βελτίωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και του άγχους. Συγκεκριμένα, η ανασκόπηση έδειξε ότι οι παρεμβάσεις άσκησης διάρκειας 12 εβδομάδων ήταν οι πιο αποτελεσματικές στη μείωση των συμπτωμάτων των προβλημάτων ψυχικής υγείας.

Ποιες ομάδες ωφελούνται περισσότερο

Η μελέτη έδειξε ότι η συστηματική σωματική δραστηριότητα σε μορφή τακτικού προγράμματος άσκησης μπορεί να μειώσει σημαντικά τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους σε όλους τους κλινικούς πληθυσμούς, με ορισμένες ομάδες όμως να δείχνουν ακόμη μεγαλύτερα σημάδια βελτίωσης.

Τα μεγαλύτερα οφέλη παρατηρήθηκαν μεταξύ των ατόμων με κατάθλιψη, των εγκύων και των γυναικών μετά τον τοκετό, των υγιών ατόμων και των ατόμων που διαγνώστηκαν με HIV ή νεφρική νόσο.

Η άσκηση είναι πιο αποτελεσματική από τα φάρμακα για τη διαχείριση προβλημάτων ψυχικής υγείας, σύμφωνα με νέα έρευνα

Ποιες μορφές άσκησης βοηθούν στην κατάθλιψη

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, η άσκηση υψηλότερης και σταθερής έντασης είχε μεγαλύτερο θετικό αντίκτυπο στην κατάθλιψη και το άγχος, ενώ η μεγαλύτερη διάρκεια άσκησης είχε μικρότερες επιπτώσεις σε σύγκριση με τις μικρές και μεσαίας διάρκειας εκρήξεις άσκησης. Διαπιστώθηκε επίσης ότι όλοι οι τύποι σωματικής δραστηριότητας και άσκησης ήταν ευεργετικοί, συμπεριλαμβανομένης της αερόβιας άσκησης όπως το περπάτημα, η προπόνηση αντίστασης, το Pilates και η γιόγκα.

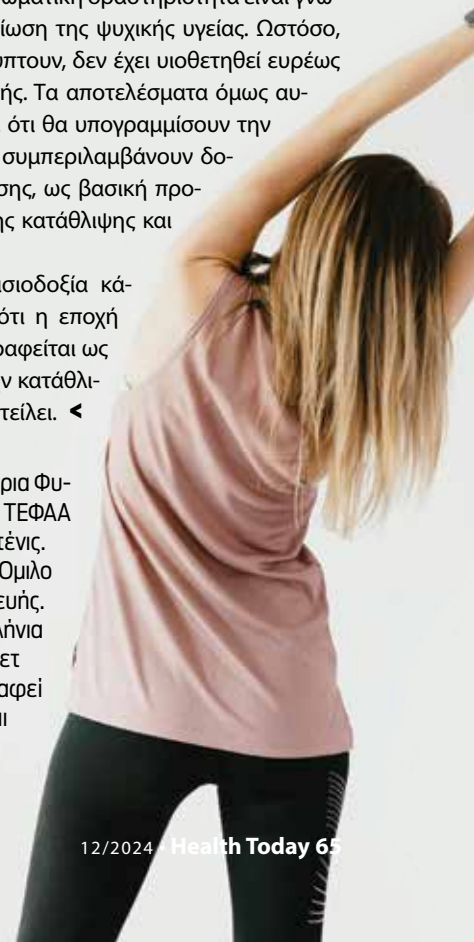
Η συνταγογράφηση άσκησης είναι θέμα χρόνου

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζει με κάποια ψυχική διαταραχή. Αυτό σημαίνει 970 εκατομμύρια άνθρωποι πάνω στον πλανήτη.

Ο επικεφαλής ερευνητής της εν λόγω έρευνας Δρ. Ben Singh σχολίασε πάνω σε αυτό: «Η σωματική δραστηριότητα είναι γνωστό ότι συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Ωστόσο, παρά τα στοιχεία που προκύπτουν, δεν έχει υιοθετηθεί ευρέως ως θεραπεία πρώτης επιλογής. Τα αποτελέσματα όμως αυτής της έρευνας πιστεύουμε ότι θα υπογραμμίσουν την ανάγκη για αλλαγές που θα συμπεριλαμβάνουν δομημένες παρεμβάσεις άσκησης, ως βασική προσέγγιση για τη διαχείριση της κατάθλιψης και του άγχους».

Με ακόμα μεγαλύτερη αισιοδοξία κάποιιοι από εμάς εκτιμούμε ότι η εποχή που η άσκηση θα συνταγογραφείται ως θεραπεία για το άγχος και την κατάθλιψη πρόκειται σύντομα ν' ανατείλει. ◀

* Η Ζίνα Γκρέκα είναι καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, απόφοιτος του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας με ειδικότητα στο τένις. Είναι προπονήτρια τένις στον Όμιλο Αντισφαίρισης Αγίας Παρασκευής. Ως αθλήτρια έχει κάνει πανελλήνια διάκριση στο άθλημα του κριкет και ως fitness coach αρθρογραφεί για θέματα άθλησης σε site και περιοδικά.



ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΞΟ ΤΩΝ ΓΙΟΡΤΩΝ... ΟΛΗ Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ «ΕΥΤΥΧΙΑ» ΤΗΣ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Έρευνες επιβεβαιώνουν ότι τα συναισθήματα κατάθλιψης είναι περισσότερο συνηθισμένα στις γιορτές από όσο φανταζόμαστε και τα επίπεδα του στρες πιο ανεβασμένα παρά τις εορταστικές άδειες. Γιατί όμως;

Της **Φλώρας
Κασσαβέτη**

Τ πρώτο που χρειάζεται να ξέρετε είναι ότι δεν σημαίνει ότι κάτι δεν πάει καλά με εσάς επειδή δεν νιώθετε απόλυτη χαρά με την έλευση των γιορτών. Η μελαγχολία των Χριστουγέννων αφορά μια μερίδα ατόμων και αποτελεί μία κατάσταση περιστασιακής θλίψης όπου το άτομο την βιώνει πριν, κατά την διάρκεια, αλλά και μετά τις γιορτές. Θυμίζει πολύ έντονα την διαταραχή της κατάθλιψης, καθώς επηρεάζει τόσο το συναίσθημα, όσο και τη συμπεριφορά του ατόμου. Τα κύρια συναισθήματα που επικρατούν είναι μελαγχολία, ενοχές, μοναξιά, ευερεθιστότητα, άγχος για πιθανές οικογενειακές



συνεστιάσεις κόπωση και αδυναμία συγκέντρωσης. Μιλήσαμε με την **Δρ. Λίζα Βάρβογλη, Ψυχολόγο - Ψυχοθεραπεύτρια - Συγγραφέα** η οποία μας εξηγεί ποιες είναι οι αιτίες που συνδέονται με την μελαγχολία των γιορτών αλλά και ποιοι είναι πιο επιρρεπείς σε αυτή.

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΤΩΝ ΕΟΡΤΩΝ;

Μη ρεαλιστικές προσδοκίες

Η περίοδος των γιορτών θεωρείται πως πρέπει να είναι μία περίοδος που κυριαρχούν οι χαρούμενες στιγμές, το μοίρασμα των δώρων και των συναισθημάτων ανάμεσα σε οικογενειακά πρόσωπα που προσπαθούν να δουν πόσο ιδανική και "δεμένη" είναι η δική τους οικογένεια. Η σύγκριση της δικής τους οικογένειας με των άλλων μπορεί να τους κάνει να δυσανασχετήσουν για προβλήματα που ήδη υπάρχουν και δεν είναι δυνατόν να λυθούν την περίοδο των γιορτών όπου ιδανικά επιβάλλεται να επικρατεί κλίμα ευεξίας και οικογενειακής γαλήνης.

Κάποιοι πάλι νοσταλγούν την ανεμελιά που έκρυβαν οι γιορτινές μέρες όταν ήταν παιδιά. Στην πραγματικότητα νοσταλγούν τον αυθόρμητο εαυτό τους που κάπου εκεί στην πορεία της ενήλικης ζωής τους έχουν χάσει. Ενώ άλλοι αντιμέτωποι με οικονομικά προβλήματα νιώθοντας ότι δεν μπορούν να ανταποκριθούν στον καταναλωτισμό που συχνά επιτάσσει η εποχή αυτή του χρόνου νιώθουν θλίψη.

Η ασφυκτική πίεση των κοινωνικών «πρέπει»

Πρέπει να νιώθουμε χαρά, πρέπει να συμπεριφερόμαστε με ευγένεια και καλοσύ-



νη στους συγγενείς μας (που μπορεί να μη συμπαθούμε), πρέπει να κάνουμε πράγματα που δεν κάνουμε κατά την διάρκεια της χρονιάς. Όλα αυτά τα "πρέπει" που μας αναγκάζουν να γίνουμε ή να προσποιηθούμε κάτι που δεν είμαστε στην πραγματικότητα είναι φυσικό να καταπιέζουν κάποιους. Η δυσκολία να πουν όχι σε μία εορταστική πρόσκληση ή και η δυσκολία να κρύψουν τα πραγματικά τους συναισθήματα και να προσποιηθούν ευτυχία πολύ συχνά προκαλεί συναισθήματα αγανάκτησης και δυσαρέσκειας.

Ο περισσότερος ελεύθερος χρόνος για κάποιους λειτουργεί αρνητικά

Κάποιες φορές ο ελεύθερος χρόνος λειτουργεί αρνητικά στον τρόπο που κάποιοι διαχειρίζονται τις αρνητικές σκέψεις οδηγώντας σε υπερανάλυση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν και αίσθημα κενού. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για άτομα με λειτουργική κατάθλιψη που συνήθως επιδιώκουν να έχουν ένα ασφυκτικά γεμάτο επαγγελματικό και κοινωνικό πρόγραμμα προκειμένου να μην υπάρχει χρόνος να έρθουν αντιμέτωπα με τα συναισθήματα κατάθλιψης τα οποία αναδύονται πιο έντονα σε περιόδους που προκύπτει ελεύθερος χρόνος

Η εποχική κατάθλιψη

Το Seasonal Affective Disorder αφορά ένα μέρος του πληθυσμού που μπορεί λόγω της αλλαγής της ώρας τον χειμώνα και την μικρότερη διάρκεια έκθεσης στο ηλιακό φως να παρουσιάσει συμπτώματα κατάθλιψης όπως πεσμένη ή κακή διάθεση, χαμηλή ενέργεια, ευερεθιστότητα, αίσθημα απόγνωσης, ενοχών ή αχρηστίας, άγχος και διαρκή ανησυχία, κοινωνική απόσυρση, μειωμένη σεξουαλική διάθεση ή/και δραστηριότητα. Τα συμπτώματα για αυτή την ομάδα ανθρώπων είναι συνήθως παροδικά και βελτιώνονται με την έλευση της Άνοιξης.

Η μοναχικότητα

Είτε κάποιος ή κάποια είναι single είτε από επιλογή είτε κατ' ανάγκη π.χ. μετά από ένα διαζύγιο δεν είναι κάτι εύκολο διαχειρισίμο κατά την διάρκεια των γιορτών που οι οικογενειακές συγκεντρώσεις είναι περισσότερες. Το να δηλώνουν single στις οικογενειακές συγκεντρώσεις οδηγούν σε αισθήματα θλίψης, μοναξιάς και απαισιοδοξίας για το μέλλον και λόγω την επαφής με πρόσωπα που έχουν οικογενειακό status. Τα αισθήματα δυσαρέσκειας μπορεί να επιδεινωθούν όταν τα single άτομα έρχονται πολύ συχνά με ερωτήσεις από τον οικογενειακό περίγυρο όπως «πότε θα παντρευτείς», «πότε θα κάνεις παιδιά», «ακόμα είσαι μόνος ή μόνη». >

Οι προηγούμενες απώλειες αγαπημένων προσώπων

Είναι συνηθισμένο τις μέρες των γιορτών να νοσταλγούμε αγαπημένα πρόσωπα που δεν βρίσκονται πλέον κοντά μας, παρελθοντικές όμορφες εμπειρίες και αναμνήσεις που ξέρουμε ότι δεν μπορούμε να ξαναζήσουμε μαζί τους πράγμα που προκαλεί θλίψη.

Ο απολογισμός της χρονιάς που φεύγει

Όσο πλησιάζει η έλευση της νέας χρονιάς τόσο αυξάνουν οι σκέψεις απολογισμού ζωής. Όλα τα όνειρά σου που δεν πραγματοποιήθηκαν, όλα όσα δεν κατάφεραν και αυτή την χρόνια είναι πιθανό να στριφογυρίζουν στο μυαλό τους αυτή την περίοδο του χρόνου. Ο απολογισμός αυτός όταν είναι αρνητικός και δεν προσμετρούνται οι επιτυχίες παρά μόνο τα ελλείμματα και οι αποτυχίες έχει την ικανότητα να αποδυναμώσει και να ρίξει αυτομάτως τόσο τη διάθεσή όσο και την αυτοεκτίμησή.

Τρόποι απόδρασης από τα αρνητικά συναισθήματα

Υπάρχουν, πάντως, τρόποι να αποφορτιστείς από τα όποια δυσάρεστα συναισθήματα και να βελτιώσεις τη διάθεσή σου στις γιορτές. Η κυρία Βάρβογλη προτείνει τα εξής: Θέστε ρεαλιστικές προσδοκίες. Να θυμά-

Τι προκαλεί στρες στις γιορτές;

Ο κύριος λόγος που τα επίπεδα του στρες είναι πιο ανεβασμένα την περίοδο των γιορτών είναι συνήθως τα χρήματα. Τα έξοδα είναι πιο αυξημένα την περίοδο των γιορτών και το γεγονός ότι δεν μπορεί να ανταποκριθεί κάποιος σε αυτά συνήθως αυξάνει το στρες. Επίσης στρες την περίοδο των γιορτών μπορεί να έχουν άτομα με χαμηλή κοινωνικότητα και λιγότερες ανεπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες που συνήθως λόγω της αύξησης των κοινωνικών συναστροφών στις γιορτές.

σαι πάντα πως η εορταστική περίοδος ανήκει στη συνέχεια της πραγματικής ροής της καθημερινότητας και δεν είναι κάτι διαφορετικό. Το να τηρείται ένα στοιχειώδη πρόγραμμα γυμναστικής, διατροφής, ύπνου βοηθά να έχετε καλύτερη ρύθμιση των συναισθημάτων σας. Το να ξεφεύγετε υπερβολικά από τις ρουτίνες σας λόγω των γιορτών δεν βοηθάει.

Πείτε και κάποια «όχι»

Δεν χρειάζεται να αποδεχτείτε όλες τις προσκλήσεις. Αφιέρωσε πραγματικό χρόνο μόνο στα άτομα που θέλεις, όπως στον σύντροφο ή στα παιδιά σας ή στα αδέρφια σας και μην παραλείπετε να φροντίσετε και να περιποιηθείτε τον εαυτό σας.

Μην συνδέεται την ευτυχία με τα χρήματα

Σταματήστε να νιώθετε ενοχές αν δεν μπορείτε να ανταποδώσετε τα δώρα που θα λάβετε, αν δεν μπορείτε για οικονομικούς λόγους να οργανώσετε ταξίδια ή ακριβές εξόδοι. Άλλωστε μην ξεχνάτε πως το καλύτερο δώρο που μπορείς να χαρίσεις αυτές τις μέρες στους ανθρώπους σου είναι το χαμόγελό σου, η αγάπη και η αγκαλιά σου.

Επιτρέψτε στη θλίψη να εκφραστεί

Η θλίψη είναι κι αυτή ένα συναισθήμα και χρειάζεται τον χρόνο και χώρο της. Θα ήταν καλό να έρθετε σε επαφή με οποιοδήποτε θετικό, αλλά και αρνητικό συναισθήμα βιώνετε αυτές τις μέρες και να το εκφράσετε στα πρόσωπα που αγαπάς, κυρίως όμως στον εαυτό σας.

Μην κρατάτε τα συναισθήματα αυτά μέσα σας, μην πιέζετε τον εαυτό σας να γελάσει και μην καταπνίγετε το κλάμα σας. ◀



Who is who

Η Δρ. Λίζα Βάρβογλη είναι ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια με μεταπτυχιακές σπουδές στα πανεπιστήμια Tufts, Northeastern και Harvard των ΗΠΑ. Έχει περισσότερες από 30.000 ώρες κλινικής εμπειρίας με χιλιάδες παιδιά, εφήβους, οικογένειες και ενήλικες. Είναι πιστοποιημένη θεραπεύτρια ψυχικού τραύματος με τη μέθοδο EMDR. Ολοκλήρωσε το πρόγραμμα Life Coaching του Harvard. Τα τελευταία 14 χρόνια διδάσκει στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα «Επιστήμη του Στρες και Προαγωγή της Υγείας», συμμετέχοντας σε έρευνες και επιστημονικά συνέδρια. Πρόσφατα έγινε αναπληρώτρια καθηγήτρια Ψυχολογίας στο American Hellenic University. Η Δρ. Λίζα Βάρβογλη είναι επίσης διδακτικό μέλος της Έδρας της UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής καθώς και μέλος της Συντακτικής Επιτροπής ενός νέου περιοδικού της UNESCO για γονείς εφήβων. Έχει πλούσιο συγγραφικό έργο με περισσότερα από 80 επιστημονικά άρθρα δημοσιευμένα σε παγκόσμια έγκυρα επιστημονικά περιοδικά και 30+ ευπώλτα βιβλία για ανατροφή παιδιών και αυτοβελτίωση ενήλικων. Είναι παντρεμένη και μητέρα τεσσάρων παιδιών.

Ο Michele Morrone αναλαμβάνει πρωταγωνιστικό ρόλο δίπλα στον Anthony Hopkins στη βιογραφική ταινία των αδελφών Maserati

Ο Michele Morrone, γνωστός ως ο πρωταγωνιστής των ταινιών «365 Μέρες» και ως το πρόσωπο της HELL ENERGY, αναλαμβάνει έναν ακόμη συναρπαστικό ρόλο.

Aυτή τη φορά, θα πρωταγωνιστήσει δίπλα στον δύο φορές βραβευμένο με Όσκαρ **Anthony Hopkins** στην ταινία «Maserati: The Brothers», μια βιογραφική ταινία για τους διάσημους αδελφούς Maserati και την καριέρα τους στη βιομηχανία αυτοκινήτων. Ο Morrone θα υποδυθεί τον Alfieri Maserati, ο οποίος, μαζί με τα αδέλφια του, ίδρυσε την περίφημη ιταλική μάρκα πολυτελών αυτοκινήτων το 1914.

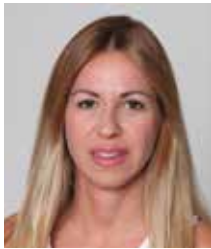
Η ταινία σκηνοθετείται από τον Bobby Moresco, ο οποίος είχε σκηνοθετήσει επίσης, την ταινία «Lamborghini: The Man Behind the Legend». Για άλλη μια φορά λοιπόν, φέρνει στη μεγάλη οθόνη μια συναρπαστική ιστορία γεμάτη αγώνες αυτοκινήτων και αδελφικές συγκρούσεις. Ο Anthony Hopkins θα υποδυθεί έναν από τους Ιταλούς οικονομικούς υποστηρικτές των αδελφών Maserati. Τα γυρίσματα πραγματοποιούνται στη Μπολόνια της Ιταλίας, τη γενέτειρα της μάρκας. Η ταινία δεν θα αναδείξει μόνο την άνοδο της οικογένειας, αλλά θα εμβαθύνει και στα ανθρώπινα δράματα και τις δυσκολίες που κρύβονται πίσω από την επιτυχία. Με τον Michele Morrone και τον Anthony Hopkins, η ταινία αναμένεται

να είναι τόσο συναρπαστική, όσο και συναισθηματικά έντονη.

Αυτός ο ρόλος μπορεί να αποτελέσει ακόμη ένα σημαντικό ορόσημο για τον Morrone, δίνοντάς του την ευκαιρία να αποδείξει ότι μπορεί να ξεχωρίσει, όχι μόνο ως το πρόσωπο της HELL ENERGY αλλά και σε δραματικούς ρόλους. Η πρεμιέρα του «Maserati: The Brothers» προγραμματίζεται για το 2025 και ήδη έχει δημιουργήσει μεγάλο ενδιαφέρον στους λάτρεις των αυτοκινήτων και τους θαυμαστές της κινηματογραφικής ιστορίας. ◀

Πόσο καλό είναι τελικά για την υγεία του παιδιού να μεγαλώνει με ένα κατοικίδιο ζώακι;

Απαντήσεις από τον Παιδίατρο Γιώργο Τρίμη - Παιδίατρο - επικεφαλής του Ιατρικού Τμήματος Εμβολίων και Λοιμωδών Νοσημάτων στην MSD Ελλάδα - σε όλες τις ερωτήσεις που απασχολούν τους γονείς σχετικά την υγεία και ασφάλεια του παιδιού σε περιβάλλον όπου υπάρχει κατοικίδιο ζώακι.



Συνέντευξη στη
Φλώρα Κασσαβέτη

Κύριε Τρίμη φαντάζομαι ότι θα δέχεστε συχνά την ερώτηση από ζευγάρια που περιμένουν μωρό και έχουν ήδη κάποιο κατοικίδιο αν επιτρέπεται η παρουσία του στο σπίτι μετά τον ερχομό του μωρού; Τι απάντηση δίνετε;

Η απάντησή μου είναι ξεκάθαρη, κατανοώ το μέγεθος της απώλειας που θα ήταν η εκδίωξη ενός κατοικίδιου που έχει καταστεί αναπόσπαστο μέλος της οικογένειας από το σπίτι, όπως και τα οφέλη από την παρουσία του για όλους, περιλαμβανομένου του νέου μέλους. Το κατοικίδιο λοιπόν μπορεί να παραμείνει στο σπίτι αρκεί να τηρηθούν κάποιοι κανόνες και να εφαρμοστούν προληπτικά μέτρα που θα καταστήσουν ασφαλή τη συμβίωση στο ίδιο σπίτι του κατοικίδιου ζώου με ένα βρέφος.

Σε κάθε περίπτωση είτε πρόκειται για σκύλο είτε για γάτα, η γνωριμία και επαφή μεταξύ μωρών και κατοικίδιων πρέπει να γίνεται σταδιακά και όλες οι αλληλεπιδράσεις τους πρέπει να επιβλέπονται από τον γονέα.

Χωρίς να θέλουμε να τρομάξουμε κανένα, οφείλουμε να ενημερώσουμε ότι σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC), καταγράφονται πάνω από 4 εκατομμύρια δαγκώματα ζώων κάθε χρόνο. Περίπου το 85% έως το 90% των δαγκωμάτων ζώων είναι από σκύλους, το 5 έως 10% είναι από γάτες και τα υπόλοιπα είναι από άλλα ζώα. Τα περισσότερα δαγκώματα σκύλου - περίπου το 70% - είναι από σκύλο που γνωρίζει το θύμα. Δυστυχώς, τα παιδιά αντιπροσωπεύουν ένα μεγάλο ποσοστό αυτών των θυμάτων από δα-

γκώματα ζώων. Άρα, χωρίς να σημαίνει ότι η πρόληψη τέτοιων «ατυχημάτων» επιτάσσει την απομάκρυνση του κατοικίδιου από το σπίτι όπου υπάρχουν παιδιά, η υιοθεσία συγκεκριμένων πρακτικών και συμπεριφορών ώστε να ελαχιστοποιηθεί αυτός ο κίνδυνος είναι απαραίτητη.

Θέλετε να μας εξηγήσετε ποιοι είναι αυτοί οι κανόνες και τα προληπτικά μέτρα που θα καταστήσουν ασφαλή την τη συμβίωση στο ίδιο σπίτι του κατοικίδιου ζώου με ένα βρέφος;

Στην περίπτωση που μια οικογένεια έχει σκύλο, οι γονείς δεν θα πρέπει να επαναπαυθούν στη φήμη ότι τα σκυλιά αγαπούν ενστικτωδώς τα μωρά. Στην πραγματικότητα, τα νεογέννητα προκαλούν ανησυχία σε σκυλιά μέχρι να τα συνηθίσουν. Ακόμη και ένας σκύλος με πολύ καλό χαρακτήρα μπορεί να έχει κάποια απρόβλεπτη αντίδραση. Επομένως η «γνωριμία» και σταδιακή εξοικείωση του σκύλου με το μωρό θα πρέπει να είναι με επίβλεψη, με το μωρό πάντα σε «θέση» ασφαλείας. Φυσικά αν πρόκειται για σκύλο που έχει ήδη προβλήματα συμπεριφοράς με νέα πρόσωπα απαιτείται ακόμα μεγαλύτερη προσοχή και πιθανό να χρειάζεται καθοδήγηση από έναν εκπαιδευτή.

Μετά τη γέννηση του μωρού, αν υπάρχει κατοικίδιο στο σπίτι, οι γονείς καλό θα ήταν να βάλουν μια καγκελόπορτα στο σημείο εισόδου στο δωμάτιο του μωρού, έτσι ώστε το κατοικίδιο να βλέπει ακριβώς τι κάνουν με το μωρό, χωρίς το ίδιο το ζώο να μπορεί να πλησιάσει. Αφού έχει προσαρμοστεί στην παρουσία του μωρού χωρίς ιδιαίτερες αντιδράσεις ή ζηλοτυπίες, μπορεί ο γονέας να προσκαλέσει το κατοικίδιο να κάτσει δίπλα του, ενώ αυτός θα κρατά το μωρό στην αγκαλιά.

Και στην περίπτωση που το κατοικίδιο είναι γάτα ποιοι κανόνες επιβάλλονται;

Οι γάτες αλληλεπιδρούν λιγότερο με τους ανθρώπους, και το ίδιο συμβαίνει με τα μωρά. Δεν είναι όμως τόσο υπάκουες όσο οι σκύλοι σε ότι αφορά την κινητικότητα τους μέσα στο σπίτι. Δεν είναι δύσκολο δηλαδή για μια γάτα να μπει στην κούνια του μωρού χωρίς το κίνητρό της να είναι κακόβουλο, αντίθετα μπορεί να της αρέσει να ξαπλώνει ακριβώς δίπλα στο μωρό, αφού το κρεβάτι είναι μαλακό και το μωρό είναι ζεστό. Σε

κάθε περίπτωση θα πρέπει να υπάρχει επιτήρηση, και επειδή οι γάτες δεν είναι εύκολο να επιτηρηθούν, ίσως θα πρέπει τους πρώτους μήνες να είναι περιορισμένες σε συγκεκριμένους χώρους του σπιτιού (φυσικά δεν εννοώ την βεράντα). Σε κάθε περίπτωση είτε πρόκειται για σκύλο είτε για γάτα, η γνωριμία και επαφή μεταξύ μωρών και κατοικίδιων πρέπει να γίνεται σταδιακά και όλες οι αλληλεπιδράσεις τους πρέπει να επιβλέπονται από τον γονέα.

Δίνεται έμφαση στο θέμα της διαρκούς επίβλεψης από ό,τι κατάλαβα, ειδικά όταν υπάρχει νεογέννητο στο σπίτι;

Η ασφάλεια και η ευημερία του νεογέννητου παιδιού είναι προτεραιότητα, ειδικά όταν υπάρχει ένας σκύλος στο ίδιο σπίτι. Δεν αφήνουμε ποτέ το μωρό μόνο ούτε με την γάτα ακόμη

Ο κίνδυνος με τις γάτες είναι σαφώς πιο περιορισμένος, ωστόσο ποτέ δεν θα πρέπει να αφήνουν μόνα τους τα κατοικίδια με τα μωρά, ανεξάρτητα από το πόσο καλά φαίνεται να τα πηγαίνουν μαζί.

Σε ό,τι αφορά τον κίνδυνο μετάδοσης μικροβίων από τα κατοικίδια ζώα είναι υπαρκτός;

Τα ζώα μπορούν να μεταφέρουν βακτήρια, παράσιτα και ιούς που μπορούν να μεταδοθούν στον άνθρωπο προκαλώντας του ασθένειες. Τα παιδιά κάτω των πέντε ετών είναι πιο πιθανό να αρρωστήσουν από μικρόβια που μεταφέρουν τα ζώα επειδή συχνά αγγίζουν μολυσμένες επιφάνειες και βάζουν τα χέρια τους στο στόμα τους. Το ανοσοποιητικό τους σύστημα ακόμη αναπτύσσεται και είναι πιο ευάλωτο στις λοιμώξεις.

Μελέτες έχουν δείξει ότι βρέφη που είχαν από νωρίς επαφή με σκύλους ή γάτες ήταν πιο υγιή σε σχέση με βρέφη που δεν είχαν επαφή με ζώα.



περισσότερο με το σκύλο. Ειδικά οι σκύλοι απαιτούν προσεκτική επίβλεψη και κάποια μέτρα πρόληψης όταν υπάρχει μωρό στον χώρο.

Είναι σημαντικό να θυμούνται οι γονείς ότι πάντα η εποπτεία είναι καίρια. Αν και πολλοί σκύλοι είναι πολύ φιλικόι προς τα μωρά, πάντα υπάρχει ένας πιθανός κίνδυνος απρόβλεπτης αντίδρασης, ειδικά αν ο σκύλος είναι αγχωμένος ή ακόμα και υπερβολικά χαρούμενος, δεν έχει εκπαιδευτεί καλά ή δεν έχει συνηθίσει την παρουσία μωρού.

Επιτρέπουμε στο σκύλο να πλησιάσει κοντά στο μωρό μόνο όταν είμαστε βέβαιοι ότι έχει εξοικειωθεί με τον ήχο, τη μυρωδιά και την παρουσία του μωρού και οι αντιδράσεις του είναι ασφαλείς προς το μωρό.

Μπορείτε να γίνεται πιο συγκεκριμένος όσον αφορά στην πρόληψη μετάδοσης μικροβίων όταν υπάρχει κατοικίδιο στο σπίτι που μεγαλώνει ένα μωρό;

Ένα καθαρό σπίτι σίγουρα μειώνει τις πιθανότητες μετάδοσης μικροβίων, οπότε σίγουρα οι γονείς θα πρέπει να δώσουν έμφαση στην καθαριότητα του σπιτιού. Επίσης είναι ευνόητο ότι τα παιχνίδια του κατοικίδιου θα πρέπει να αποθηκεύονται σε ασφαλή από το μωρό μέρη, ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος το μωρό να τα βάλει στο στόμα.

Το ίδιο ισχύει και από την άποψη για τα παιχνίδια του μωρού, δεν πρέπει να τα πλησιάζει το κατοικίδιο. Τα παιδιά δεν πρέπει να φιλούν, να χαϊδεύονται ή να κρατούν ζώα κοντά στο πρόσωπό τους και δεν πρέπει να αφήνουν τα ζώα να γλεί- ➤

Τα παιδιά κάτω των πέντε ετών είναι πιο πιθανό να αρρωστήσουν από μικρόβια που μεταφέρουν τα ζώα επειδή συχνά αγγίζουν μολυσμένες επιφάνειες και βάζουν τα χέρια τους στο στόμα τους. Το ανοσοποιητικό τους σύστημα ακόμη αναπτύσσεται και είναι πιο ευάλωτο στις λοιμώξεις.

φουν το πρόσωπό τους τόσο για τον κίνδυνο λοίμωξης αλλά και για τον κίνδυνο το ζώο να τρομάξει και να επιδείξει επιθετική συμπεριφορά (δάγκωμα, γρατζούνισμα του μωρού).

Γονείς που σκέφτονται να υιοθετήσουν ένα κατοικίδιο επειδή τους το ζητά το παιδάκι τους τι θα πρέπει να λάβουν υπόψη;

Η επιθυμία του παιδιού για κατοικίδιο μπορεί κάποιες φορές να εκληφθεί από τους γονείς ως νάζι ή ως μια συμπεριφορά με πρόσκαιρο ενδιαφέρον, εάν δεν λάβουν υπόψη την σημασία που μπορεί να έχει ένα κατοικίδιο στις ψυχολογικές ανάγκες του παιδιού τους. Από την άλλη η απόφαση για υιοθέτηση ενός κατοικίδιου δε θα πρέπει να ληφθεί ως μια παροδική και πρόσκαιρη ικανοποίηση της επιθυμίας των παιδιών, όπως η αγορά ενός παιχνιδιού, αφού το κατοικίδιο πρόκειται να γίνει καθημερινός σύντροφος και μέλος της οικογένειας. Θα πρέπει λοιπόν να είναι μια απόφαση που θα παρθεί στην οικογένεια μετά από σοβαρή σκέψη και συζήτηση και αφού συνεκτιμηθούν διάφοροι παράγοντες, εφόσον δύναται να ξυπνήσει ανισορροπίες στην οικογένεια. Για παράδειγμα, εάν πρόκειται για συλλογική απόφαση και αποδοχή όλων των μελών, αν η φροντίδα του κατοικίδιου θα είναι συλλογική ευθύνη όλων ή αν ο καθένας θα το φορτώνει στον άλλο. Η παρουσία του κατοικίδιου μπορεί να φέρει εντάσεις στην οικογένεια αν η απόφαση για την υιοθέτησή του δεν ήταν συμφωνημένη.

Ποια θεωρείτε την πιο κατάλληλη ηλικία για να υιοθετήσετε η οικογένεια ένα κατοικίδιο;

Αν δεν υπάρχει κατοικίδιο στο σπίτι τη στιγμή της γέννησης του μωρού δεν υπάρχει λόγος αυτό να συμβεί στην προσχολική ηλικία, ιδιαίτερος πριν τα-3 έτη που το παιδί δεν έχει ακόμη τη δυνατότητα έστω και στοιχειωδώς να αναλάβει μέρος της επιμέλειας του ζώου και να αναπτύξει μία πλήρη σχέση μαζί του με τα συνεπαγόμενα ψυχικά και συναισθηματικά οφέλη. Μετέπειτα όμως τα ευεργετικά οφέλη της παρουσίας κατοικίδιου στο σπίτι είναι πολλαπλά: το παιδί μαθαίνει να είναι υπεύθυνο μέσω της φροντίδας ενός άλλου οργανισμού, αποκτά ένα «φίλο» που μπορεί να απευθύνεται όταν νιώθει φόβο, θλίψη ή θυμό, αποκτά πιο δραστήριο τρόπο ζωής, ενώ οι μελέτες δείχνουν ότι είναι πιο ευτυχισμένο από το μέσο όρο των παιδιών.

Πόσο ασφαλές για την υγεία του παιδιού η παρουσία ενός κατοικίδιου στο σπίτι;

Η παρουσία στο σπίτι ενός κατοικίδιου, το οποίο θα τυγχάνει

της σωστής φροντίδας, δε θα επηρεάσει με οποιοδήποτε τρόπο την υγεία του παιδιού αρνητικά, εκτός και αν συντρέχουν λόγοι, όπως για παράδειγμα η ύπαρξη αλλεργιών στο παιδί. Όταν το κατοικίδιο αποκτηθεί με τις σωστές προϋποθέσεις, θα μπορέσει να εκπληρώσει άρτια το σκοπό του, που δεν είναι απλά η ψυχαγωγία, αλλά κυρίως η σωματική και η ψυχική υγεία, η συναισθηματική πληρότητα και η καλλιέργεια της συντροφικότητας, της συνεργασίας και της υπευθυνότητας.

Τι δείχνουν οι έρευνες για το ανοσοποιητικό των παιδιών που μεγαλώνουν με κατοικίδια;

Μελέτες έχουν δείξει ότι βρέφη που είχαν από νωρίς επαφή με σκύλους ή γάτες ήταν πιο υγιή σε σχέση με βρέφη που δεν είχαν επαφή με ζώα.

Πιο συγκεκριμένα, τα βρέφη που μεγάλωναν με κατοικίδια ζώα, ειδικά σκύλους, είχαν λιγότερες πιθανότητες να κρουολογήσουν. Είχαν, επίσης, λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν άλλες λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους της ζωής τους, ενώ χρειάστηκαν λιγότερα αντιβιοτικά. Τα παιδιά που μεγαλώνουν με σκύλο ή γάτα στο σπίτι παρουσιάζουν σε όλη την προσχολική ηλικία λιγότερες λοιμώξεις, όπως ωτίτιδες και γαστρεντερίτιδες, και ο λόγος φαίνεται ότι είναι η επικράτηση στο έντερο τους κάποιων μη μολυσματικών μικροβίων που συμβάλλουν στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού του παιδιού να αντιμετωπίζουν πιο αποτελεσματικά τα επικίνδυνα μικρόβια. Επίσης υπάρχουν κάποιες έρευνες που δείχνουν ότι η έκθεση στα κατοικίδια από μικρή ηλικία μειώνει την εκδήλωση αλλεργιών στο παιδί.

Εξηγήστε πώς τα κατοικίδια μειώνουν την εκδήλωση αλλεργιών στο παιδί.

Τα μικρόβια που αναπτύσσονται στο έντερο των παιδιών που συμβιώνουν με ζώα και αναπτύξαμε παραπάνω έχουν και άλλο ευεργετικό αποτέλεσμα: εκτρέπουν το ανοσοποιητικό σύστημα από μονοπάτια που οδηγούν στην ανάπτυξη αλλεργιών. Μια από τις βασικές θεωρίες πίσω από τα αυξανόμενα ποσοστά διάγνωσης αλλεργιών και άσθματος είναι η λεγόμενη «υπόθεση υγιεινής».

Σύμφωνα με τη συγκεκριμένη θεωρία, ζούμε πλέον σε υπερβολικά καθαρά εσωτερικά περιβάλλοντα, με αποτέλεσμα τα παιδιά να μην εκτίθενται σε αρκετά μικρόβια. Έτσι, το ανοσοποιητικό τους σύστημα δεν “εκπαιδεύεται” σωστά στο να ξεχωρίζει τους βλαπτικούς από τους μη βλαπτικούς ερεθιστι-

Παιδιά που έχουν εκτεθεί σε υψηλά επίπεδα αλλεργιογόνων κατοικίδιων ζώων κατά τη βρεφική ηλικία παρουσίασαν χαμηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης άσθματος έως την ηλικία των 7 ετών.

Η περιοδική λήψη αντιπαρασιτικών φαρμάκων από τα κατοικίδια μας, όπως και η τακτική κτηνιατρική παρακολούθηση που περιλαμβάνει τους προβλεπόμενους εμβολιασμούς δεν πρέπει να αμελείται.

κούς παράγοντες. Επιπλέον, φαίνεται ότι η έγκαιρη έκθεση σε ορισμένα αλλεργιογόνα πριν από την ανάπτυξη της αλλεργίας μπορεί να έχει προληπτική δράση. Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά που εκτέθηκαν σε υψηλά επίπεδα αλλεργιογόνων κατοικίδιων ζώων κατά τη βρεφική ηλικία παρουσίασαν χαμηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης άσθματος έως την ηλικία των 7 ετών.

Παρόλα αυτά υπάρχει ένα ποσοστό παιδιών με αλλεργία στα κατοικίδια. Σε αυτή την περίπτωση τι συστήνεται;

Αν προϋπάρχει ή εγκατασταθεί αλλεργία σε κάποιο κατοικίδιο τότε μέτρα που βοηθούν είναι τα ακόλουθα: κρατήστε το κατοικίδιο μεγάλο μέρος του 24ώρου έξω από το σπίτι αν είναι δυνατόν, μην τα αφήνετε να κοιμούνται στο κρεβάτι του παιδιού σας, βάλτε το παιδί σας να αλλάζει ρούχα και να πλύνει τα χέρια του αφού παίξει με το κατοικίδιο, πλένετε τα κατοικίδιά σας τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, καθαρίζετε συχνά τις επιφάνειες του σπιτιού από τις τρίχες του ζώου και σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε ένα φίλτρο αέρα στα δωμάτια όπου το παιδί σας περνά τον περισσότερο χρόνο του ώστε να μην παραμένουν στον αέρα που αναπνέει το παιδί τα αλλεργιογόνα. Αν τα παραπάνω μέτρα δεν είναι αποτελεσματικά τότε δυστυχώς πρέπει να επιλεγεί η λύση της απομάκρυνσης του κατοικίδιου από το σπίτι. Όμως σχεδόν τότε δεν υπάρχει αλλεργία σε όλα τα ζώα. Αν για παράδειγμα ένα παιδί έχει αλλεργία στο τρίχωμα της γάτας, δε θα έχει κατά πάσα πιθανότητα στους σκύλους, άρα μπορεί στη θέση της γάτας να έρθει ένας σκύλος στο σπίτι.

Τι δεν πρέπει να ξεχνούν οι γονείς που έχουν κατοικίδιο στο σπίτι;

Οι ψύλλοι και τα τσιμπούρια είναι δύο από τα πιο συνηθισμένα παράσιτα που συναντώνται στα κατοικίδια ζώα και αρκεί μία βόλτα για να τα κολλήσουν, συνεπώς το να μένουν τα ζώα μέσα στο σπίτι δε τα καθιστά άτρωτα στα παράσιτα. Συχνά τα ζώα νεαρής ηλικίας έχουν παράσιτα μέσα στο έντερό τους. Το τσίμπημα του ψύλλου στον άνθρωπο προκαλεί τοπικό ερεθισμό και συνήθως κνησμό, ενώ στις περισσότερες περιπτώσεις εντοπίζεται στα κάτω άκρα. Μπορεί να προκαλέσει τοπική αλλεργική αντίδραση (αλλεργική δερματίτιδα) ή δευτερογενής επιμόλυνση. Επίσης οι ψύλλοι μπορούν να μεταδώσουν στον άνθρωπο πιο σοβαρές ασθένειες, όπως ο ενδημικός τύφος και η πανώλη.. Τα τσιμπούρια δεν προκαλούν συμπτώματα στους ανθρώπους, όμως είναι και αυτά επικίνδυνα καθώς μπορούν να μεταδώσουν ιογενείς και βακτηριακές ασθένειες.

Συνεπώς είναι απαραίτητη η περιοδική λήψη αντιπαρασιτικών φαρμάκων από τα κατοικίδια μας, όπως και η τακτική κτηνιατρική παρακολούθηση που περιλαμβάνει τους προβλεπόμενους εμβολιασμούς. Όταν το ζώο παρουσιάζει συμπτώματα που μπορεί να υποδηλώνουν λοίμωξη (πχ απώλεια όρεξης, δυσκίνησια, αλλαγή συμπεριφοράς) πρέπει επίσης άμεσα να αναζητείται η κτηνιατρική συμβουλή. Κλείνοντας, να υπενθυμίσω την τήρηση όλων των στοιχειωδών κανόνων υγιεινής που αναφέραμε πιο πάνω. ◀



Who is who

Ο **Γιώργος Τρίμις** είναι Παιδίατρος, απόφοιτος της Ιατρικής σχολής του Ε.Κ.Π.Α, στην οποία ολοκλήρωσε και τη διδακτορική του διατριβή. Το επιστημονικό του έργο απαρτίζεται από πλήθος δημοσιεύσεων τόσο σε ελληνικά όσο και σε διεθνή περιοδικά. Έχει διατελέσει κριτής επιστημονικών περιοδικών και έχει συμμετάσχει συστηματικά σε ερευνητικά προγράμματα και πρωτόκολλα. Αφού απέκτησε πλούσια κλινική εμπειρία στην Παιδιατρική και στις Λοιμώξεις στην Ά Παιδιατρική Κλινική του Ε.Π.Κ.Α στο Νοσοκομείο Παιδων Αγία Σοφία και στο Respiratory Unit of Royal Brompton Hospital, London, από το 2005 εντάχθηκε στο Ιατρικό Τμήμα Εμβολίων της φαρμακευτικής εταιρείας BIANEΞ-Sanofi Pasteur MSD, ενώ από το 2017 μετακινήθηκε στο Ιατρικό Τμήμα Εμβολίων και Λοιμωδών Νοσημάτων της MSD Greece.

Πώς τα κατοικίδια ενισχύουν την προϋτίμη ενσυναίσθηση στον χαρακτήρα του παιδιού

Η εικόνα μικρών παιδιών και τετράποδων που παίζουν μαζί, πάντα δημιουργεί χαμόγελα και κλίμα ευφορίας σε όλους. Η τρυφερότητα, η επικοινωνία και το δέσιμο που αναπτύσσουν έχουν θετική επίδραση στον ψυχισμό, στην κοινωνικοποίηση, στη γνωστική και στην συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.

Γράφει η **Ένν Μίξν**
Κτηνίατρος – Συγγραφέας

Ο τρόπος που τα παιδιά εισπράττουν οφέλη μέσα από την επαφή με το κατοικίδιο έχει αποκωδικοποιηθεί τα τελευταία χρόνια καθώς όλο και περισσότερες έρευνες επιβεβαιώνουν ότι η μεταξύ τους διάδραση αφήνει ένα εξαιρετικό θετικό αποτύπωμα στον ψυχισμό του παιδιού. Μέσω της επαφής με τα ζώα τα παιδιά κατορθώνουν να κατανοήσουν, να συναισθανθούν και να αγαπήσουν τους μικρούς τους φίλους.

Μέσω της μη λεκτικής επικοινωνίας που αναπτύσσουν, κατορθώνουν να επικοινωνήσουν με τη γλώσσα του σώματος, να αντιληφθούν τα σήματα που υπάρχουν πίσω από τα λόγια και έτσι μπορούν να παίξουν, να διασκεδάσουν και κυρίως να μάθουν να βλέπουν τον κόσμο «μέσα από τα μάτια του άλλου».

Με αυτό τον τρόπο το κάθε παιδί αρχίζει σιγά σιγά να κατακτά την ικανότητα να συναισθάνεται, αποκτά τη λεγόμενη ενσυναίσθηση (empathy).

Η ενίσχυση της ενσυναίσθησης όμως δεν είναι το μοναδικό από τα οφέλη που κερδίζει ένα παιδί που μεγαλώνει με ένα κατοικίδιο ή περισσότερα στο περιβάλλον του.

Θωρακίζουν το παιδί συναισθηματικά

Τα κατοικίδια βιώνονται από τα παιδιά ως πραγματικοί φίλοι. Ένα μικρό παιδί συμβιώνοντας με ένα ζώακι, νιώθει ασφάλεια, πλήρη αποδοχή και την αίσθηση ότι δεν κρίνεται με κανέναν τρόπο.

Ο μικρός του φίλος θα είναι πάντα εκεί να τον ακούσει στις δύσκολες στιγμές, να του προσφέρει συντροφιά και προστασία μπροστά στο φόβο (που τα παιδιά αισθάνονται εντονότερα), του δίνει την ευκαιρία να «ανοιχτεί» συναισθηματικά, αλλά και να αφουγκραστεί τις ανάγκες και τα συναισθήματα του μικρού του φίλου.

Ενισχύουν την υπευθυνότητά του

Αναγνωρίζοντας τις ανάγκες που έχει το ζώακι, το παιδί μαθαίνει ότι πρέπει να είναι συνεπές και υπεύθυνο. Μπαίνει, λοιπόν, το παιδί από νωρίς στη διαδικασία να αναλάβει ευθύνες και να νιώσει ικανό και υπεύθυνο κάνοντας κάτι που θα του δίνει χαρά, φροντίζοντας ένα ζωντανό φίλο που αγαπά. ➤

Ένα μικρό παιδί συμβιώνοντας με ένα ζώακι, νιώθει ασφάλεια, πλήρη αποδοχή και την αίσθηση ότι δεν κρίνεται με κανέναν τρόπο.



Αναγνωρίζοντας τις ανάγκες που έχει το ζώακι, το παιδί μαθαίνει ότι πρέπει να είναι συνεπές και υπεύθυνο.

Μειώνουν το στρες του

Τα παιδιά που συμβιώνουν με κατοικίδιο, φαίνεται να βιώνουν λιγότερο άγχος και στρες σε αγχωτικές εμπειρίες της ζωής. Η θεραπευτική επαφή με ζώα βελτιώνει τις κοινωνικές δεξιότητες, αυξάνει την αυτοεκτίμηση και το αίσθημα ευθύνης, μειώνει την κατάθλιψη, το άγχος και τέλος προσφέρει ηρεμία και αίσθηση ασφάλειας. Η ικανότητα του ζώου να παράσχει κοινωνική στήριξη χωρίς να κρίνει, έχει θεωρηθεί ότι μπορεί να αποτελεί μία εξήγηση για τη χαλαρωτική δράση της παρουσίας ενός ζώου.

Εξασφαλίζουν περισσότερες ευκαιρίες για κίνηση

Τα κατοικίδια -οι σκύλοι ειδικότερα- μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας απλώς και μόνο λόγω της ανάγκης τους για άσκηση και της επιθυμίας τους για παιχνίδι. Οι ευκαιρίες για κίνηση που εξασφαλίζουν στο παιδί αποτελούν ένα αντίβαρο στην καθιστική ζωή στα οποία εγκλωβίζονται τα σημερινά παιδιά κυρίως λόγω του αυξημένου χρόνου που περνούν μπροστά στην οθόνη.

Τα κατοικίδια ζώα ως θεραπευτές

Τα ζώα εδώ και χρόνια χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία παιδιών που αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα υγείας. Η αλληλεπίδραση με τα ζώα θεραπείας μπορεί μερικές φορές να βελτιώσει την αποκατάσταση μετά από σοβαρές ασθένειες. Με την παρουσία των ζώων τα παιδιά αλλάζουν τη συμπεριφορά τους, αναπτύσσουν ένα αίσθημα ευθύνης και αυξάνεται το κίνητρό τους να συμμετάσχουν στη διαδικασία αποκατάστασης. Συχνά μάλιστα αναπτύσσουν ένα σημαντικό επίπεδο οικειότητας με τα ζώα.

Η ειδική αυτή συνεργασία έχει ως αποτέλεσμα τα ζώα να αναλαμβάνουν τον ρόλο του συνθεραπευτή. Πολλές έρευνες έχουν γίνει για την αποτελεσματικότητα της AAT (Animal Assisted Therapy) σε παιδιά με αναπηρίες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ιδιαίτερα θετική συμβολή της θεραπείας αυτής.

Γιατί; Επειδή ένα ζώο, και μάλιστα ένας σκύλος, φύσει κοινωνικό ον, διαθέτει το εκ γενετής χάρισμα να προσεγγίζει και να προσφέρει στοργή και αγάπη ανιδιοτελώς και απροσχημάτιστα, χωρίς να "κρίνει" με τον ανθρώπινο τρόπο. Ένας σκύλος χαιρετάει και ανταποκρίνεται στα χάδια και την προσοχή, ανεξαρτήτως του από ποιον προέρχονται και αυτή του η ιδιότητα κάνει τις «θεραπευτικές» του δυνάμεις ανεκτίμητες. ◀

Who is who



Η Έπη Ν. Μίχη είναι απόφοιτος της Κτηνιατρικής Σχολής του ΑΠΘ, κάτοχος μεταπτυχιακού πλώματος από το Π.Θ. Είναι συν-ιδρύτρια και μέτοχος της εταιρείας «The Downtown vets», μέλος του ΔΣ της Ελληνικής Κτηνιατρικής Εταιρείας και του Κτηνιατρικού Συλλόγου Λάρισας. Έχει συγγράψει ένα δοκίμιο με τίτλο «ταξίδι στον κόσμο της άνοιας» και τα παιδικά βιβλία γνώσεων «Το πολύ ξεχωριστό χρωμόσωμα 21», «Ο παπούς μου και ο κύριος Αλτοχάιμερ», «Ο Ζαβολιάρης Εγκέφαλος» (συν-συγγραφή). Είναι παντρεμένη, μητέρα τριών παιδιών, κηδεμόνας ενός τρυφερού γατούλη του Λέοντα και ενός φασαριόζου σκύλου του Ιντεφίξ.

Τα παιδιά που συμβιώνουν με κατοικίδιο, φαίνεται να βιώνουν λιγότερο άγχος και στρες σε αγχωτικές εμπειρίες της ζωής.

«Ο Μάκης Ροδάκης και το Άστρο Άσπρο Παγωτό»

Μια ιδιαίτερη παράσταση προτείνει η ομάδα του Health Today για την εορταστική περίοδο. Παίζεται για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά και την έχουν παρακολουθήσει μικροί και μεγάλοι θεατές, σχολεία και σύλλογοι. Μέσα από το χιούμορ, την τρυφερότητα, το διάλογο και τη φαντασία, μικροί και μεγάλοι αναπτύσσουν την ενσυναίσθηση και ταυτόχρονα διασκεδάζουν.



Η θέληση και το θάρρος ενός παιδιού που σώζει τη γη από μια σύγκρουση αστεριών στον ουρανό γίνεται η αφορμή για να αναπτυχθεί μια όμορφη φιλία. Την παράσταση μπορούν να παρακολουθήσουν παιδιά από 4 ετών και πάνω και φυσικά τη βλέπουν πολύ ευχάριστα οι ενήλικοι.

Το παιδικό παραμύθι της **Αφροδίτης Σπανουδάκη** έγινε θεατρικό έργο χάρη στη διασκευή και προσαρμογή του βιβλίου από τον Κώστα Παπαγεωργίου που το αγκάλιασε από την πρώτη στιγμή που το πήρε στα χέρια του.

«*Τα παραμύθια γράφονται για τα παιδιά, όμως η ιστορία αυτή γράφτηκε ώστε να καταλάβουν μικροί και μεγάλοι ότι η διαφορετικότητα δίνει νόημα στα όνειρα, αγάπη στην καρδιά και δύναμη στους ανθρώπους. Η πίστη και η αγάπη δίνει φτερά ώστε να επιτευχθεί ο στόχος μας, έτσι απλά!*» σχολιάζει η Αφροδίτη Σπανουδάκη Παιδοψυχολόγος -Ειδική Παιδαγωγός, συγγραφέας του παραμυθιού *Ο Μάκης Ροδάκης και το άστρο άσπρο παγωτό*, το οποίο γράφτηκε το 2007.

Μια διαδραστική παράσταση

Ποια είναι όμως η υπόθεση της παράστασης; Στο Σύμπαν δεν υπάρχει καθόλου ψυχία καθώς τσακώνονται συνεχώς δυο αστέρια με αποτέλεσμα να υπάρχει μεγάλη αναστάτωση και στη γη. Εκεί οι άνθρωποι αποφασίζουν να στείλουν στο διάστημα ένα γενναίο αγόρι τον Μάκη Ροδάκη που είναι κα-

θηλωμένο σε ένα αμαξίδιο αλλά έχει μεγάλη εσωτερική δύναμη. Στο ταξίδι τον συνοδεύει ο καλύτερος του φίλος το ΑΣΤΡΟ ΑΣΠΡΟ ΠΑΓΩΤΟ. Στο διάστημα γνωρίζουν από κοντά τον βασιλιά Ήλιο και άλλους πλανήτες. Πάνω ψηλά ο Μάκης Ροδάκης βρίσκει τη λύση για να μην τσακώνονται τα δυο αστέρια. Στην παράσταση υπάρχει εκτός από την πρόζα, μουσική, τραγούδι, χορός και διάδραση με τα παιδιά.

Το φωτεινό παράδειγμα της πρωταγωνίστριας

Η δράση απαρτίζεται από μια επαγγελματία ηθοποιό ΑμεΑ (δυστονία ήπιας μορφής) την Μαρία - Χριστίνα Τζαβάρια στον πρωταγωνιστικό ρόλο του Μάκη Ροδάκη του αγοριού που είναι καθηλωμένο σε αναπηρικό καροτσάκι. Μια εξαιρετική προσπάθεια από μια νέα ηθοποιό φωτεινό παράδειγμα για μικρούς και μεγάλους. Επίσης ο θίασος απαρτίζεται από πέντε ακόμη ταλαντούχους ηθοποιούς σε ρόλους αστεριών κλπ.

«*Τα παιδιά είναι το μέλλον αυτού του πλανήτη. Αν από πολύ μικρά καταλάβουν τη σημασία που έχει να υπάρχει μια αρμονία στο σύμπαν τότε θα υπάρχει και μια αρμονία και γαλήνη στις ανθρώπινες σχέσεις!* Ένα παιδικό έργο ύμνος στη φιλία και στη δύναμη της ψυχής», σχολιάζει ο Κώστας Παπαγεωργίου, θεατρικός συγγραφέας-σκηνοθέτης-ηθοποιός-ραδιοφωνικός παραγωγός. ◀

8

Λόγοι για τους οποίους τα ταξίδια μάς κάνουν ευτυχισμένους

Τα ταξίδια αποτελούν σίγουρα ένα από τα μυστικά της ευτυχίας στη ζωή. Το να ανακαλύπτουμε νέα μέρη συμβάλλει στην ψυχική μας ευεξία, καθώς γνωρίζουμε τόπους, ανθρώπους, πολιτισμούς και σπάμε τη ρουτίνα μας.

Γράφει η
**Έλενα
Τζαλακώστα**

Πρόσφατη μελέτη του Πανεπιστημίου της Ουάσιγκτον διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που ταξίδευαν αρκετές φορές το χρόνο - ακόμη και σε κοντινούς προορισμούς - ήταν κατά 7% πιο ευτυχισμένοι από εκείνους που δεν ταξίδευαν. Την επόμενη φορά, λοιπόν, που θέλετε να φτιάξει η διάθεσή σας, αντί να αναζητήσετε παρηγοριά στα ψώνια, κάντε μια καλή επένδυση σε ένα όμορφο ταξίδι!

Πώς τα ταξίδια συμβάλλουν στην ευτυχία

Δημιουργούμε νέες όμορφες αναμνήσεις

Σίγουρα όλοι θυμόμαστε ότι από μικροί, όποτε επιστρέφαμε από διακοπές, δεν βλέπαμε την ώρα να μοιραστούμε με τους φίλους και τους συμμαθητές μας τις νέες εμπειρίες που αποκτήσαμε και τις περιπέτειες που βιώσαμε στη διάρκεια των διακοπών μας. Αυτή η αφήγηση των ιστοριών από τις διακοπές πάντα μας χάριζε στιγμές γέλιου, χαράς, μας έδινε την ευκαιρία να καυχηθούμε πότε πότε και σίγουρα να ξαναβιώσουμε από την αρχή κάθε συναίσθημα από το ταξίδι μας.

Κάνουμε νέους φίλους

Ο σημερινός τρόπος ζωής σίγουρα έχει κάνει πιο δύσκολη την αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους. Οι περισσότεροι έχουμε συγκεκριμένο κοινωνικό κύκλο που αποτελείται από συναδέλφους, γείτονες και συγγενείς. Ωστόσο, αυτό δεν ισχύει για όσους ταξιδεύουν πιο συχνά, καθώς συναντούν συνεχώς νέο κόσμο κατά τη διάρκεια των ταξιδιών τους, με τους οποίους συχνά αναπτύσσουν φιλίες μέσα από τις εμπειρίες που βιώνουν από κοινού. Η επαφή τόσο με τους ντόπιους, όσο και με συνταξιδιώτες, εκτός από το ότι μπορεί να εμπλουτίσει τις γνώσεις μας, ενδεχομένως να μας δώσει την ευκαιρία να δημιουργήσουμε φιλίες σε όλο τον κόσμο.

Τα ταξίδια είναι μάθηση

Τα ταξίδια αποτελούν το πιο ενδιαφέρον είδος μάθησης. Είτε πρόκειται να μάθει κανείς να ψαρεύει σε ένα απομακρυσμένο ψαροχώρι ή να μαγειρεύει κινέζικο φαγητό, τα ταξίδια προσφέρουν πολλές ευκαιρίες να διευρύνουμε τις γνώσεις μας. Πέρα από γνώσεις για διαφορετικούς πολιτισμούς, γλώσσες και κουζίνες, τα ταξίδια προσφέρουν και ευκαιρίες για μεγαλύτερη αυτογνωσία. Επιπλέον, καθώς υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε όταν ταξιδεύουμε, η δοκιμή νέων εμπειριών ίσως μας βοηθήσει να εντοπίσουμε και να συνειδητοποιήσουμε τι μας κάνει χαρούμενους. Δεδομένου ότι η μά-

θηση μέσα απ' το ταξίδι είναι πιο διασκεδαστική από την απόκτηση γνώσεων από ένα βιβλίο, εκτός από το ότι αυξάνονται τα επίπεδα ευτυχίας μας, ο εγκέφαλος διατηρείται πιο ενεργός, δημιουργικός και πρόθυμος να δεχτεί νέες ιδέες. Μάλιστα, ένα σοφό κινέζικο ρητό λέει ότι κάποιος γίνεται σοφότερος ταξιδεύοντας 10.000 μίλια παρά μελετώντας 10.000 πάπυρους.

Ενισχύεται η αυτοπεποίθησή μας

Τίποτα δεν αυξάνει την αυτοπεποίθηση περισσότερο από το να βγαίνουμε από τη ζώνη άνεσής μας και να αντιμετωπίζουμε τους φόβους μας. Στη διάρκεια ενός ταξιδιού ερχόμαστε αντιμέτωποι με απρόοπτα, όπως μια βλάβη αυτοκινήτου, κακές καιρικές συνθήκες, ακυρώσεις πτήσεων και πολλά άλλα πιθανά ζητήματα, κάποια από τα οποία θα πρέπει να τα λύσουμε μόνοι μας. Η επιτυχής αντιμετώπιση αντίξων καταστάσεων και δυσκολιών ενισχύει την αυτοπεποίθηση και μας βοηθά να πιστέψουμε στις ικανότητές μας περισσότερο.

Αποσυνδεόμαστε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Στις μέρες μας, οι περισσότεροι περνάμε πιο πολύ χρόνο στο τηλέφωνο παρά αλληλεπιδρώντας με άλλους. Στην καθημερινότητα, για παράδειγμα, θα προτιμήσουμε να σκρολάρουμε στο κινητό, παρά να μιλήσουμε με τον διπλανό μας στα μέσα μαζικής μεταφοράς. Αν είστε τέτοιος τύπος ανθρώπου, τα ταξίδια μπορούν να σας βοηθήσουν να κάνετε ένα διάλειμμα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οτιδήποτε άλλο σας κρατάει προσκολλημένους στο κινητό σας. Δεδομένου ότι θα σας μαγνητίσει το ενδιαφέρει το να μάθετε περισσότερα για τον προορισμό σας και να απολαύσετε τα όμορφα τοπία του, αναπόφευκτα θα ξεφύγετε από τη συνήθεια να κοιτάτε συνεχώς τα email σας και τα νέα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ορισμένοι προορισμοί είναι επίσης απομακρυσμένοι, πράγμα που σημαίνει ότι δεν θα έχετε σύνδεση στο διαδίκτυο στο μεγαλύτερο μέρος του ταξιδιού. Η απομάκρυνση από το τηλέφωνο επιτρέπει περισσότερες αλληλεπιδράσεις και καλύτερη βίωση του περιβάλλοντός σας, γεγονός που θα σας κάνει να νιώσετε πιο γεμάτοι και ευτυχισμένοι!

Γινόμαστε καλύτεροι άνθρωποι

Οι περισσότεροι ταξιδιώτες επιστρέφουν νιώθοντας πληρέστεροι και καλύτεροι άνθρωποι, χάρη στις νέες εμπειρίες τους. Μέσα από τα ταξίδια, βιώνουμε την ποικιλομορφία του κόσμου σε όλες τις πτυχές της, πολιτισμούς, γλώσσες, τρόπους ζωής. Εκπαιδευόμαστε στο να ζούμε και να αλληλεπιδρούμε με ανθρώπους από διαφορετικούς πολιτισμούς, σεβόμενοι τις διαφορε- ➤

τικές νοοτροπίες και πεποιθήσεις, ενώ παράλληλα μαθαίνουμε να εκτιμούμε όσα έχουμε μέσα από την επαφή μας με λιγότερο προνομιούχους λαούς.

Επιπλέον, το γεγονός ότι βρισκόμαστε μακριά από τους φίλους και την οικογένειά μας, μας βοηθά να εκτιμήσουμε πράγματα που ενδεχομένως θεωρούμε δεδομένα.

Γινόμαστε πιο δεκτικοί στις αλλαγές της ζωής

Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας υποστηρίζουν ότι η έκθεση - κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού - σε συνθήκες διαφορετικές από αυτές που αντιμετωπίζουμε στην καθημερινότητά μας, μας εκπαιδεύει στο να αποβάλλουμε το φόβο μας για αλλαγή σε διάφορους τομείς της ζωής μας. Ένα άτομο που ταξιδεύει συχνά και εκτίθεται στην αλλαγή περιβάλλοντος και συνθηκών, έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να προχωρήσει με μεγαλύτερο θάρρος στη λήψη αποφάσεων, οι οποίες μπορεί να αφορούν



ακόμα και ριζικές αλλαγές που θα φέρουν θετικά αποτελέσματα στη ζωή του.

Έχουμε περισσότερο χρόνο για τον εαυτό μας

Μερικές φορές, τα ταξίδια είναι ο μόνος τρόπος για να ξεφύγουμε από το καθημερινό μας πρόγραμμα. Κάνοντας ένα δι-

άλειμμα από τη ρουτίνα και τις καθημερινές δραστηριότητες έχουμε την ευκαιρία να απολαύσουμε λίγο ήρεμο και ποιοτικό χρόνο για εμάς, κάτι που μας βοηθά να επανασυνδεθούμε με τον εσωτερικό μας εαυτό χωρίς παρεμβολές. Μπορούμε να



επωφεληθούμε από την ηρεμία για να απελευθερώσουμε την ένταση και το άγχος της καθημερινότητας και να χαλαρώσουμε όπως ποτέ άλλοτε. Ο χρόνος που διαθέτουμε στη διάρκεια των ταξιδιών είναι επίσης η ιδανική ευκαιρία για να κάνουμε δραστηριότητες που μας αρέσουν αλλά ποτέ δεν είχαμε χρόνο να κάνουμε. Τα ταξίδια προσφέρουν επίσης στα ζευγάρια την ηρεμία που μπορεί να μην απολαμβάνουν στο σπίτι. Αν ταξιδεύουμε τον σύντροφό μας, είναι μια καλή στιγμή για να επικεντρωθούμε στη σχέση μας και να απολαύσουμε ο ένας την παρέα του άλλου, απαλλαγμένοι από τα καθημερινά άγχη και προβλήματα.

Αν δεν έχετε ακόμη υιοθετήσει την κουλτούρα του ταξιδευτή, οι παραπάνω λόγοι ίσως σας πείσουν ή σας εμπνεύσουν να αρχίσετε να ταξιδεύετε συχνότερα στο εξής. Η επένδυση στα ταξίδια θα σας χαρίσει αναμφίβολα στιγμές ευτυχίας και αναμνήσεις που διαρκούν για πάντα, κάτι που η απόκτηση υλικών αγαθών δεν μπορεί να κάνει. Υπάρχουν πολλοί ακόμη λόγοι για τους οποίους τα ταξίδια κάνουν τους ανθρώπους ευτυχισμένους και ταξιδεύοντας σίγουρα θα ανακαλύψετε ακόμη περισσότερους! ◀

Who is who

Η Έλενα Τζαλακώστα είναι Εκπαιδευτικός και διπλωματούχος Ξεναγός, η οποία εργάζεται τα τελευταία χρόνια στον τομέα του τουρισμού και της διδασκαλίας Ξένων γλωσσών.



Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΣΤΙΣ ΕΚΘΕΣΕΙΣ

Της **Χαρής Μπουργάνη**

Περνάμε τις τελευταίες μέρες του 2024 σε χώρους πολιτισμού και μαθαίνουμε τον κόσμο μέσα από την τέχνη.

Η ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ

Το 2024 συμπληρώθηκαν 50 χρόνια από τη μεταπολίτευση και αρκετά μουσεία δίνουν χώρο στο παρελθόν και τη μνήμη, ώστε να μάθουμε περισσότερα για τη μετάβαση από τη δικτατορία στο δημοκρατικό πολίτευμα.

Στην έκθεση «**Δημοκρατία**» στην **Εθνική Πινακοθήκη**, 55 διεθνείς καλλιτέχνες και ομάδες καλλιτεχνών, από τους Γαίτη και Τάσσο μέχρι τους Solsona και de Souza, αποτυπώνουν αυτή τη μετάβαση στην Ελλάδα, την Ισπανία και την Πορτογαλία. Κάνοντας χρήση διαφορετικών εκφραστικών μέσων και υλικών (ζωγραφική, χαρακτική, γλυπτική, εγκατάσταση κ.ά.), μας καθιστούν μάρτυρες του φόβου, της αγωνίας, της αντίστασης, της διέγερσης και της εξέγερσης. Έως **2/2/2025**.

Έκθεση για τη δημοκρατία με τίτλο «**Τομή '74, από τη δικτατορία στη Δημοκρατία**» φιλοξενεί και η **Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος**, με τη διαφορά ότι εδώ τα εκθέματα είναι τα ίδια τα γενικά αρχεία του κράτους, ενώ υπάρχει και οπτικοακουστικό υλικό της ΕΡΤ. Έως **31/12/2024**. Σε αρχειακό υλικό στηρίζεται και η έκθεση «**1967-1974. Κουλτούρες σε αντιπαράθεση**» στο **Μέγαρο Εϋνάρδου** στην Αθήνα. Έως **16/4/2025**.

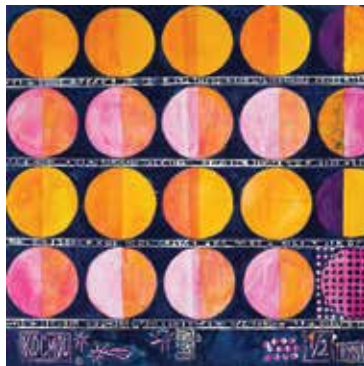
Διαδραστική και συμμετοχική είναι η έκθεση «**Δημοκρατία και Ευδαιμονία**» στο **Ωδείο Αθηνών**, που προσφέρει, μέσα από οθόνες αφής, ενημέρωση και μια ευκαιρία για αναστοχασμό. Στην έκθεση καλούμαστε να σκεφτούμε, μεταξύ άλλων, τα κριτήρια επιλογής εκπροσώπων στη βουλή. Αλήθεια, εσείς θα δίνετε ευκαιρία σε μη επαγγελματίες πολιτικούς να σας εκπροσωπήσουν στη βουλή, επιλέγοντάς τους μέσω κλήρωσης; Ή νιώθετε αρκετή εμπιστοσύνη με τις επιλογές στα ψηφοδέλτια; Έως **31/7/2025**.



Penny Siopis, *Pinky Pinky: Blue Eyes*, 2002, Συλλογή Teresa Lizamore, Johannesburg



Γιάννης Γαίτης, *Συνταγματάρχες*, 1968, Συλλογή Πάνου Χρ. Μοσχανδρέου



Anna Andreeva, σχέδιο για φουλάρι «*Μισοφέγγαρο*», 1961. Layr Gallery



Φιλόλαος Τλούπας

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΡΙΕΣ

«**Κι αν οι γυναίκες κυβερνούσαν τον κόσμο;**» στο **Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης στην Αθήνα** είναι η θεματική μιας σειράς εκθέσεων που αναμένεται να ολοκληρωθούν τον Ιανουάριο του 2025. Προλαβαίνετε να δείτε την αναδρομική της Penny Siopis, της νοτιοαφρικανής καλλιτέχνης με ελληνικές ρίζες. Στα ζωγραφικά της έργα αποτυπώνει την φεμινιστική και αντιαποικιακή της θέση, πραγματεύεται το τραύμα και θέματα ταυτότητας και μνήμης (έως **12/1/2025**). Επιπλέον, σε άλλο επίπεδο του μουσείου θα δείτε τα τρισδιάστατα γλυπτικά κολάζ της Βρετανίδας Phyllida Barlow (έως **16/2**) και τα σχέδια της εκπροσώπου του μοντερνισμού Ελένης Πίταρη-Παγκάλου (έως **12/1**) που κινούνται στο χώρο του φανταστικού. Έως **12/1/2025**.

Η έκθεση «**Συλλογικά νήματα: Η Anna Andreeva στο εργοστάσιο μεταξίου Κόκκινη Ρόζα**» στο **MOMus** στη Θεσσαλονίκη, εξοικειώνει το ελληνικό κοινό με το έργο της σχεδιάστριας κλωστοϋφαντουργίας στην πρώην Σοβιετική Ένωση. Την περίοδο '40 έως '80 το εργοστάσιο Ρόζα ήταν χώρος συλλογικής γυναικείας σχεδίασης και λειτουργούσε σαν κολεκτίβα. Στην έκθεση βλέπουμε ζωγραφικά σχέδιά της, δείγματα υφασμάτων κ.ά. Έως **27/3/2025**.

ΜΗ ΧΑΣΕΤΕ...

- ... την έκθεση «**Φιλόλαος 1923-2023**» στη **Δημοτική Πινακοθήκη Λάρισας – Μουσείο Γ. Ι. Κατσίγρας**. Πρόκειται για αφιέρωμα στη ζωή και το έργο του σπουδαίου λαρισαίου γλύπτη Φιλόλαου Τλούπα που καταξιώθηκε στη Γαλλία, όπου έζησε. Μαθαίνουμε πως το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι ανάρπαστο στα σχολεία και ότι η έκθεση θα πάρει παράταση και μετά τις **31/1/2025**.
- ... την έκθεση «**Κύπρος, 1974. Η μνήμη είναι η μόνη πατρίδα των ανθρώπων**» στο **Καπνεργοστάσιο** για τα 50 χρόνια από την εισβολή στην Κύπρο, που έχει υλικό αρχείου και πολύτιμες ανθρώπινες ιστορίες (έως **18/6/2025**). Με τη μνήμη της κατοχής ασχολείται μέσα από αφίσες-ντοκουμέντα και το Εθνικό Ιστορικό Μουσείο με την έκθεση «**Κύπρος 74. Δεν ξεχνώ**» (έως **31/12/2024**).
- ... προγράμματα για οικογένειες με παιδιά που διοργανώνουν εν μέσω γιορτών το **μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης** (cycladic.gr) και το **Ίδρυμα Βασίλη και Ελίζας Γουλανδρή** (goulantris.gr) στο Παγκράτι. <

ΠΕΡΙΜΕΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΩΡΟ. Η εγκυμοσύνη σας μήνα προς μήνα

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΕΔΡΟΣ

Ένας πλήρης οδηγός για να απολαύσετε την εγκυμοσύνη σας και να προετοιμάσετε με τον καλύτερο τρόπο τον ερχομό του μωρού σας.



Το Περιμένοντας το μωρό, των Κριστίν Σιλτ και Ρενέ Φρίντμαν (Τίτλος πρωτοτύπου: Attendre bébé: Votre grossesse mois par mois. Γλώσσα πρωτοτύπου: Γαλλικά. Μετάφραση: Σαμπετάι Βίκυ) θα σας συνοδεύει σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας, από τη σύλληψη μέχρι τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του μωρού σας.

Εδώ θα βρείτε απαντήσεις σε όλες σας τις ερωτήσεις σχετικά με την ανάπτυξη του εμβρύου, την εξέλιξη της εγκυμοσύνης σας, τον τοκετό. Σαφή, συγκεκριμένα και χρήσιμα στοιχεία σχετικά με την υγεία, τη φόρμα σας, την ομορφιά σας, τα συναισθήματά σας. Πολλές πληροφορίες για θέματα πρακτικά, για την οργάνωση της καθημερινότητάς σας, για τη φροντίδα του μωρού σας αμέσως μετά τη γέννησή του.

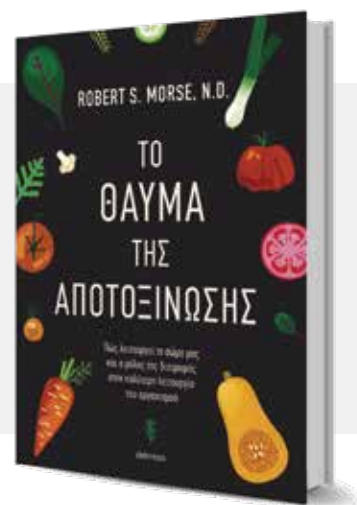
Μπορείτε να διαβάσετε το βιβλίο αυτό με δύο τρόπους: είτε χρονολογικά, καθώς είναι χωρισμένο σε κεφάλαια που αντιστοιχούν στους μήνες της εγκυμοσύνης σας, είτε θεματικά, με τη βοήθεια του θεματικού ευρετηρίου ή του λεπτομερούς ευρετηρίου που περιλαμβάνει. Ένας πλήρης οδηγός για να απολαύσετε την εγκυμοσύνη σας και να προετοιμάσετε με τον καλύτερο τρόπο τον ερχομό του μωρού σας.

Η Κριστίν Σιλτ είναι δημοσιογράφος που ειδικεύεται σε θέματα μητρότητας και βρεφικής ηλικίας. Έχει γράψει αρκετά βιβλία πολύ δημοφιλή σχετικά με τα θέματα αυτά. Είναι και η ίδια μητέρα.

ΤΟ ΘΑΥΜΑ ΤΗΣ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Το βιβλίο θα σας οδηγήσει βήμα - βήμα σε κάθε πτυχή της αποτοξίνωσης και θα σας δώσει όλα τα απαραίτητα εφόδια για να ανακτήσετε τη ζωτικότητα σας.



Το Θαύμα της αποτοξίνωσης, του Robert S. Morse (μετάφραση: Ανδριάννα Αργυροκαστρίτη) σας δείχνει πώς να καθαρίσετε το σώμα σας από τα δηλητήρια που καταστρέφουν την υγεία σας και να ξεκινήσετε τη διαδικασία πλήρους κυτταρικής αναγέννησης με σκοπό την πραγματική θεραπεία.

Με 30 χρόνια κλινικής εμπειρίας και έχοντας θεραπεύσει χιλιάδες ανθρώπους, ο δρ Robert Morse αποκαλύπτει το απόλυτο θεραπευτικό του σύστημα.

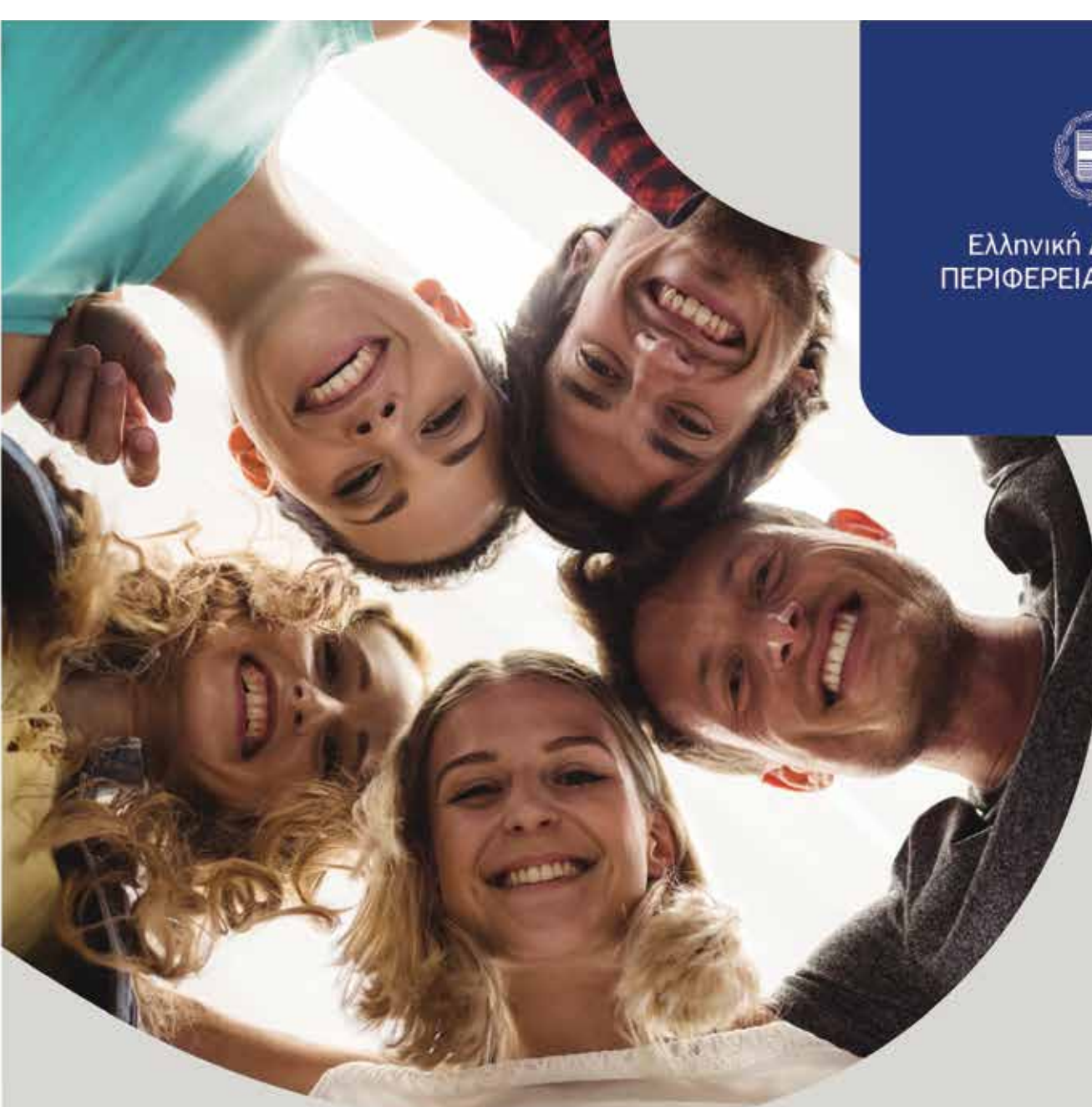
Καλύπτει την αποτοξίνωση από το Α ως το Ω, εξηγώντας τις χρήσεις συγκεκριμένων ωμών τροφών και βοτάνων για τον καθαρισμό και τη θεραπεία κάθε οργάνου, συστήματος και μη ισορροπημένης κατάστασης στο σώμα.

Εξηγεί λεπτομερώς την άρρηκτη σύνδεση σώματος, νου και ψυχής για την επίτευξη της διά βίου υγείας, ενώ περιλαμβάνει δεκάδες εύχρηστες αναφορές: λίστες βοτάνων, φυτικές συνθέσεις, ιδιότητες τροφίμων, μέταλλα και άλατα, καθώς και συνταγές για ωμά τρόφιμα.

Αυτό το πλήρες βιβλίο θα σας οδηγήσει βήμα - βήμα σε κάθε πτυχή της αποτοξίνωσης και θα σας δώσει όλα τα απαραίτητα εφόδια για να ανακτήσετε τη ζωτικότητά σας. ◀



Ελληνική Δημοκρατία
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας

ΥΓΕΙΑ ΠΛΗΡΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗ, ΨΥΧΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ >>>

Υλοποίηση προγραμμάτων ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης του μαθητικού πληθυσμού και της κοινότητας στο πλαίσιο της Αγωγής Υγείας.

- ▶ Αγωγή στοματικής υγείας
- ▶ Προσωπική Υγιεινή
- ▶ Αντισύλληψη και Πρόληψη Σεξουαλικών Μεταδιδόμενων Νοσημάτων
- ▶ Εξαρτήσεων από αλκοόλ, κάπνισμα, ναρκωτικά και διαδικτυο
- ▶ Ανώδυνου τοκετού, θηλασμού, λοχειάς και περιποίησης βρέφους

Συνδιοργανώσεις και Προγράμματα πρόληψης με φορείς και συλλόγους σχετικά με τον σακχαρώδη διαβήτη, την υπέρταση, τη σωστή διατροφή, τη φυσική άσκηση, την ψυχική υγεία και τον εθελοντισμό.

ΔΡΑΣΕΙΣ >>>

- ▶ Εκπόνηση ολοκληρωμένου προγράμματος καταπολέμησης κουνουπιών ακόμη και σε ιδιωτικούς εξωτερικούς χώρους σπιτιών, δίνοντας για πρώτη φορά έμφαση στους παρακάρλιους οικισμούς.
- ▶ Δειγματοληψίες και έλεγχος πόσιμο νερού σε όλη την περιφέρεια Θεσσαλίας σε γεωτρήσεις, πηγές, υδατοδεξαμενές και δικτύων εντός αστικού ιστού.
- ▶ Έλεγχος υδάτων κολύμβησης σε όλες τις παραλίες της περιφέρειας και της Λίμνης Πλαστήρα.
- ▶ Σύνδεση της Δημόσιας Υγείας με την Πολιτική Προστασία για την επιτυχή αντιμετώπιση θεμάτων από φυσικές καταστροφές και κρίσης υγείας.
- ▶ Συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και άλλα ακαδημαϊκά ιδρύματα για την ανάπτυξη του Τομέα της Υγείας.
- ▶ Αξιοποίηση ευρωπαϊκών κονδυλίων για την ενίσχυση υγειονομικών δομών και την προώθηση καινοτόμων δράσεων στον Τομέα της Υγείας.
- ▶ Χρηματοδότηση έργων για τη βελτίωση των υγειονομικών υποδομών, συμπεριλαμβανομένης της κατασκευής νέων κτιρίων και της ανακαίνισης των υφιστάμενων.

Οι Δράσεις των Διευθύνσεων Δημόσιας Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας με την αποτελεσματική εφαρμογή πολιτικών πρόληψης και ενημέρωσης, έχουν ως στόχο την προάσπιση και διαφύλαξη της δημόσιας υγείας μέσω ευαισθητοποίησης του πληθυσμού.

Medtronic



Taylor, ζει με διαβήτη

Ένα έξυπνο σύστημα
για άτομα που ζουν
με διαβήτη
τύπου 1 και
λαμβάνουν θεραπεία
πολλαπλών
καθημερινών
ενέσεων (MDI)



Έξυπνο σύστημα MDI*** με CGM Simplera™

Δεν χρειάζεται πλέον να μαντεύετε τη δοσολογία της ινσουλίνης*

Παρακολουθεί αυτόματα τα δεδομένα ινσουλίνης και
γλυκόζης παρέχοντάς σας εξατομικευμένες συστάσεις
δοσολογίας σε πραγματικό χρόνο.

Δηλώσεις αποποίησης ευθύνης: *Η σύσταση για χορήγηση δόσης υπολογίζεται σύμφωνα με τις αρχικές ρυθμίσεις του επαγγελματία υγείας και την ποσότητα υδατανθράκων που εκτιμάται από τον χρήστη. **Απαιτείται αλληλεπίδραση με τον χρήστη. Οι πληροφορίες που περιέχονται στο παρόν δεν αποτελούν ιατρική συμβουλή και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως εναλλακτική λύση αντί του ιατρού σας. Συζητήστε τις ενδείξεις, τις αντενδείξεις, τις προειδοποιήσεις, τις προφυλάξεις, τα πιθανά ανεπιθύμητα συμβάντα και κάθε άλλη πληροφορία με τον επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί. ***MDI: Multiple Daily Injections = Πολλαπλές καθημερινές ενέσεις
GR-DBA-240010 © 2024 Medtronic. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Το Medtronic, το λογότυπο Medtronic, το «Engineering the Extraordinary» είναι εμπορικά σήματα της Medtronic.